УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ССШОР

 «Юный Динамовец»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Тимофеев

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА на 2019 год.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Год обучения | **НП-1** | **НП-2** | **Т-1** | **Т-3** |
| **Количество часов в неделю** | **4,5** | **7** | **11** | **15** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 142 | 167 | 220 | 250 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 50 | 117 | 178 | 272 |
| Техническая подготовка (ч) | 40 | 76 | 127 | 163 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | - | - | 29 | 50 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(ч) | 2 | 4 | 18 | 45 |
| **Общее количество часов в год** | **234** | **364** | **572** | **780** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.