УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ССШОР

 «Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала  | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** |
| ***НП-1*** | ***НП-3*** | ***Т-3*** |
| **4,5** | **7** | **11** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 126 | 151 | 131 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 | 89 | 245 |
| 3 | Техническая подготовка | 55 | 95 | 95 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 11 | 49 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 8 | 18 | 52 |
|  | **Всего часов:** | **234** | **364** | **572** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.