УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА на 2019 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | |
| ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***Т-1*** | ***Т-2*** | ***Т-4*** |
| **4,5** | **4,5** | **7** | **7** | **12** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 124 | 124 | 122 | 122 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 65 | 65 | 129 | 129 | 302 |
| 3 | Техническая подготовка | 35 | 35 | 73 | 73 | 110 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | - | - | 18 | 18 | 43 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейска практика | 10 | 10 | 22 | 22 | 49 |
|  | **Всего часов:** | **234** | **234** | **364** | **364** | **624** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.