УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Тимофеев

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **МАУ ССШОР «Юный Динамовец»**
3. **на 2019 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Образовательная программа** | **Учебные группы** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **НП-4** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-5** | **ССМ** | **ВСМ** |
|  | Бокс | 4,5 | 7 | 7 |  | 9 | 9 | 14 |  |  | 21 | 24 |
|  | Восточное боевое единоборство | 4,5 | 7 |  |  | 11 | 11 | 14 | 14 |  | 21 |  |
|  | Дзюдо | 4 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 9 | 9 | 14 | 14 | 14 | 16 | 18 |
|  | Конькобежный спорт | 4,5 | 7 | 7 |  | 11 | 11 | 15 | 15 | 15 | 21 |  |
|  | Пауэрлифтинг | 6 | 8 |  |  | 12 | 12 | 18 | 18 |  | 24 |  |
|  | Тяжелая атлетика | 4,5 | 7 |  |  | 11 | 11 | 15 | 15 |  | 21 |  |
|  | Регби | 4,5 | 7 | 7 |  | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 18 |  |
|  | Стрельба из лука | 4,5 | 4,5 | 4,5 |  | 7 | 7 | 12 | 12 | 12 | 18 |  |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.