УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ ССШОР

 «Юный Динамовец»

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

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА на 2020 год.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Год обучения | **НП-1** | **НП-2** | **Т-1** | **Т-2** | **ССМ-1** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **14** | **14** | **28** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 110 | 163 | 130 | 130 | 250 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 46 | 70 | 140 | 140 | 290 |
| Технико-тактическая подготовка (ч) | 130 | 190 | 345 | 345 | 706 |
| Теоретическая подготовка (ч) | 16 | 30 | 40 | 40 | 60 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (ч) | 10 | 15 | 73 | 73 | 150 |
| **Общее количество часов в год** | **312** | **468** | **728** | **728** | **1456** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.