УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ДЗЮДО на 2020 год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Год обучения | НП-2 | НП-3 | Т-2 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **6** | **12** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 160 | 160 | 151 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 17 | 17 | 124 |
| Техническая, тактическая подготовка (ч) | 120 | 120 | 275 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 10 | 10 | 30 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч) | 5 | 5 | 44 |
| **Общее количество часов в год** | **312** | **312** | **624** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.