УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Год обучения | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-4** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **14** | **14** | **20** |
| Общая физическая подготовка (ч) | 175 | 220 | 220 | 292 | 292 | 385 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 70 | 145 | 145 | 220 | 220 | 364 |
| Техническая подготовка (ч) | 65 | 93 | 93 | 150 | 150 | 178 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | - | - | - | 44 | 44 | 61 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(ч) | 2 | 10 | 10 | 22 | 22 | 52 |
| **Общее количество часов в год** | **312** | **468** | **468** | **728** | **728** | **1040** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.