УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** |
| ***НП-1*** | ***НП-3*** | ***Т-3*** |
| **6** | **9** | **14** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 162 | 200 | 160 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | 110 | 301 |
| 3 | Техническая подготовка | 71 | 120 | 135 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 15 | 66 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 12 | 23 | 66 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **468** | **728** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.