УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА на 2020 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | |
| ***НП-1*** | ***НП-3*** | ***Т-1*** | ***Т-2*** | ***Т-3*** |
| **6** | **6** | **9** | **9** | **16** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 180 | 150 | 150 | 150 | 183 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 80 | 99 | 155 | 155 | 375 |
| 3 | Техническая подготовка | 42 | 47 | 107 | 107 | 150 |
| 4 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | - | - | 23 | 23 | 58 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 | 16 | 33 | 33 | 66 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **312** | **468** | **468** | **832** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.