УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА на 2018 год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| ***Т-1*** | ***ССМ-1*** |
| **11** | **22** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 17 | 34 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 170 | 198 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 372 | 884 |
| 4 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 13 | 28 |
|  | **Всего часов:** | **572** | **1144** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.