УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения Пауэрлифтинг на 2019 год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| ***Т-1*** | ***Т-2*** | ***ССМ-1*** |
| **12** | **12** | **24** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 194 | 194 | 198 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 250 | 250 | 634 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 69 | 69 | 172 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 74 | 74 | 147 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 37 | 37 | 97 |
|  | **Всего часов:** | **624** | **624** | **1248** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.