УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала |  | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| ***НП-1*** | ***Т-1*** | ***ССМ-2*** |
| **6** | **12** | **24** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 140 | 194 | 198 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 103 | 250 | 634 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 19 | 69 | 172 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 50 | 74 | 147 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 37 | 97 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **624** | **1248** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.