УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | |
| ***Т-1*** | ***Т-2*** |
| **12** | **12** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 218 | 218 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 237 | 237 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 60 | 60 |
| 4 | Техническая подготовка | 49 | 49 |
| 5 | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 22 | 22 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 16 | 16 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 22 | 22 |
|  | **Всего часов:** | **624** | **624** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.