УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Васюков

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ПАУЭРЛИФТИНГ на 2021 год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 152 | 194 | 194 | 233 | 233 | 198 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 103 | 166 | 250 | 250 | 400 | 400 | 634 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 19 | 25 | 69 | 69 | 113 | 113 | 172 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 50 | 60 | 74 | 74 | 125 | 125 | 147 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | - | 13 | 37 | 37 | 65 | 65 | 97 |
|  | **Итого** | **312** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **1456** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 24 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.