УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 187 | 235 | 235 | 280 | | 280 | 260 | 260 | 260 | 113 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 61 | 100 | 100 | 200 | | 200 | 300 | 300 | 300 | 560 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 8 | 28 | | 28 | 70 | 70 | 70 | 93 |
| 4. | Техническая подготовка | 49 | 45 | 45 | 50 | | 50 | 60 | 60 | 60 | 46 |
| 5. | Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая | 9 | 16 | 16 | 24 | | 24 | 30 | 30 | 30 | 28 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 18 | | 18 | 30 | 30 | 30 | 40 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 12 | 12 | 24 | | 24 | 30 | 30 | 30 | 56 |
|  | **Итого** | **312** | **416** | **416** | **624** | | **624** | **780** | **780** | **780** | **936** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 8 | 8 | 12 | | 12 | 15 | 15 | 15 | 18 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.