УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чуваков

«08» \_\_февраля\_\_\_2022 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ПАУЭРЛИФТИНГ на 2022 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 | 117 | 150 | 170 | 170 | 170 | 170 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 89 | 125 | 190 | 190 | 364 | 364 | 460 |
| 3. | Техническая подготовка | 20 | 25 | 62 | 62 | 123 | 123 | 140 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 4 | 6 | 14 | 14 | 20 | 20 | 33 |
| 5. | Тактическая подготовка | - | - | 9 | 9 | 36 | 36 | 33 |
| 6. | Психологическая подготовка | 4 | 6 | 23 | 23 | 15 | 15 | 26 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **468** | **468** | **728** | **728** | **832** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 | 16 |

Зам. директора Берестова Т.С.