УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ПАУЭРЛИФТИНГ на 2023 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 | 120 | 144 | 144 | 160 | 160 | 160 | 170 | 170 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 | 100 | 100 | 200 | 200 | 200 | 290 | 290 | 460 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | -  | -  | -  | 35 | 35 | 35 | 88 | 88 | 110 |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 55 | 55 | 70 | 70 | 70 | 100 | 100 | 110 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 50 |
| 6. | Инструкторская и судейская | -  | -  | -  | 15 | 15 | 15 | 25 | 25 | 50 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 8 | 8 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 60 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **520** | **520** | **520** | **728** | **728** | **1040** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 |

Зам. директора Берестова Т.С.