УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **МБУ СШОР «Юный Динамовец»**
3. **на 2023 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Образовательная программа** | **Учебные группы** |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **НП-4** | **Т-1** | **Т-2** | **Т-3** | **Т-4** | **Т-5** | **ССМ** | **ВСМ** |
|  | Бокс | 4,5 | 6 | 6 |  | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 24 |
|  | Восточное боевое единоборство | 4,5 | 6 | 6 |  | 9 | 9 | 9 | 14 |  | 20 |  |
|  | Дзюдо | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 24 |
|  | Пауэрлифтинг | 4,5 | 6 | 6 |  | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 |  |
|  | Тяжелая атлетика | 4,5 | 6 | 6 |  | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 18 |  |
|  | Регби | 4,5 | 6 | 6 |  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 18 |  |
|  | Стрельба из лука | 4,5 | 6 | 6 |  | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 20 |  |
|  | Футбол | 4,5 | 6 | 6 |  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |  |

Зам. директора Берестова Т.С.