УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА 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 | 130 | 175 | 175 | 240 | 240 | 240 | 280 | 280 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 80 | 80 | 160 | 160 | 160 | 290 | 290 | 490 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  - | 6 | 6 | 25 | 25 | 25 | 70 | 70 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 33 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 56 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 20 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика |  - |  - | -  | 15 | 15 | 15 | 30 | 30 | 30 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 9 | 9 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **312** | **520** | **520** | **520** | **780** | **780** | **936** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 18 |

Зам. директора Берестова Т.С.