УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Тимофеев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения БОКСА на 2019 год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование материала | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***Т-1*** | ***Т-2*** | ***Т-3*** | ***ССМ-2*** | ***ВСМ*** |
| **4,5** | **7** | **7** | **9** | **9** | **14** | **21** | **24** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 119 | 182 | 182 | 187 | 187 | 196 | 338 | 400 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 53 | 80 | 80 | 117 | 117 | 196 | 284 | 255 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 53 | 91 | 91 | 107 | 107 | 256 | 338 | 388 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 9 | 11 | 11 | 23 | 23 | 22 | 22 | 35 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 8 | 8 | 14 | 22 | 30 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 8 | 8 | 14 | 44 | 70 |
| 7 | Участие в соревнованиях | - | - | - | 18 | 18 | 30 | 44 | 70 |
|  | **Всего часов:** | **234** | **364** | **364** | **468** | **468** | **728** | **1092** | **1248** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.