УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ССШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения БОКСА на 2020 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*** | ***ССМ-2*** | ***ВСМ*** |
| **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **28** | **32** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 176 | 250 | 250 | 250 | 250 | 440 | 490 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 63 | 93 | 93 | 144 | 144 | 380 | 333 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 63 | 115 | 115 | 172 | 172 | 456 | 600 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 19 | 19 | 30 | 36 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 7 | 7 | 60 | 85 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 7 | 7 | 30 | 35 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 25 | 25 | 60 | 85 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **1456** | **1664** |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.