УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ СШОР

 «Юный Динамовец»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Васюков

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения БОКСА на 2021год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 250 | 250 | 250 | 250 | 240 | 440 | 490 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 63 | 93 | 93 | 144 | 144 | 240 | 380 | 333 |
| 3. | Техническая, тактическая подготовка | 63 | 115 | 115 | 172 | 172 | 340 | 456 | 600 |
| 4. | Теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 19 | 19 | 37 | 30 | 36 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 7 | 7 | 18 | 60 | 85 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 7 | 7 | 18 | 30 | 35 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 25 | 25 | 43 | 60 | 85 |
|  | **Итого** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **936** | **1456** | **1664** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 28 | 32 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | 10 | 14 | 14 |

Инструктор-методист ФСО Берестова Т.С.