УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР

«Юный Динамовец»

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

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

1. **Нормативы объема тренировочной нагрузки**
2. **отделения БОКСА на 2022 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего 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 | 77 | 78 | 104 | 104 | 125 | 117 | 133 | 133 | 135 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 32 | 56 | 74 | 94 | 113 | 146 | 168 | 168 | 208 | 251 |
| 3. | Техническая подготовка | 98 | 128 | 169 | 213 | 255 | 291 | 332 | 332 | 385 | 474 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 9 | 15 | 20 | 26 | 31 | 29 | 33 | 33 | 52 | 87 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 20 | 29 | 57 | 69 | 109 | 125 | 125 | 208 | 250 |
| 6. | Психологическая подготовка | 9 | 15 | 20 | 26 | 31 | 36 | 41 | 41 | 52 | 62 |
|  | **Итого** | **234** | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **832** | **832** | **1040** | **1248** |
|  | Количество часов в неделю (макс) | 4.5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 | 24 |
|  | Количество тренировок в неделю (макс) | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 |

Зам. директора Берестова Т.С.