

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»

от 30.18.2020 № 104



**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ АЛЫПИНИЗМА**  
на 2021 год

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
		НП			Т (СС)					ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	без ограни чений
	<b>Недельная нагрузка</b>	6	8	8	12	12	16	16	16	21	21	21	24
1	Общая физическая подготовка	190	200	200	230	230	244	244	244	236	236	236	270
2	Специальная физическая подготовка	50	77	77	145	145	174	174	174	238	238	238	280
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	56	117	117	207	207	356	356	356	526	526	526	593
4	Теоретическая, психологическая подготовка	10	14	14	22	22	30	30	30	40	40	40	45
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	8	8	20	20	28	28	28	52	52	52	60
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1092</b>	<b>1092</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>