

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ
на 2021 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ «СШОР им. В.Г. Путинцева»
от 30.11.2020 № 404



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