

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБУ «СПОР им. В.Г. И

от 30.12.2021 № 14



## ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ АЛЫПИНИЗМА на 2022 год

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
		НИ			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	192	200	200	230	230	244	244	244	236	236	236	270
2	Специальная физическая подготовка	50	77	77	145	145	174	174	174	240	240	240	280
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	56	117	117	209	209	359	359	359	526	526	526	593
4	Теоретическая, психологическая подготовка	8	14	14	22	22	30	30	30	40	40	40	45
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	8	8	18	18	25	25	25	50	50	50	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>