

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБУДО «СПОР ИМ. В. Г. ЕРУЩЕВА»
от 29.11.2023 № 145



Годовой учебно-тренировочный план отделеия альпинизма

Этапы и годы подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Наполняемость групп (человек)	
1.	Общая физическая подготовка	188	208	218	208	175	200
2.	Специальная физическая подготовка	50	71	112	175	229	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях		4	19	25	44	50
4.	Техническая подготовка	37	70	144	217	328	374
5.	Тактическая подготовка	14	22	45	71	115	132
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	15	22	45	71	105	133
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	10	15	17
9.	Инструкторская практика		4	9	19	33	37
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	10	14	16
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	7	10	14	17
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1092	1248