

Годовой учебно-тренировочный план отделения скалолазания

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом директора
 МБУДО «СПОРТИВНО-ОЛИМПИЙСКИЙ ЦЕНТР ИМ. В.Г. ПУШИНЕВА»
 от 29.12.2013 № 105



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		6	8	12	16	21	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	10	10	7	7	4	3	
	Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	197	221	231	200	197	225	
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	112	150	197	225	
3.	Участие в спортивных соревнованиях			25	83	131	150	
4.	Технико-тактическая подготовка	53	100	206	333	459	524	
5.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10	
6.	Психологическая подготовка	4	9	9	9	24	40	
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	7	9	9	
8.	Инструкторская практика		1	6	8	12	15	
9.	Судейская практика	3	3	6	8	20	22	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	9	11	14	
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	9	12	14	
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	1092	1248	