

Принята на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШОР им. В.Г.
Путинцева»

Н.Н. Захаров

Протокол № 2
от «18» ноября 2025

Приказ № 100
от «18» ноября 2025

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		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							
6	8	12	16	21		24	
Наполняемость групп							
10	10	7	7	4		3	
Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
2	3	4		4		6	
1.	Общая физическая подготовка	197	221	231	200	197	225
2.	Специальная физическая подготовка	47	72	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			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

На основании федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «скалолазание» от 14 августа 2025 года № 659 и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» от 18 ноября 2025 года приказ № 100.

* Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения – промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения октябрь текущего учебного года.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829925

Владелец Захаров Николай Николаевич

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026