

Захаров Николай
Николай
Николаевич

Подпись Захаров Николай Николаевич
Должность Начальник отдела
Физкультурно-спортивного
Управления администрации
Муниципального района
«Солонихинский район»
Олимпийского резерва имени В.Г.
Путятина, а также олимпийца
Дмитрия Захарова 17.07.2013

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «СШОР им. В.Г.Путятина»
от 29.12.2013 № 185-П



Годовой учебно-тренировочный план отделения скалолазания

№ 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
		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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640413

Владелец Двойнова Анна Александровна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026