

Захаров
Николай
Николаевич

Подписано: Захаров Николай Николаевич
М.П. «Самаринское областное учреждение «Спортивный клуб «Самара» имени В.Г. Пугачева»
Дата: 20.04.2023 17:53:50 07/00

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «СПОР им. В.Г. Пугачева»
от 20.04.2023 № 18/23



Годовой учебно-тренировочный план отделеия альпинизма

№ 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							
				7		2	5		
		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		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640413

Владелец Двойнова Анна Александровна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026