

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «скалолазание» (52 недели в год)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап									
	1 год		Свыше 1 года		1 год		2 год		До 3 лет		4 год		5 год	
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Количество часов в неделю	6		6		12		13		14		16		16	
Общая физическая подготовка	49	153	50	156	36	225	36	243	33	240	24	200	24	200
Специальная физическая подготовка	20	62	21	66	20	125	21	142	22	160	19	158	20	166
Техническая подготовка	23	72	23	72	33	206	32	216	35	255	35	291	32	266
Теоретическая подготовка	1	3	1	3	2	12	2	14	2	15	2	17	2	17
Тактическая подготовка	3	9	2	6	3	19	4	27	2	15	8	67	10	83
Психологическая подготовка	2	6	1	3	2	12	1	7	2	15	2	17	2	17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	6	2	6	4	25	4	27	4	29	10	83	10	83
Общее количество часов в год	100	312	100	312	100	624	100	676	100	728	100	832	100	832
	100	312	100	312	100	624	100	676	100	728	100	832	100	832
Продолжительность тренировочного занятия (час)		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3		до 3		до 3
Наполняемость группы (чел)		10		10		7		7		7		7		7
Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)						10								
Количество контрольных соревнований		2		2		3		3		3		4		4
Количество основных соревнований						2		2		2		3		3