

Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Этап начальной подготовки до года

№ п/п	содержание	% 100	Коль-во часов 234	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1.	Общая физическая подготовка	55	129,0	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	18	42,0	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0																																
4.	Технико-тактическая подготовка	19	44,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	7,0		0,5			1				1									1			1											
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5,0		0,5			0,5				0,5					0,5				0,5			0,5											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7,0				1,5								1,5									2											
		100	234,0	3,5	6	5	5	4,5	5,5	4	4,5	4,5	5,5	5,5	4	4,5	3,5	6,5	4	4,5	5	5,5	5,5	5	3,5	5	4	4	4,5	2,5	5	3	4		

№ п/п	содержание	% 100	Коль-во часов 234	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь											
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1.	Общая физическая подготовка	55	129,0	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3		
2.	Специальная физическая подготовка	18	42,0	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0																												
4.	Технико-тактическая подготовка	19	44,0	1								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	7,0					1							1								0,5								
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5,0							0,5					0,5				0,5				0,5			0,5		0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7,0																			2									
		100	234,0	3,5	4	3	4	3,5	4	4,5	4	5	4,5	5,5	4	4,5	4,5	5,5	4	4,5	4,5	5,5	6	4,5	4	5,5	4	4,5	4,5	4,5	

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1.	Общая физическая подготовка	45	141	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2			
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0							2										2																
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	1				1					1					1				1														
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6									1						1				1					1									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9							2															2											
		100	312	5	5	5	5	6	6	8	8	7	5	7	6	6	6	6	7	8	6	6	7	6	7	6	6	5	5	4	4	3	4			

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август								сентябрь								октябрь								ноябрь								
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52											
1.	Общая физическая подготовка	45	141	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0												2																					
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9									1						1								1									1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6															1					1													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9													2									3											
		100	312	5	5	5	5	6	7	6	8	9	7	7	6	6	7	6	7	6	6	7	6	10	7	6	6	6	7	6	6	7	6			

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения лет

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	№ недели	100	520																														
1.	Общая физическая подготовка	33	172	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
2.	Специальная физическая подготовка	23	120	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	16		1		1		1		1			1		1		1		1		1											
4.	Технико-тактическая подготовка	32	166	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	15		1				2				2				2			2			2										
6.	Инструкторская и судейская практика	2	10							2				1				2				1											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21			3				2				3							3			3						2			
		100	520	8	11	9	14	8	11	11	14	10	9	10	12	12	8	13	12	14	7	10	11	11	8	8	8	8	10	8	8		

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь								
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
	№ недели	100	520																										
1.	Общая физическая подготовка	33	172	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	
2.	Специальная физическая подготовка	23	120	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	16					1			1						1		1		1			1			1		
4.	Технико-тактическая подготовка	32	166	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	15					2												2							2		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	10										2							1						1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21							2										3							3		
		100	520	8	8	8	8	9	13	8	11	11	8	8	11	11	9	14	10	12	8	10	10	12	8	10	10	15	8

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	24	200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3		
2.	Специальная физическая подготовка	17	141	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1			
4.	Технико-тактическая подготовка	40	333	6	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	25		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1											
6.	Инструкторская и судейская практика	3	25			1	1			1	1		1		1		1	1			1	1			1						1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25		3			3					3				2			2														
		100	832	14	20	18	18	14	20	17	17	14	17	15	21	17	14	16	17	20	15	16	17	20	14	13	13	12	12	13	14	12	12	

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август								сентябрь								октябрь								ноябрь								декабрь							
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																		
1.	Общая физическая подготовка	24	200	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4											
2.	Специальная физическая подготовка	17	141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	83	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2													
4.	Технико-тактическая подготовка	40	333	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7												
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	25							1	1	1					1			1			1	1	1		1		1														
6.	Инструкторская и судейская практика	3	25		1				1			1	1				1	1	1		1	1		1	1		1		1	1		1	1										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	25													3				3				3									3										
		100	832	14	14	13	14	15	17	15	17	20	15	16	16	21	16	16	16	17	21	15	17	14	17	20	15	17	14	17	20												

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	% 100	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Общая физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	20	208	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	125	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4.	Технико-тактическая подготовка	40	416	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8	7	7	7	7	7	7		
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	4	41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	проверка часов год/неделя	100	1040	18	23	23	24	18	23	23	24	18	23	18	23	19	18	23	23	24	18	23	23	24	18	23	16	20	15	15	15	15		

№ п/п	содержание	% 100	кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь										
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Общая физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
2.	Специальная физическая подготовка	20	208	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	125							5		5		5		5		5		5		5		5		5				
4.	Технико-тактическая подготовка	40	416	7	7	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.	Инструкторская и судейская практика	4	41						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	42						1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	15	15	16	16	19	23	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	23	

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание	% 100	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1.	Общая физическая подготовка	15	187	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
2.	Специальная физическая подготовка	17	212	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	175			11			11				11		11		11		11		11			10											
4.	Технико-тактическая подготовка	47	587	11	11	12	11	11	11	12	11	11	12	11	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11				
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	37		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												
6.	Инструкторская и судейская практика	1	13			1			1			1		1		1		1		1		1		1											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37				4			3				3									3	3								3			
	проверка часов год/неделя	100	1248	18	20	33	24	20	31	22	24	20	31	22	32	24	20	32	22	31	20	31	21	22	18	31	18	18	21	18	18	18			

№ п/п	содержание	% 100	кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь											
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1.	Общая физическая подготовка	15	187	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3						
2.	Специальная физическая подготовка	17	212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	175									11	11			11	11			11		11		11	11						
4.	Технико-тактическая подготовка	47	587	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	11	11			
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	37					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6.	Инструкторская и судейская практика	1	13							1		1			1			1		1		1			1						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37			3				3						3				3	3						3				
	проверка часов год/неделя	100	1248	18	22	18	19	20	22	34	33	20	21	32	35	21	20	35	24	32	20	20	32	34	18						