

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2		
Спортивная дисциплина: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ							
1	теоретическая под-ка	3	3	5	6	9	12
2	психологическая под-ка	6	6	9	12	19	25
3	тактическая под-ка	16	16	28	44	75	100
4	ОФП	156	131	149	125	158	200
5	СФП	78	94	108	168	253	349
6	техническая под-ка	47	50	112	162	253	337
7	инструкторская и судейская пр-ка			19	37	56	50
8	соревнования		6	19	37	66	100
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	6	19	31	47	75
	общий объем часов в год	312	312	468	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2		
Спортивная дисциплина: БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА							
1	теоретическая под-ка	3	3	5	6	9	12
2	психологическая под-ка	6	6	9	12	19	25
3	тактическая под-ка	16	16	28	44	75	100
4	ОФП	156	131	234	256	186	213
5	СФП	78	94	56	94	281	424
6	техническая под-ка	47	50	84	125	206	212
7	инструкторская и судейская пр-ка			14	25	47	75
8	соревнования		6	19	37	66	100
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	6	19	25	47	87
	общий объем часов в год	312	312	468	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2		
Спортивная дисциплина: ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ							
1	теоретическая под-ка	3	3	5	6	9	12
2	психологическая под-ка	6	6	9	12	19	25
3	тактическая под-ка	16	16	28	44	75	100
4	ОФП	156	131	149	133	158	200
5	СФП	78	94	108	168	253	349
6	техническая под-ка	47	50	112	162	253	337
7	инструкторская и судейская пр-ка			19	31	56	50
8	соревнования		6	19	37	66	100
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	6	19	31	47	75
	общий объем часов в год	312	312	468	624	936	1248

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
10 - 19		8 - 15		2 - 4	1 - 2		
Спортивная дисциплина: МНОГОБОРЬЕ							
1	теоретическая под-ка	3	3	5	6	9	12
2	психологическая под-ка	6	6	9	12	19	25
3	тактическая под-ка	16	16	28	44	75	162
4	ОФП	156	131	145	139	169	189
5	СФП	78	94	112	156	243	324
6	техническая под-ка	47	50	112	162	262	324
7	инструкторская и судейская пр-ка			19	37	56	50
8	соревнования		6	19	37	56	87
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	6	19	31	47	75
	общий объем часов в год	312	312	468	624	936	1248