

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТ ЛИЦ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ОДА.**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		УТ		ССМ		ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	до года	свыше года	
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3	УТ-4	ССМ-1	ССМ-2	
		недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	14	18	20	24
		продолжительность одного УТЗ в часах						
		2	3	3	3	4	4	4
		наполняемость групп (человек)						
		6	4-3	4-2		2-1		1
	Спортивная дисциплина: ЛЁКАЯ АТЛЕТИКА							
1	ОФП	173	259	252	290	282	313	250
2	СФП	84	126	181	211	262	291	374
3	техническая под-ка	31	47	112	131	168	187	250
4	Тактическая подготовка	6	9	12	15	28	31	50
5	Психлогическая подготовка	6	9	25	29	37	42	62
6	теоретическая подготовка	6	9	12	15	28	31	37
7	участие в соревнованиях			12	15	56	62	100
8	инструкторская и судейская практика			6	7	28	31	50
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	9	12	15	47	52	75
	общий объем часов в год	312	468	624	728	936	1040	1248