

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТ СЛЕПЫХ**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ-2	ВСМ
		до года	выше год	до года	свыше года		
		недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	22
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	3-4	4
		наполняемость групп (человек)					
		2-5		2-3		1-3	1-2
	Спортивная дисциплина: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1	ОФП	173	173	230	307	402	35-44
2	СФП	94	94	150	200	338	23-48
3	техническая под-ка	12	12	19	25	37	5-6
4	теоретическая подготовка	6	6	9	12	47	3-10
5	тактическая подготовка	6	6	9	12		
6	психологическая подготовка	6	6	9	12		
7	интегральная подготовка	9	9	14	19	37	5-7
8	участие в соревнованиях			14	19	37	5-6
9	инструкторская и судейская практика			5	6	19	2-3
10	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	6	6	9	12	19	4-5
	общий объем часов в год	312	312	468	624	936	1144