

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции/прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	32	20/21	17	16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			23	27	27	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	27	27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6/5	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75	72	31	22	18	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			24	25	26	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6	6	7
4.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	26	28	26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	8	9	10	11	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	6	6	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	4	5	5	6
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248