**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** |