

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки**  
*Для спортивной дисциплины легкая атлетика (метания)*  
*(I, II, III функциональные группы)*

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                                                          | Этапы и годы подготовки       |            |         |            |         |            |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|---------|------------|---------|------------|
|                                    |                                                                                          | НП                            |            | УТ      |            | ССМ     |            |
|                                    |                                                                                          | До года                       | Свыше года | До года | Свыше года | До года | Свыше года |
|                                    |                                                                                          | Недельная нагрузка в часах    |            |         |            |         |            |
|                                    |                                                                                          | 4,5                           | 8          | 10      | 14         | 18      | 20         |
|                                    |                                                                                          | Наполняемость групп (человек) |            |         |            |         |            |
|                                    |                                                                                          | 3-6                           |            | 2-4     |            | 1-2     |            |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                                                              | 124                           | 220        | 182     | 265        | 281     | 312        |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                                                        | 58                            | 104        | 135     | 189        | 244     | 291        |
| 3                                  | Техническая подготовка                                                                   | 23                            | 43         | 88      | 124        | 187     | 188        |
| 4                                  | Тактическая                                                                              | 5                             | 8          | 10      | 5          | 28      | 31         |
| 5                                  | Психологическая                                                                          | 5                             | 8          | 32      | 44         | 37      | 53         |
| 6                                  | Теоретическая                                                                            | 5                             | 8          | 16      | 22         | 19      | 20         |
| 7                                  | Участие в спортивных соревнованиях                                                       | 9                             | 17         | 26      | 36         | 75      | 77         |
| 8                                  | Инструкторская и судейская практика                                                      | -                             | -          | 10      | 14         | 28      | 30         |
| 9                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль | 5                             | 8          | 21      | 29         | 37      | 38         |
| Общее количество часов в год       |                                                                                          | 234                           | 416        | 520     | 728        | 936     | 1040       |