Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «боевое самбо»

(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта**

**«боевое самбо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивной  подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап  спортивного совершен-ствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | | 32-35 | 32-35 | 20-22 | 20 - 22 | 9 - 10 | 9 - 10 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | | 13-15 | 13-15 | 20 - 23 | 20 - 23 | 21 - 25 | 21 - 25 |
| Теоретическая подготовка (%) | | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| технико-  тактическая  подготовка (%) | 42-47 | 41-45 | 41 - 45 | 41 - 45 | 45 - 50 | 45 - 50 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2-3 | 3-4 | 4 - 5 | 5 - 6 | 4 - 5 |