Приложение 2

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «плавание» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития

(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

**по адаптивному виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки  (%) | Учебно-тренировочный этап (%) | Этап спортивного совершенствова-ния (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 | 50 | 35 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 15 | 28 | 42 |
| Техническая подготовка | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Интегральная подготовка | 1 | 3 | 7 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 45 | 40 | 35 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 23 | 28 | 43 |
| Техническая подготовка | 28 | 25 | 22 | 20 |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 4 | 3 | 2 | 2 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Интегральная подготовка | 1 | 3 | 6 | 7 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 3 | 3 |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 | 50 | 35 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 15 | 28 | 42 |
| Техническая подготовка | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Интегральная подготовка | 1 | 3 | 7 | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **Нарушение зрения - I функциональная группа (женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 35 | 35 | 30 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 20 | 26 | 33 | 45 |
| Техническая подготовка | 32 | 26 | 22 | 20 |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 5 | 4 | 3 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Спортивные соревнования | - | 1 | 1 | 3 |
| Интегральная подготовка | 1 | 2 | 5 | 6 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **Нарушение зрения - II, III функциональные группы (женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50 | 45 | 35 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 18 | 28 | 40 |
| Техническая подготовка | 24 | 22 | 21 | 19 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Тактическая подготовка | - | - | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Интегральная подготовка | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа**  **(мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 17 - 22 | 15 - 19 | 13 - 17 | 10 - 14 |
| Специальная физическая подготовка | 10 - 14 | 16 - 20 | 22 - 26 | 27 - 31 |
| Техническая подготовка | 35 - 39 | 31 - 35 | 28 - 32 | 26 - 30 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 7 - 11 | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 0 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 12 - 16 | 11 - 15 | 10 - 14 | 9 - 13 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа**  **(мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 27 - 31 | 23 - 27 | 18 - 22 | 14 - 18 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 21 - 25 | 24 - 28 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа**  **(мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 36 - 40 | 31 - 35 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Специальная физическая подготовка | 16 - 20 | 22 - 26 | 26 - 30 | 30 - 34 |
| Техническая подготовка | 22 - 26 | 20 - 24 | 18 - 22 | 16 - 20 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 2 - 6 | 2 - 6 | 1 - 5 | 0 - 4 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 3 - 7 | 5 - 9 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 5 - 9 | 8 - 12 |
| Восстановительные мероприятия | 8 - 12 | 7 - 11 | 6 - 10 | 5 - 9 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I функциональная группа**  **(женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 - 19 | 13 - 17 | 11 - 15 | 8 - 12 |
| Специальная физическая подготовка | 14 - 18 | 20 - 24 | 26 - 30 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка | 33 - 37 | 30 - 34 | 27 - 31 | 25 - 29 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 6 - 10 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| Теоретическая подготовка | 7 - 11 | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Спортивные соревнования | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 4 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 12 - 16 | 11 - 15 | 10 - 14 | 9 - 13 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - II функциональная группа**  **(женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 25 - 29 | 21 - 25 | 16 - 20 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 23 - 27 | 28 - 32 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - III функциональная группа**  **(женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 36 - 40 | 31 - 35 | 23 - 27 | 18 - 22 |
| Специальная физическая подготовка | 16 - 20 | 23 - 27 | 28 - 32 | 32 - 36 |
| Техническая подготовка | 22 - 26 | 20 - 24 | 18 - 22 | 16 - 20 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 | 2 - 6 |
| Теоретическая подготовка | 2 - 6 | 2 - 6 | 1 - 5 | 0 - 4 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 0 - 2 | 1 - 5 | 5 - 9 | 7 - 11 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 9 | 8 | 7 |
| **Недостатки умственного развития (мужчины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 27 - 31 | 23 - 27 | 18 - 22 | 14 - 18 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 21 - 25 | 24 - 28 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |
| **Недостатки умственного развития (женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 25 - 29 | 21 - 25 | 16 - 20 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка | 15 - 19 | 23 - 27 | 28 - 32 | 31 - 35 |
| Техническая подготовка | 28 - 32 | 25 - 29 | 23 - 27 | 21 - 25 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Тактическая  подготовка | 0 - 2 | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 5 - 9 | 3 - 7 | 2 - 6 | 3 - 7 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 |
| Спортивные соревнования | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 4 | 1 - 5 |
| Интегральная подготовка | 0 - 3 | 1 - 5 | 4 - 8 | 6 - 10 |
| Восстановительные мероприятия | 10 - 14 | 9 - 13 | 8 - 12 | 7 - 11 |