Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «киокушинкай каратэ»

(пункт 1.4.)

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

**«киокушинкай каратэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| ката | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 | 10-13 | 10-14 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническая подготовка (%) | | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-11 |
| кумитэ | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 25-32 | 29-38 | 31-38 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 18-32 | 18-32 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 18-24 |
| Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 30-38 |
| Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (%) | 1-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |