Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ»

(пункт 1.4.)

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

**«тхэквондо ВТФ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (%) | | 45-64 | 33-54 | 24-42 | 18-34 | 13-20 | 8-13 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | | 22-33 | 27-40 | 29-52 | 33-54 | 45-57 | 50-60 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | | 12-18 | 16-19 | 19-20 | 20-21 | 19-20 | 20-22 |
| Теоретическая, психологическая подготовка, (%) | 1,5-3 | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 4-8 | 5-10 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 2-4 | 4-6 | 7-8 | 7-11 |