Приложение 2

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «фехтование на колясках» среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

(пункт 1.4)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «фехтование на колясках» среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки  (%) | Учебно-тренировочный этап (%) | Этап спортивного совершенствова-ния (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Общая физическая подготовка | 44 - 48 | 40 - 44 | 36 - 40 | 32 - 36 |
| Специальная физическая подготовка | 8 - 12 | 16 - 20 | 23 - 27 | 28 - 32 |
| Техническая подготовка | 20 - 24 | 16 - 20 | 12 - 16 | 8 - 12 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Психологическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 3 - 7 | 2 - 6 | 1 - 5 | 1 - 4 |
| Спортивные соревнования | 1 - 3 | 1 - 4 | 2 - 6 | 4 - 8 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 2 - 6 | 3 - 7 | 4 - 8 |
| Восстановительные мероприятия | 6 - 10 | 5 - 9 | 4 - 8 | 5 - 9 |