Приложение 2

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта

«легкая атлетика» 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 «легкая атлетика» среди лиц с нарушением слуха, зрения, поражением опорно-двигательного аппарата и недостатками умственного и физического развития**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 40 - 44 | 38 - 40 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 44 - 48 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2 | 3 | 5 |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 51 - 55 | 48 - 52 | 42 - 50 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 31 - 35 | 34 - 40 | 38 - 42 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 3 - 5 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 2 - 5 | 2 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 2 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2 | 3 | 5 |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - метания** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50 - 54 | 37 - 41 | 28 - 32 | 22 - 26 |
| Специальная физическая подготовка | 23 - 27 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 17 - 21 | 20 - 24 | 22 - 26 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - прыжки** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 - 64 | 49 - 53 | 34 - 38 | 28 - 30 |
| Специальная физическая подготовка | 18 - 22 | 25 - 29 | 33 - 35 | 35 - 40 |
| Техническая подготовка | 8 - 12 | 9 - 13 | 16 - 20 | 20 - 24 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 4 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Спортивные соревнования | 0 - 4 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 5 |
| **Нарушение зрения - I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 40 - 44 | 38 - 40 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 44 - 48 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2 | 3 | 5 |
| **Нарушение зрения - I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 51 - 55 | 48 - 52 | 42 - 50 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 31 - 35 | 34 - 40 | 38 - 42 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 3 - 5 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 2 - 5 | 2 - 5 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 2 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2 | 3 | 5 |
| **Нарушение зрения - I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - метания** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50 - 54 | 37 - 41 | 28 - 32 | 22 - 26 |
| Специальная физическая подготовка | 23 - 27 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 17 - 21 | 20 - 24 | 22 - 26 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| **Нарушение зрения - I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - прыжки** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 - 64 | 49 - 53 | 34 - 38 | 28 - 30 |
| Специальная физическая подготовка | 18 - 22 | 25 - 29 | 33 - 35 | 35 - 40 |
| Техническая подготовка | 8 - 12 | 9 - 13 | 16 - 20 | 20 - 24 |
| Тактическая подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 4 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Спортивные соревнования | 0 - 4 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 5 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - бег на короткие дистанции,**  **легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 40 - 44 | 38 - 40 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - метания** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50 - 54 | 37 - 41 | 28 - 32 | 22 - 26 |
| Специальная физическая подготовка | 23 - 27 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 17 - 21 | 20 - 24 | 22 - 26 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата - I, II, III функциональные группы**  **(мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - прыжки** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 - 64 | 49 - 53 | 34 - 38 | 28 - 30 |
| Специальная физическая подготовка | 18 - 22 | 25 - 29 | 33 - 35 | 35 - 40 |
| Техническая подготовка | 8 - 12 | 9 - 13 | 16 - 20 | 20 - 24 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 4 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Спортивные соревнования | 0 - 4 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 0 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| **Недостатки умственного развития (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - бег** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 40 - 44 | 38 - 40 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| **Недостатки умственного развития (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - толкание** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 50 - 54 | 37 - 41 | 28 - 32 | 22 - 26 |
| Специальная физическая подготовка | 23 - 27 | 30 - 34 | 35 - 39 | 40 - 44 |
| Техническая подготовка | 13 - 17 | 17 - 21 | 20 - 24 | 22 - 26 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Спортивные соревнования | 1 - 4 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| **Недостатки умственного развития (мужчины, женщины)**  **Легкая атлетика - прыжки** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 60 - 64 | 49 - 53 | 34 - 38 | 28 - 30 |
| Специальная физическая подготовка | 18 - 22 | 25 - 29 | 33 - 35 | 35 - 40 |
| Техническая подготовка | 8 - 12 | 9 - 13 | 16 - 20 | 20 - 24 |
| Тактическая  подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Психологическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 4 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| Теоретическая подготовка | 0 - 2 | 0 - 3 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Спортивные соревнования | 0 - 4 | 2 - 4 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Интегральная подготовка | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 3 | 0 - 3 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 0 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |