Приложение 2

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «теннис настольный» среди лиц с нарушением слуха, 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 «теннис настольный» среди лиц с нарушением слуха, 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)** |
| Общая физическая подготовка | 61 | 51 | 44 | 40 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 34 | 41 | 44 |
| Техническая подготовка | 5 | 3 | 2 | 2 |
| Тактическая подготовка | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Психологическая подготовка | - | 2 | 2 | 2 |
| Теоретическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Интегральная подготовка | 2 | 3 | 5 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | - | 2 | 3 | 5 |
| **Поражение опорно-двигательного аппарата – I, II, III функциональные группы****(мужчины, женщины)** |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |
| **Недостатки умственного развития (мужчины, женщины)** |
| Общая физическая подготовка | 59 - 63 | 49 - 53 | 42 - 46 | 42 - 44 |
| Специальная физическая подготовка | 28 - 30 | 32 - 36 | 39 - 43 | 42 - 46 |
| Техническая подготовка | 3 - 7 | 1 - 5 | 0 - 4 | 0 - 4 |
| 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 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Интегральная подготовка | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 | 2 - 6 |
| Восстановительные мероприятия | 0 - 2 | 1 - 4 | 1 - 5 | 3 - 7 |