Приложение 2

к Государственному стандарту

спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «дзюдо» среди лиц с нарушением слуха и зрения

(пункт 1.4)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по адаптивному виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание подготовки | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки (%) | Учебно-тренировочный этап (%) | Этап спортивного совершенствова-ния (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| **Нарушение слуха (мужчины, женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 18 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 23 |
| Техническая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка | - | - | - | - |
| Психологическая подготовка | 3 | 3 | 4 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 5 | 4 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 7 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Нарушение зрения – I, II, III функциональные группы (мужчины, женщины)** | | | | |
| Общая физическая подготовка | 80 | 18 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 21 | 21 | 23 |
| Техническая подготовка | 12 | 42 | 42 | 44 |
| Тактическая подготовка |
| Психологическая подготовка | - | 3 | 4 | 6 |
| Теоретическая подготовка | - | 5 | 4 | 1 |
| Спортивные соревнования | 1 | 7 | 9 | 10 |
| Интегральная подготовка | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 |