

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приложение N 2 к Базовым требованиям)**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице 4 в соответствии с настоящими Базовыми требованиями:

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Таблица 4

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта волейбол (Приложение N 2 к настоящим базовым требованиям)**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта волейбол представлены в таблице 3 в соответствии с настоящими базовыми требованиями:

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Таблица 3.

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приложение № 2 к Базовым требованиям)**

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Таблица 3

Виды предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42-49	36-47	26-41
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15-22	18-29,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5-7	4-6	3,5-6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21-25	22-29	27-36
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4-7	2,5-5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба (Приложение N 2 к Базовым требованиям )**

Таблица 3.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	45-52	33-42	16-24	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	30-38	30-36	25-32
Техническая подготовка (%)	12-15	25-35	35-45	45-52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	3-5	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	3-5	5-7

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта городошный спорт (Приложение N 2 к настоящим Базовым требованиям)**

Таблица 3.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТА ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ**

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гольф представлены в таблице 4 в соответствии с настоящими Базовыми требованиями:

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОЛЬФ**

Таблица 4.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
<b>Спортивная дисциплина гольф</b>				
Общая физическая подготовка (%)	52-68	43-55	20-28	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	31-39	32-42
Технико-тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	28-37	24-33
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	4-6	6-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8	8-11	8-13
<b>Спортивная дисциплина мини-гольф</b>				
Общая физическая подготовка (%)	52-68	43-55	34-36	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	19- 22	24-30
Технико-тактическая подготовка (%)	10-14	14-18	30	30
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8	12	14