Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай»

(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «таиландский бокс Муай Тай»**

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивнойподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 36-48 | 24 - 32 | 20 - 23 | 18 - 22 |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 | 19 - 24 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| технико-тактическаяподготовка (%) | 15-23 | 20-28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 46 - 54 | 46 - 54 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 4-6 | 5 - 7 | 6 - 8 | 7 - 9 |