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»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивной  подготовки | | 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 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | | 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-  тактическая  подготовка (%) | 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 |