Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

(пункт 1.4.)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|  | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
|  | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-40 | 40-55 | 17-25 | 25-40 | 25-40 | 20-30 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20-30 | 30-40 | 16-24 | 16-24 | 21-24 | 22-24 |
| Техническая подготовка (%) | 7-10 | 7-10 | 20-25 | 20-25 | 13-17 | 8-12 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 12-18 | 12-18 | 12-18 | 12-18 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 4-6 | 4-6 | 13-17 | 13-17 | 17-23 | 17-23 |