Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

 (пункт 1.4.)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 (%) | 35-55 | 30-50 | 25-35 | 20 - 25 | 15 - 20 | 10 - 15 |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 25-40 | 30-45 | 35 - 50 | 40 - 55 | 45 - 60 | 45 - 65 |
| Теоретическая подготовка (%) | 15 - 17 | 13 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 12 | 10 - 12 |
| технико-тактическаяподготовка (%) | 5-7 | 5-7 | 10 - 13 | 10 - 13 | 10 - 15 | 10 - 15 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2-5 | 5-7 | 5 - 10 | 5 - 10 | 5 - 10 |