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»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (%) | | 35-55 | | 30-50 | | 25-35 | 20 - 25 | 15 - 20 | 10 - 15 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | | 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-  тактическая  подготовка (%) | 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 |