Приложение 2

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

(пункт 1.4.)

(в ред. приказа Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР [от 15.07.2020 № 01-09/151](https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-01-09-151-20200715/))

**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 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | | 5-7 | 5-7 | 10-13 | 10-13 | 10-15 | 10-15 |
| Теоритическая подготовка (%) | 15-17 | 13-15 | 10-15 | 10-15 | 10-12 | 10-12 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2-5 | 5-7 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |