

III. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Система спортивных соревнований | главные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----|----|---------|---------|----|--------------------|----|------------|----------|----|----|-------------|----|----|----|-----|--------------------|----|------|------------|----|----------------------|----|----|-------------|----|----|------------|----|----|---------------|----|----|-------------------|----|----|----------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|--|--|--|
| | отборочные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| подводящие (модельн.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Система подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельное распределение общего объема нагрузки в годичном цикле подготовки (в процентах от максимальных объемов в неделю) в графически отраженном парциальном соотношении объемов ОФП и СФП | 100% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 95% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 90% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 85% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 80% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 75% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 70% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 65% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 60% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 55% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 40% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 35% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пример: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя подготовки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | | | |
| Месяц подготовки | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | июнь | | | июль | | | август | | | сентябрь | | | октябрь | | | ноябрь | | | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Период подготовки | подготовит. 1 | | | | | | соревновательный 1 | | | | | | подготов. 2 | | | | | соревновательный 2 | | | | | | | | подготов. 3 | | | | | | соревноват. 3 | | | | | | переходный 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Этап подготовки | базовый 1 | | | общий 1 | | | специал. 1 | | отбороч. 1 | | | | общий 2 | | | | | отборочный 2 | | | специал. 2 | | основной | | | базовый 2 | | | специал. 3 | | | отбороч. 3 | | | восстановительный | | | | базовый 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество тренировочных занятий | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 12 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | |
| Объем нагрузки СФП, % | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 40 | 30 | 15 | 15 | 35 | 40 | 30 | 25 | 35 | 35 | 35 | 10 | 35 | 35 | 35 | 10 | 25 | 0 | 35 | 35 | 20 | 20 | 15 | 10 | 35 | 35 | 10 | 35 | 35 | 15 | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 20 | 15 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | | | | |
| Объем нагрузки ОФП, % | 40 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 30 | 20 | 15 | 30 | 40 | 40 | 30 | 0 | 40 | 40 | 30 | 0 | 15 | 10 | 30 | 25 | 20 | 20 | 10 | 0 | 40 | 40 | 0 | 40 | 30 | 5 | 20 | 10 | 0 | 20 | 10 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | | | |
| Учебно-тренировочные сборы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | УТС 6-14.06. (9 дн.) | | | | | | | | | | | | | | | УТС 8-15.08. (8 дн.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль подготовленности | | | | | | | ТК | | | КК | | | | | | | | | | | | | | | | | | ТК | | | КК | | | | | | | | | | | | | | | | | | КК | | | | | | | |
| Проведение обязательных обследований | | | | | | | | | | ОМО 4.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ОМО 3.10 | | | | | | | |

Начальник команды-старший тренер Республики Беларусь по конному спорту _____ / Угрюмова Е.В./

Рассмотрена на совете РЦОП конного спорта и коневодства 18 ноября 2021г.

Тренер, ответственный за подготовку команды _____ /Любомиров Д.А./