

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:																																																							
	ТТП																																																						
	СФП																																																						
	ОФП																																																						
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								подготовительный 3				соревновательный 3								переходный													
Этап подготовки		базовый 1				общий 1				специал. 1				отбороч. 1				общий 2				отборочный 2				основной				общий 3				специал. 2				отбороч. 3				восстановительный				базовый 3									
Количество тренировочных занятий		5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	12	8	6	6	5	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	12	12	6	6	6	6	6	6	10	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Объем нагрузки СФП, %		35	35	35	40	35	35	40	30	15	15	15	35	40	45	15	25	30	10	10	10	10	30	10	40	35	40	30	15	5	5	40	35	40	30	10	10	55	35	35	50	15	35	35	35	15	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Объем нагрузки ОФП, %		40	40	40	35	30	30	20	15	10	10	0	30	15	10	0	15	10	5	5	5	0	10	5	35	30	20	15	10	0	0	35	30	20	15	5	5	20	30	30	10	0	40	30	15	0	40	40	30	30	30	30	40	40	
Учебно-тренировочные сборы														УТС 04.04-12.04 (9 дн.)				УТС 9-12.05. (4 дн.)				УТС 07.07-24.07 (18 дн.)				УТС 5-8.09. (4 дн.)				УТС 03.10-11.10 (9 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 _____ / Жукова И.В./