

### III. МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система спортивных соревнований	главные																																																					
	отборочные																																																					
	подводящие (моделнь.)																																																					
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								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	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	5	6	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	35	0	35	35	20	20	15	10	35	35	10	35	35	20	25	30	25	30	30	35	35	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	40	10	30	25	20	20	10	0	40	40	0	40	30	5	25	25	35	35	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												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./