

МОДЕЛЬ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ ПО ПЛАВАНИЮ 2019/2020

Система спортивных соревнований		Система подготовки																																																														
главные отборочные подводящие (модельные)																																																																
ОБЪЕМ РАБОТЫ (км)	90 км																																																															
	85 км																																																															
	80 км																																																															
	75 км																																																															
	70 км																																																															
	65 км																																																															
	60 км																																																															
	55 км																																																															
	50 км																																																															
	45 км																																																															
40 км																																																																
35 км																																																																
30 км																																																																
25 км																																																																
20 км																																																																
15 км																																																																
10 км																																																																
Недели 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												
Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август																			
Числа недели	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30												
Период подготовки	Втягивающий период					Базовый период																	Контрольно-подготовительный период №1										Соревновательный период				Контрольно-подготовительный период №2										Соревновательный период				Восстановительный период													
Этап подготовки	Общеподготовительный II (функциональный аэробный)					Базовый аэробно-силовой блок №1																	Базовый аэробно-силовой блок №2				Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) №1				Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) №2				Предсоревновательный (сужение и теперинг)				Соревновательный блок				Специально-подготовительный (функциональный аэробный)				Специально-подготовительный (функциональный аэробно-анаэробный) №3				Предсоревновательный (сужение и теперинг)				Соревновательный блок									
Направленность работы (аэробн., анаэробн., скорост., силовая, ПАНО, МПК и т.д.)	Аэробная работа до ПАНО №1 блок (общие кондиции)					Аэробно-силовая работа до ПАНО №2 блок (общие кондиции)					Аэробно-силовая работа до и после ПАНО №3 блок (общие кондиции)					Аэробно-силовая работа до и после ПАНО+МПК №4 блок (общие кондиции)					Аэробно-анаэробная работа до и после ПАНО+МПК №5 блок (спец кондиция)				Аэробно-анаэробная работа выше ПАНО+МПК №6 блок (спец кондиция)				Аэробно-анаэробная работа ПАНО+МПК №7 блок (сужение до 50% нагрузки+чувствительность)				ПАНО+МПК №8 блок (сужение чувствительности)				СТАРТ				Аэробно-силовая работа до и после ПАНО №10 блок (общие кондиции)				Аэробно-анаэробная работа выше ПАНО+МПК №11 блок (спец кондиция)				Аэробно-анаэробная работа ПАНО+МПК №12 блок (сужение до 50%)				СТАРТ											
Количество тренировочных занятий	6	8	8	9	9	10	10	10	11	12	С	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	11	10	С	10	С	6	11	11	С	12	12	10	11	12	12	11	С	8															
Объем нагрузки в воде, км	20	25	30	35	40	45	50	55	65	60	65	60	30	55	30	65	75	35	60	70	75	70	40	65	65	60	40	60	55	45	30	40	45	25	50	60	40	60	60	55	55	50	50	45	30	25	2265																	
Объем нагрузки ОФП, час	12	12	12	12	12	12	12	12	12	С	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	12	12	12	С	12	12	12	С	12	С	12	12	12	С	12	12	12	12	12	12	С	12																	
Объем нагрузки СФП, час	24	24	24	24	24	24	24	24	24	С	24	24	24	С	24	24	24	24	С	24	24	24	24	С	24	24	24	24	С	24	24	24	С	24	С	24	24	24	С	24	24	24	24	24	24	С	24																	
Учебно-тренировочные сборы (сроки и длительность)													УТС по ОФП Т 14 дней по назначению								УТС по подготовке к МТ 18 дней Брест								УТС по подготовке к ПРС 18 дней по назначению								УТС по подготовке к МТ 14 дней Брест								УТС по подготовке к МТ 14 дней Минск								УТС по подготовке к МТ 18 дней Минск								УТС к Чемпионату Европы 18 дней Брест			
Контроль подготовленности (тестирование)						ЭК					Промежуточный контроль																	ЭК				ТК				ВО				Промежуточный контроль				ТК				Промежуточный контроль																
Проведение обязательных медицинских обследований						ОМО																						ОМО																																				
Отметка о выполнении																																																																
в модели подготовки возможны изменения																																																																
Рассмотрена на тренерском совете "16" ноября 2019 г.																																Старший тренер <i>В.П.П.</i> <i>Г.К.К.</i>																																