Приложение к модели подготовки Национальной команды
по прыжкам в воду к спортивным соревнованиям 2025 года

НОМЕР НЕДЕЛИ	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	1	1	1	1	1-2	2	2	2	2-3	3	3	3	3	3-4	4	4	4	4-5	5	5	5	5-6	6	6	6	6	6-7	7	7	7	7-8	8	8	8	8	9	9	9	9-10	10	10	10	10-11	11	11	11	11	12	12	12	12
ДАТЫ НЕДЕЛИ	01-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	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	01-07	08-14	15-21	22-28
НЕД. МИКРОЦИКЛЫ	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	12	11

Наименование спортивного мероприятия, сроки проведения, продолжительность (дней)

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (сроки,место проведения)			Турнир на призы ОО "БРФПВ"			Кубок России					4-ый Евразийский кубок								Открытый Кубок Республики Беларусь						Чемпионат России						Международные соревнования																			Кубок Ранса РТ					Международные соревнования		
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ/УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ (сроки,место проведения)		УТС по ОФП и СФП		УТС по ОФП и СФП					УТС непосредственно к 4-ому ЕК						УТС по ОФП и СФП		УТС по ОФП и СФП						УТС по ОФП и СФП						УТС по ОФП и СФП					УТС по ОФП и СФП													УТС по ОФП и СФП					УТС по ОФП и СФП		
Макроциклы подготовки	1											2														3																												4							
Периоды подготовки	соревновательный					подготов.			сор.			переходный		подготовительный					сор.	специально-подготовительный						переход.	подготовительный										сор.	переход.	подготовительный											сор.	подг		
Этапы подготовки	этап отборочных соревнований					спец-подготовительный			предсоревнват.	главный старт		восстановительный	общеподготовительный	специально-подготовительный					этап отборочных соревнований	специально-подготовительный			предсоревновательный	этап отборочных соревнований		отпуск	общеподготовительный	специально-подготовительный				предсоревновательный	главный старт					отпуск	переходный	общеподготовительный	специально-подготовительный				предсоревновательный	соревновательный	общеподготовительный		
Задачи	Отработка модели соревновательных дисциплин					Совершенствование техники прыжков в воду			выполнение плановых задач			восстановление	развитие силовых способностей, общей выносливости, гибкости, координации, совершенствование техники прыжков в воду						Отработка модели соревновательных дисциплин							активный отдых, реабилитация, работа по индивидуальному плану	развитие силовых способностей, общей выносливости	Совершенствование техники прыжков в воду					выход на пик формы, выполнения плановых задач						активный отдых, реабилитация, работа по индивидуальному плану	развитие силовых способностей, общей выносливости					Совершенствование техники прыжков в воду			отработки модели соревновательных дисциплин		развитие силовых способностей, общей выносливости	
График динамики нагрузок по ОФП и СФП %																																																					
КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ	3	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9
СФП %	60	50	70	50	70	50	30	60	50	40	90	40	30	30	40	60	40	40	70	40	50	40	40	80	20	0	0	30	30	30	30	50	50	50	50	50	40	0	0	30	30	30	40	40	40	50	60	50	50	70	40	40
ОФП %	30	20	10	30	10	40	50	30	30	20	10	10	40	50	50	30	30	20	20	40	30	30	20	10	10	0	0	40	50	70	70	50	40	40	40	30	30	0	0	30	20	30	30	40	50	40	30	30	20	20	30	40

Медицинские обследования

ОМО													X																																								
ОКНТ													X																													X											
																																										X											

Мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности

Тестирование																																																					
ОФП		X								X						X																																				
СФП		X								X						X																X																		X			
																																X																		X			

взрослые