ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни микроцикла** | **Микроцикл** | | | | | |
| **втягивающий** | | **ударный** | | **Восстановительный** | |
| **направленность занятий** | **величина нагрузки** | **направленность занятий** | **величина нагрузки** | **направленность занятий** | **величина нагрузки** |
| Первый | Совершенствование тех/мастерства | Значительная | Совершенствование тех/мастерства | Большая | Комплексная | Средняя |
| Второй | Повышение выносливости АЭ | Большая | Развитие специальной выносливости | Большая | Повышение выносливости АЭ | Средняя |
| Третий | Повышение скоростных возможностей | Средняя | Комплексная | Средняя | Повышение скоростных возможностей | Малая |
| Четвертый | Комплексная | Значительная | Повышение скоростных возможностей | Большая | Комплексная | Малая |
| Пятый | Комплексная | Большая | Комплексная | Большая | Комплексная | Средняя |
| Шестой | Повышение АЭ возможностей | Малая | Повышение АЭ возможностей | Значительная | То же | Малая |
| Седьмой | Отдых | - | Контрольные соревнования | Средняя | Отдых | \_ |

**Таблица 1 Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа**

**(применительно к подготовке спортсменов высокой квалификации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мезоцикл** | **Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Втягивающий** | Втягивающий – СН  (занятия с БН не планируются) | Втягивающий – СН  (1 занятие с БН) | Ударный – ЗН  (3 занятия с БН) | Восстановительный – МН |
| **Базовый** | Ударный – БН  (4 занятия с БН) | Ударный – ЗН  (3 занятия с БН) | Ударный – БН  (5 занятий с БН) | Восстановительный – МН |
| **Контрольно-подготовительный** | Ударный – БН  (5 занятий с БН) | Восстановительный – МН | Ударный – БН  (5 занятий с БН) | Восстановительный – МН |
| **Предсоревновательный** | Ударный – БН  (4 занятия с БН) | Ударный – ЗН  (2 занятия с БН) | Подводящий – СН  (1 занятие с БН) | Восстановительный – МН |
| **Соревновательный** | Подводящий – СН  (1 занятие с БН) | Соревновательный –  тренировочная НМ, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований | Подводящий – МН | Соревновательный – тренировочная НМ, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований |

**Таблица 2 Примерная структура мезоциклов различного типа**  
**(для квалифицированных спортсменов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мезоцикл** | **Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Втягивающий** | Втягивающий – МН | Втягивающий – СН | Базовый – ЗН | Восстановительный – МН |
| **Базовый** | Базовый – БН | Базовый – ЗН | Базовый – БН | Восстановительный – МН |
| **Контрольно-подготовительный** | Специально-  подготовительный – БН | Модельный – СН | Соревновательный – БН | Восстановительный – МН |
| **Предсоревновательный** | Базовый – БН  (3 занятия с БН) | Специально-подготовительный – СН  (2 занятия с БН) | Модельный – ЗН | Подводящий – МН |
| **Соревновательный** | Подводящий – СН | Соревновательный –нагрузка зависит от уровня и программы соревнований | Подводящий – МН | Соревновательный –нагрузка зависит от уровня и программы соревнований |
| **Восстанови­тельный** | Восстанови­тельный - МН | Восстанови­тельный - МН | Восстанови­тельный - МН | Втягивающий – МН, СН |

**Таблица 3 Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных**

**этапах многолетней подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап многолетней подготовки** | **Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Предсоревновательный базовый** | Втягивающий – СН  (занятия с БН не планируются) | Ударный – БН  (2 занятия с БН) | Ударный – ЗН  (1 занятие с БН) | Восстановительный – МН |
| **Специализированной базовой** | Втягивающий – СН  (1 занятие с БН) | Ударный – БН  (3 занятия с БН) | Ударный – ЗН  (2 занятия с БН) | Восстановительный – МН |
| **Максимальной реализации** | Ударный – БН  (4 занятия с БН) | Ударный – ЗН  (3 занятия с БН) | Ударный – БН  (6 занятий с БН) | Восстановительный – МН |