

ПРИМЕР

Микроцикл № (порядковый номер микроцикла в мезоцикле, в скобках номер микроцикла, считая с начала макроцикла)

Контингент тренирующихся(ФИО) _____

Тип микроцикла _____

Оценка текущего функционального состояния спортсменов _____

Главные задачи:

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

Дополнительные задачи:

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

Логическая схема последовательности решения задач

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

План микроцикла подготовки (техничко-тактическая подготовка)
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Дни микроцикла	Суммарная величина нагрузки	Техничко-тактическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Первый	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1.Соверш. техники ударов руками (только основные связки) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах
Второй	Большая	Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях	2.Соверш комбинационных построений на снарядах
Третий	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1..Соверш. техники ударов ногами (только основные) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах
Четвертый		1.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на скоростное доминирование)	1. СПУ (совершенствование техники уходов, нырков и уклонов) 2. Совершенствование техники маневрирования.
Пятый		1.Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках	
Шестой		1.Инд отработка техники ударов руками на лапах (работа с тренером)	1.Соверш комбинационных построений в на снарядах
Седьмой		1.совершенствование техники ударов руками. (СПУ, бой с тенью).	

План микроцикла подготовки (развитие двигательных способностей)
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Дни микроцикла	Суммарная величина Нагрузки	Физическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Пон (1)	значительная	Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Вт (2)	большая	Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)
Срд (3)	средняя	Развитие взрывной силы мышц ног	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Четв (4)	средняя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие максимальной силы мышц ног 2. Развитие взрывной силы мышц рук и ПП 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса) 2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Пят (5)	значительная		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Поддержание уровня анаэробной выносливости</i>
Сб (6)	средняя	Комплексное развитие максимальной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)

План комплексного микроцикла подготовки

Дни микроцикла	Суммарная величина Нагрузки	Технико-тактическая подготовка		Физическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)	Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Первый	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1.Соверш. техники ударов руками (только основные связки) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Второй	Большая	Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях	2.Соверш комбинационных построений на снарядах	Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)
Третий	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1..Соверш. техники ударов ногами (только основные) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	Развитие взрывной силы мышц ног	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Четвертый	Средняя		1. СПУ (совершенствование техники уходов, нырков и уклонов) 2. Совершенствование техники маневрирования.	1.Развитие максимальной силы мышц ног 2.Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса) 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов

Пятый	Значительная	1.Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках			1.Поддержание уровня анаэробной выносливости
Шестой	Средняя	1.Инд отработка техники ударов руками на лапах (работа с тренером)	1.Соверш комбинационных построений в на снарядах	1.Комплексное развитие максимальной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)
Седьмой	Малая	1.совершенствование техники ударов руками. (СПУ, бой с тенью).			