

## Учет тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки

Основное содержание подготовки	Макроцикл				
	Месяцы	09	10	11	12
	(№№ недель)	1-5	5-9	10-14	15-19
	ед.изм.	Объемы основных нагрузок			
1. Участие в соревнованиях (дата)					
<b>2. Физическая (двигательная) подготовка</b>					
2.1. Развитие скоростных способностей:					
- бег и беговые упражнения (инт.80-90%)	мин				
- бег и беговые упражнения (инт. св.90%)	мин				
- прыжковые упражнения (инт. 80-90%)	мин				
- прыжковые упражнения (инт. св.90%)	мин				
- броски, метания (ядро, наб.мячи и т.п.)	мин				
- имитационные упр. с утяжелителями	мин				
- упр. на совершенствование ПДвР и СДвР	мин				
- спортивные игры, игровые упражнения	мин				
2.2. Развитие силовых способностей:					
- сил.упр. (макс. сила, н.к.)	мин (тн)				
- сил.упр. (макс. сила, п.п.)	мин (тн)				
- сил.упр. (скоростн. сила, н.к.)	мин (тн)				
- сил.упр. (скоростн. сила, п.п.)	мин (тн)				
- сил. упр. (сил.выносл., н.к.)	мин (тн)				
- сил. упр. (сил.выносл, п.п.)	мин (тн)				
- общеразвивающие сил.упражнения	мин				
2.3. Развитие коорд. способностей:	мин				
- упр. на развитие ведущих кс	мин				
- упр. на развитие фоновых кс	мин				
2.4. Развитие выносливости:					
- общая (аэробная) выносливость	мин				
- анаэробная выносливость (ср.инт.)	мин				
- анаэробная выносливость (выс.инт.)	мин				
<b>3. Техничко-тактическая подготовка:</b>					
3.1. УТЗ (СПУ) техника/скорость	мин				
3.2. УТЗ (СПУ) техника/скоростная сила	мин				
3.3. УТЗ (СПУ) техника/ спец. выносливость	мин				
3.4. ОУЗП (техн-такт./ скор.направленность)	мин				
3.5. ОУЗП (техн-такт./ спец. выносл. ср. инт.)	мин				
3.6. ОУЗП (техн-такт./спец. выносл. выс. инт.)	мин				
3.7. НУЗП (техн-такт. спец. выносл. ср. инт.)	мин				
3.8. НУЗП (техн-такт. спец. выносл. выс. инт.)	мин				
3.9. Учебно-тренировочные спарринги	мин				
3.10. Соревновательные поединки	мин				

