

ПРИМЕР

Мезоцикл № (порядковый номер мезоцикла, считая с начала макроцикла)

Контингент спортсменов – этап СС (17-18 лет, КМС)

Тип мезоцикла - базовый

Оценка текущего функционального состояния спортсменов – функциональные показатели в пределах нормы, острых травм и повреждений нет.

Главные задачи:

ТПП

– совершенствование защитно-контратакующей манеры ведения боя, основанной на скоростном доминировании;

- совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)

ФП

– совершенствование силовых способностей (ведущий компонент – взрывная сила) за счет комбинации нагрузок направленных на развитие максимальной и взрывной силы

- совершенствование скорости одиночных ударных движений (стартовый компонент) за счет использования легких утяжелителей и комбинации упражнений силового и скоростного характера

Дополнительные задачи

- освоение новых сочетаний приемов защиты от круговых ударов ногами и контратакующих ударов руками

- исправление ошибок в базовых приемах защиты и сочетаниях приемов защиты и контратакующих ударных движений

- поддержание уровня анаэробной выносливости (переход от упражнений общей направленности к упр. специальной направленности)

- увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов

- укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).

Раздел под-ки	Краткая формулировка задач	1	2	3	4
ТПП	1. Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких)	++	+	+	*
	2. Соверш техники ударов руками (только основные)	++	*	*	*
	3. Соверш. техники ударов ногами (только основные)	+	*	*	*
	4. Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	*	*	*	*
	5. Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях				+
	6. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	++	+	*	*
	7. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на скоростное доминирование)		+	+	++
	8. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на силовое доминирование)		++	+	
	9. Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках			+	+
СФП	1. Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	++	++	+	*
	2. Развитие максимальной силы мышц ног		+	++	++
	3. Развитие взрывной силы мышц рук и ПП		*	+	++

	4. Развитие взрывной силы мышц ног	*	*	*	*
	5. Совершенствование скорости одиночных ударных движений	*	*	*	*
	6. <i>Поддержание уровня анаэробной выносливости</i>	*	*	*	*
	7. <i>Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов</i>	+	+	*	*
	8. <i>Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).</i>	*	*	*	*
	9. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)	*	*	*	*

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

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Техничко-тактическая подготовка	
		Главные задачи	Дополнительные задачи
№1 Базов.			
№2 Ударн.			
№3 Ударн.			
№4 Восст.			

План мезоцикла подготовки (физическая подготовка)
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Физическая подготовка (развитие двигательных способностей)	
		Главные задачи	Дополнительные задачи
№			
№			

№			
№			

План комплексного микроцикла подготовки

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Технико-тактическая подготовка		Физическая подготовка	
		Главные задачи	Дополнительные задачи	Главные задачи	Дополнительные задачи
№					
№					
№					
№					