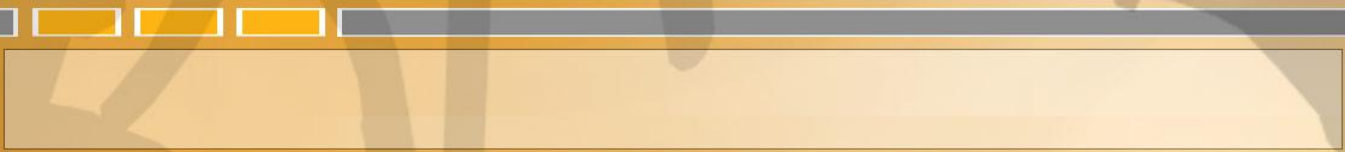
The background features a warm yellow-to-orange gradient with horizontal stripes. Silhouettes of athletes in various dynamic poses are scattered across the scene, including a person with arms raised, a skateboarder, and a person in a crouched position.

# Планирование, построение, контроль и управление учебно-тренировочным процессом



# Типы микроциклов

Втягивающие

Ударные

Восстановительные

Подводящие

Соревновательные

# Примерный план УТС для этапа непосредственной подготовки

## Примерный план УТС для этапа непосредственной подготовки

27.04. 2010

	Объем	ЧСС
Зарядка	30 мин	130-140
1 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование ТТД на лапах в парах	4х2 мин через 2 мин	160-170
Спарринги по заланию	3х2 мин через 2 мин	160-180
Совершенствование индивидуальных ТТД	15 мин	150-160
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110
2 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах	5х2 мин через 2 мин	155-165
Силовые удары по подушкам в интервальном режиме	6х2 мин через 2 мин	160-180
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110

28.04. 2010

	Объем	ЧСС
Зарядка	30 мин	130-140
1 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)		
Разминка	20 мин	140-150
Челночный бег	5х3х10 м через 2 мин	160-170
Челночный бег	3х10х8 м через 2 мин	185-195
Тройные прыжки	10 раз	130-150
Пятерные прыжки	10 раз	130-150
Медленный бег	10 мин	120-130
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110
2 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка малая)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах	20 мин	155-165
Совершенствование индивидуальных ТТД	20 мин	155-165
Совершенствование ТТД в жилетах	20 мин	155-165
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110

29.04. 2010

	Объем	ЧСС
Зарядка	30 мин	130-140
1 тренировка (2 ч, нагрузка большая)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование базовых ТТД в жилетах	20 мин	150-160
Совершенствование индивидуальных ТТД	20 мин	150-160
Спарринг по заланию	3х2 мин через 1 мин	180-190
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110
2 тренировка (1 ч, нагрузка малая)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах	30 мин	155-165
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110

30.04. 2010

	Объем	ЧСС
Зарядка	30 мин	130-140
1 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка малая)		
Разминка	20 мин	140-150
Совершенствование индивидуальных ТТД в жилетах	20 мин	150-160
Спарринги по заланию	3х2 мин через 2 мин	170-180
Упражнения на гибкость	10 мин	80-110
2 тренировка (50 мин, нагрузка малая)		
Кросс б/ж	35 мин	140-150
Упражнения на гибкость	15 мин	80-110

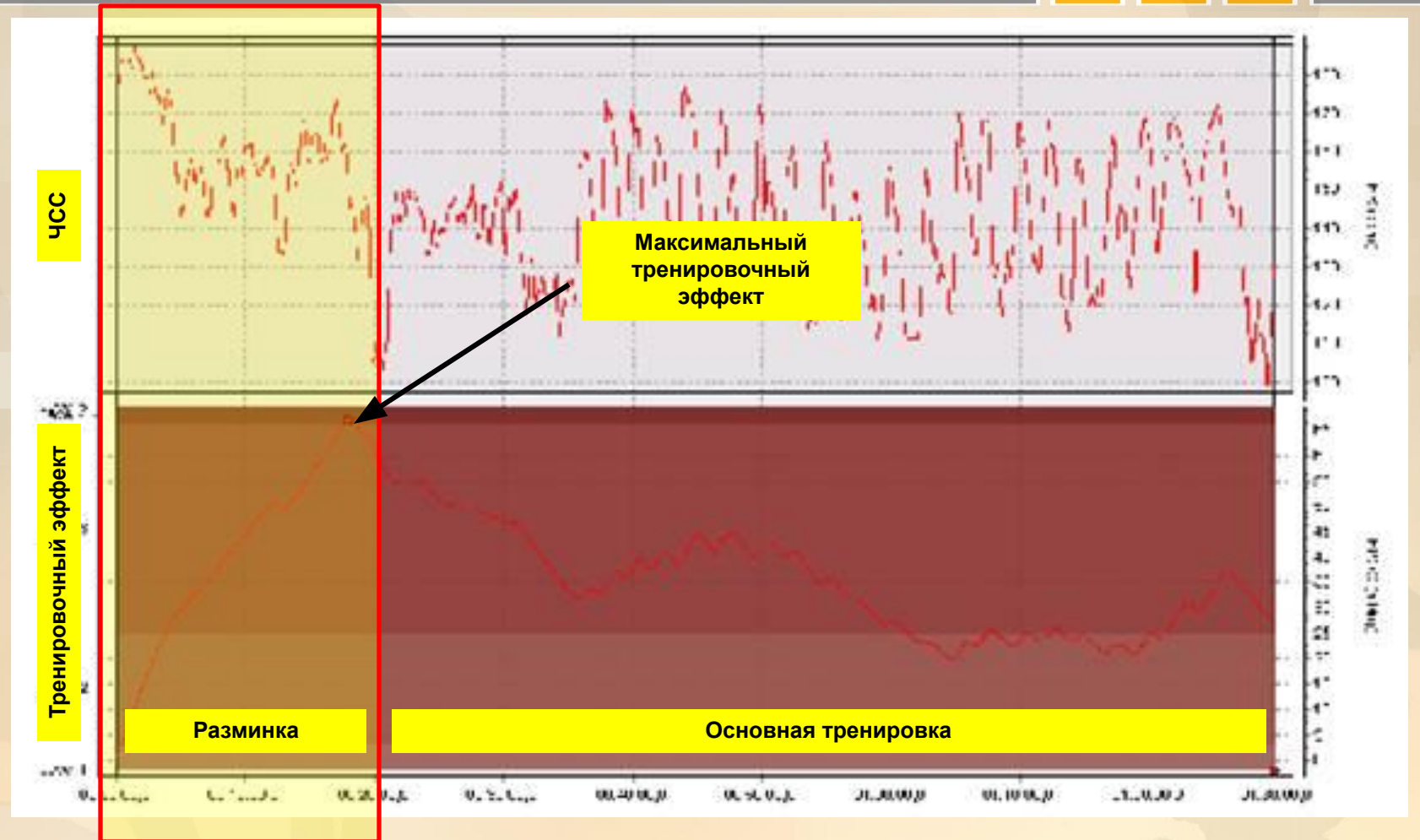
01.05. 2010 (моделирование соревновательного дня)

	Объем	ЧСС
Зарядка-прогулка	По желанию	
1 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка максимальная)		
Индивидуальная разминка		
Поединок	2х3х2 мин через 20 мин	
2 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка максимальная)		
Индивидуальная разминка		
Поединок	2х3х2 мин через 10-12 мин	

02.05. 2010 (моделирование соревновательного дня)

Активный отдых.

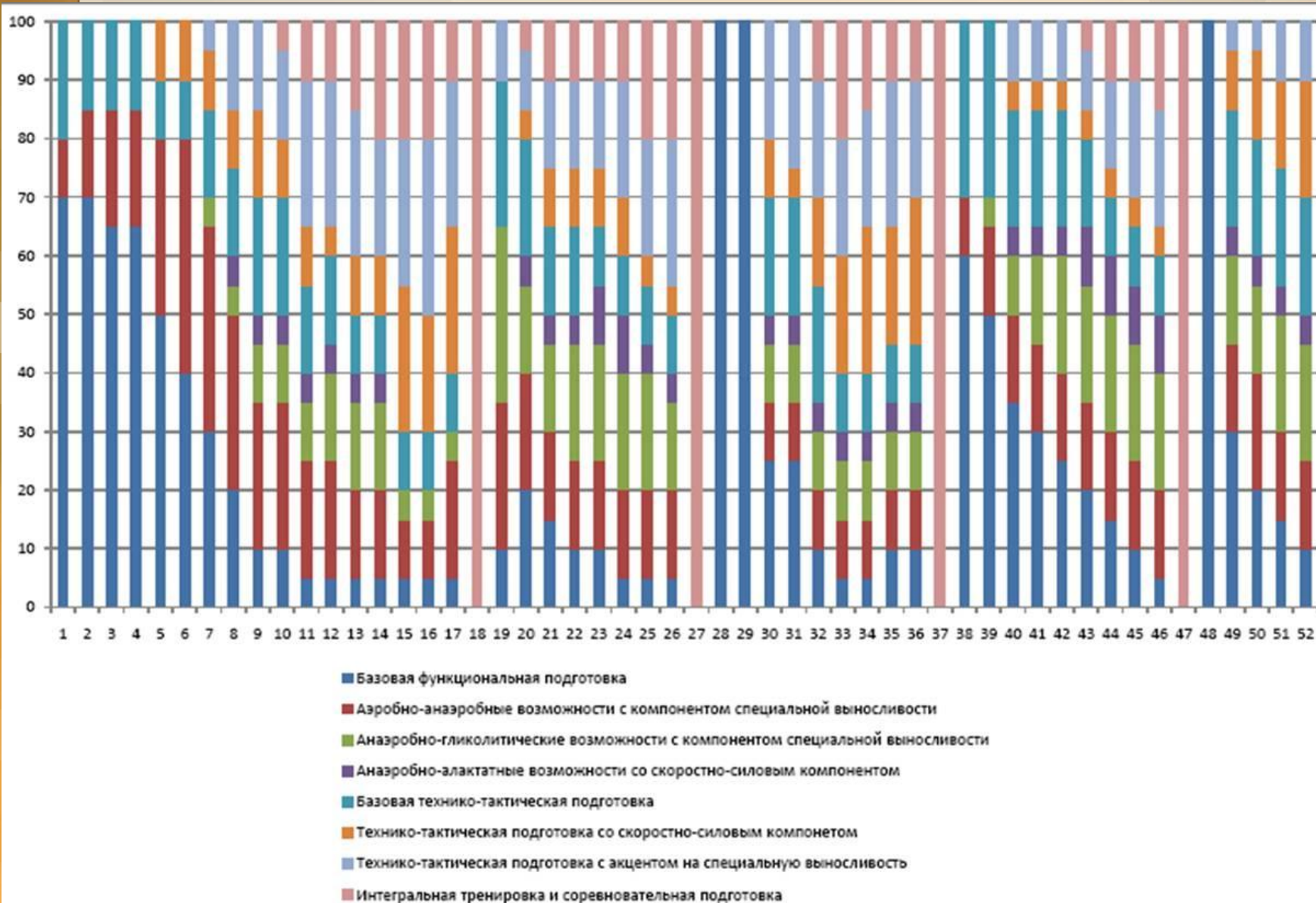
# Пример нерационального проведения разминки



# План подготовки сборной команды России к Олимпийским играм

Месяц	Январь																														Февраль																															
Этап	Общеподготовительный																																																													
Микроцикл	1					2					3					4					5					6					7					8																										
Календарь	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	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			
Сборы	Белгород																																																													
Обследования	ЭКО																																																													
Месяц	Март																														Апрель																															
Этап	Специально-подготовительный																														Предсоревновательный																															
Микроцикл	9					10					11					12					13					14					15					16					17																					
Календарь	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	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	
Сборы	Красноармейск, Ястребки															Красноармейск, Ястребки															Владивосток																															
Обследования	ТО-1															ТО-2															ТО-1																															
Месяц	Май																														Июнь																															
Этап	Соревновательный					Специально-подготовительный																														Предсоревновательный																										
Микроцикл	18					19					20					21					22					23					24					25					26																					
Календарь	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	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	
Сборы	Красноармейск, Ястребки															Красноармейск, Ястребки															Адлер																															
Обследования	ОСД					ТО-2																														ТО-1																										
Месяц	Июль																														Август																															
Этап	Соревновательный					Переходный					Общеподготовительный										Специально-подготовительный																																									
Микроцикл	27					28					29					30					31					32					33					34																										
Календарь	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	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
Сборы	Сочи																																																													
Обследования	ОСД																																																													
Месяц	Сентябрь																														Октябрь																															
Этап	Предсоревновательный					Соревновательный					Общеподготовительный															Специально-подготовительный																																				
Микроцикл	35					36					37					38					39					40					41					42					43																					
Календарь	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	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
Сборы	ОЧР																																																													
Обследования																																																														
Месяц	Ноябрь																														Декабрь																															
Этап	Предсоревновательный										Соревновательный					Переходный					Специально-подготовительный																																									
Микроцикл	44					45					46					47					48					49					50					51					52																					
Календарь	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	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
Сборы																																																														
Обследования	ОСД										ТО-1																																																			

# Соотношение различных видов подготовки в годичном цикле



## Тренировочная направленность нагрузок по ЧСС

Аэробная – до 120 уд/мин

Аэробная развивающая – 120-140 уд/мин

Смешанная аэробно-анаэробная – 140-160 уд/мин

Смешанная анаэробно-аэробная – 160-180 уд/мин

Анаэробно-гликолитическая – 180-200 уд/мин

Анаэробно-алактатная – 200 и выше уд/мин

# Распределение среднегрупповой нагрузки в тренировочном занятии

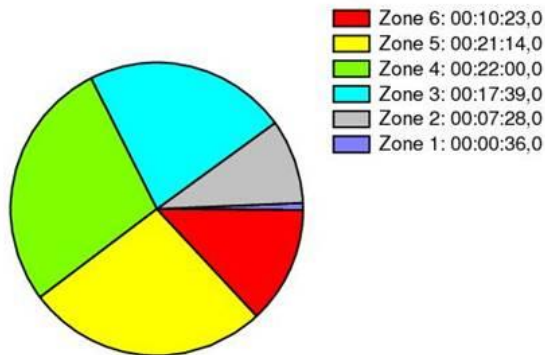
## Suunto Team Manager



### Logs summary

Duration 01:19:23,0  
 Average HR 152  
 Avg. HR% of the Max 75  
 Avg. training effect 5,0  
 Athletes 10

### Time in target zones



### Logs by athlete

		Time in zones	TE	Avg HR	Max HR
Svinin Artem	31.10.2010		5	144	185
Babenko Dmitriy	31.10.2010		5	157	199
Irgaliev Erlan	31.10.2010		5	159	204
Mstoyan Mamuka	31.10.2010		5	151	191
Lupeta Sergey	31.10.2010		5	128	179
Isakova Anastasia	31.10.2010		5	153	199
Kosheleva Olga	31.10.2010		5	156	191
Bulatova Ksenia	31.10.2010		5	158	200
Salamakhina Svetlana	31.10.2010		5	157	195
Smolina Olga	31.10.2010		5	160	198

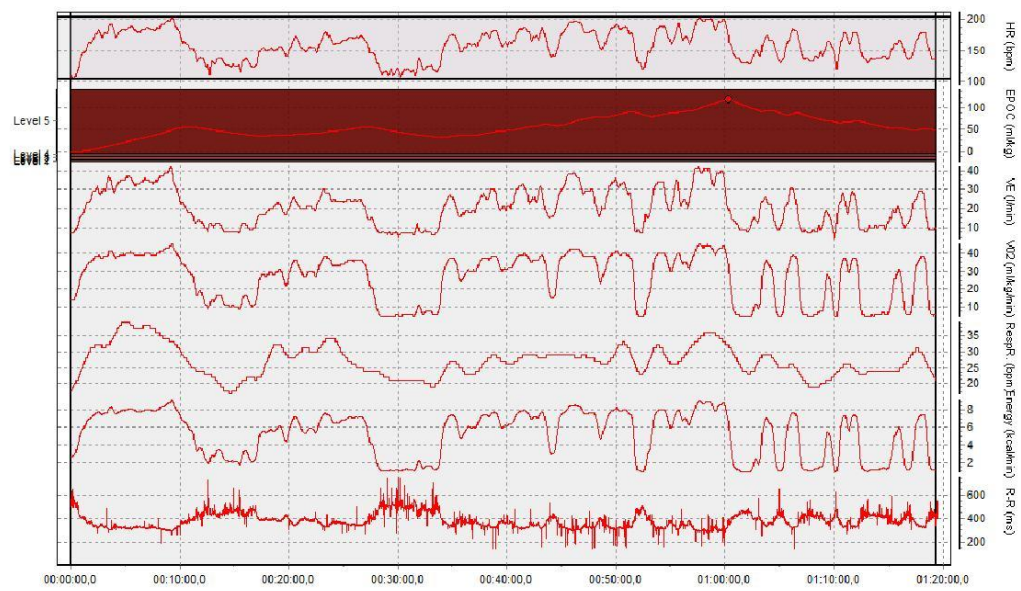


User : **Irgaliev Erlan**  
 Name : **31.10.2010 / 17:05:23**  
 Activity :

DETAILS	BODY PARAMETERS	ALTITUDE
Date : <b>31.10.2010</b>	Training effect : <b>5</b>	High : <b>0 m</b>
Start time : <b>17:05:23</b>	EPOC Peak : <b>118 ml/kg</b>	Low : <b>0 m</b>
End time : <b>18:24:46</b>	Ventilation : <b>43 l/min</b>	Ascent : <b>0 m</b>
Duration : <b>01:19:23,0</b>	Oxygen cons. : <b>45 ml/kg/min</b>	Descent : <b>0 m</b>
Distance : <b>0 km</b>	Respiration rate : <b>39 bpm</b>	Asc Time : <b>00:00:00,0</b>
Avg. speed : <b>0,0 km/h</b>	Energy cons. : <b>417 kcal</b>	Dsc Time : <b>00:00:00,0</b>
Max speed : <b>0,0 km/h</b>		Flat Time : <b>01:19:23,0</b>

HEART RATE		
Max : <b>204 bpm</b>	Above : <b>01:19:23,0</b>	High limit : <b>0 bpm</b>
Avg : <b>159 bpm</b>	In : <b>00:00:00,0</b>	
Min : <b>104 bpm</b>	Below : <b>00:00:00,0</b>	Low limit : <b>0 bpm</b>

INTERVAL									
mark	split	lap	hr bpm	avg hr bpm	lap dist km	lap speed km/h	dist. Start km	speed start km/h	notes
1	01:19:23,0	01:19:23,0	134	152	0	0,0	0	0,0	End Of Session



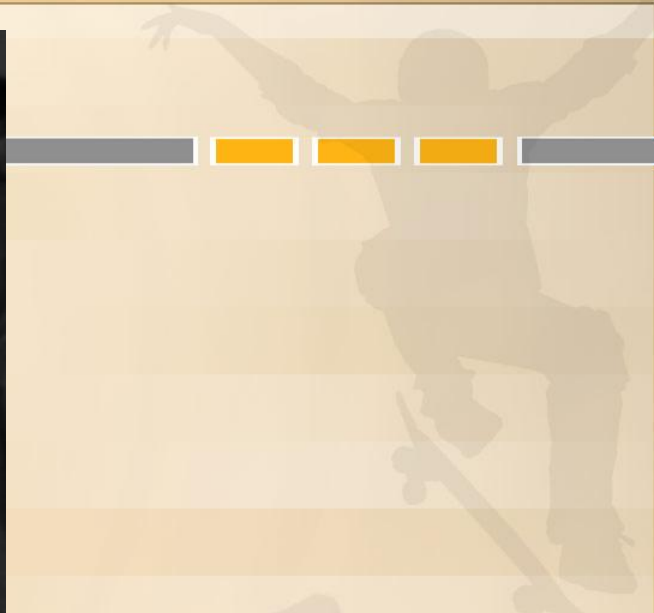
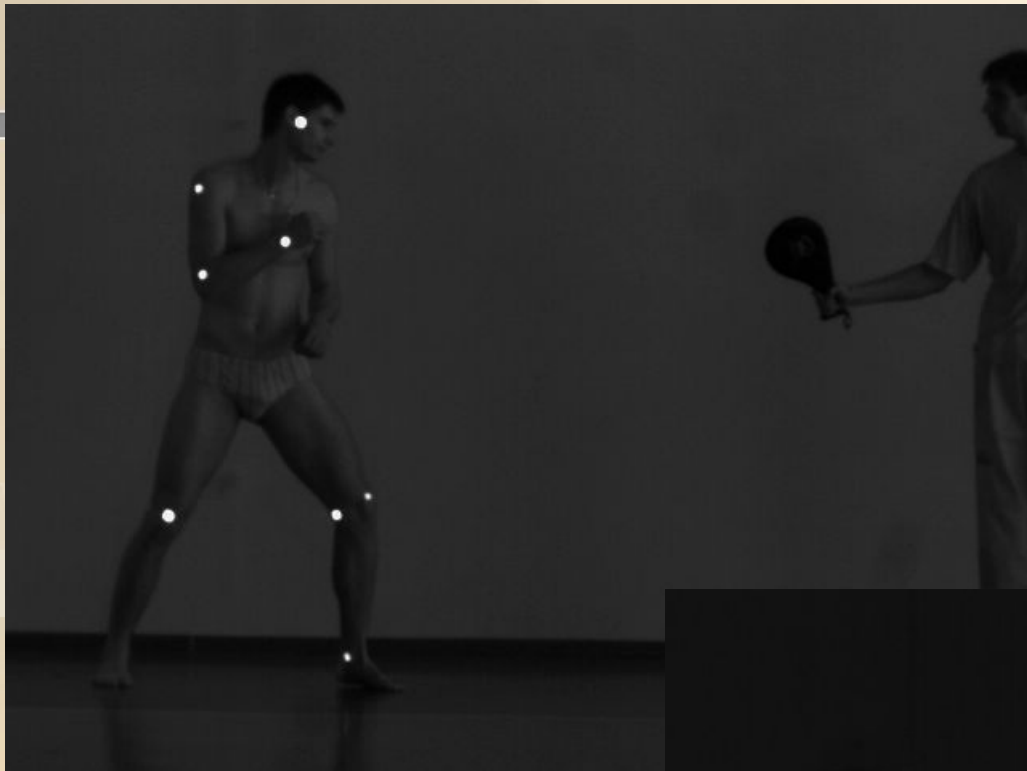
**Результаты тестирования физической подготовленности тхэквондистов**  
**31.10-01.11.2010**  
**Красноармейск**

	A	B	C	D	E	F	I	J	M		
1 Свинин Артем	220	594	05,94	01:16,53	320	182	38	130	90	3,5	560
2 Бабенко Дмитрий	208	592	06,03	01:14,78	320	176	32	102	106	1	610
3 Иргалиев Ерлан	198	590	06,16	01:13,09	360	162	36	108	90	3,5	500
4 Мстойн Мамука	182	590	05,78	01:13,32	280	162	20	100	82	12	500
5 Лупета Сергей	212	645	06,19	01:19,00	280	155	57	110	102	6,5	440
6 Цкиманаури Михаил	200	608	05,81	01:11,89	240	187	13	125	75	4	480
7 Краснов Борис	208	598	06,09	01:16,03	280	148	60	128	80	8	600
8 Бетигов Сухайб	192	565	06,07	01:20,65	240	156	36	104	88	0,5	380
9 Насыбуллин Альберт	234	750	05,82	01:13,00	400	202	32	158	76	13	490
10 Латышов Игорь	220	652	05,62	01:07,63	520	171	49	120	100	21	630
11 Екисов Аслан	232	615	06,13	01:16,59	280	186	46	155	77	11	480
12 Исакова Анастасия	183	520	06,35	01:18,19	240	154	29	98	85	6,5	450
13 Кошелева Ольга	190	562	06,03	01:17,31	360	158	32	104	86	9	510
14 Булатова Ксения	180	520	06,13	01:17,06	240	154	26	102	78	11	520
15 Саламахина Светлана	198	542	06,03	01:16,57	240	162	36	122	76	7,5	560
16 Смолина Ольга	172		06,25	01:24,22		125	47	97	75	14,5	550
17 Кудашова Татьяна	214	565	05,90	01:16,23	360	165	49	100	114	5	520
18 Прокудина Кристина	194	560	06,00	01:17,06	240	156	38	100	94	4,5	450
19 Волкова Юлия	207	600	05,80	01:15,91	240	170	37	97	110	9	370
20 Дрямова Милана	198	582	05,94	01:16,60	360	161	37	92	106	10,5	420
21 Глаголева Александра	217	602	05,88	01:21,50	240	180	37	95	122	10,5	450
22 Кузнецов Глеб	198	528	06,12	01:17,22	160	162	36	132	66	18	420
23 Куликов Алексей	204	602	05,65	01:11,16	600	166	38	105	99	12,5	500
24 Иванова Ирина	214	635	05,94	01:21,94	200	190	24	127	87	8	520
25 Сухаутдинова Регина	188	508	06,31	01:20,37	160	142	46	85	103	5	480
26 Амосова Анастасия	190	570	06,19	01:23,62	200	144	46	88	102	6,5	360
27 Ливицкий Илья	238	675	05,32	01:12,37	520	180	58	148	90	11	560
28 Буравкин Никита	208	632	05,78	01:13,94	400	172	36	126	82	16	470
29 Берль Иван	182	585	06,15	01:19,00	280	165	17	109	73	9	450
30 Кашироков Руслан	192	553	05,97	01:16,56	280	167	25	95	97	2,5	540
31 Букин Илья	207	616	05,78	01:11,32	280	151	56	103	104	8	570
32 Погорелова Полина	176	552	06,06	01:20,31	280	144	32	85	91	7	380
33 Свилогузова Софья	184	520	06,21	01:26,78	160	150	34	132	52	9,5	450
34 Орлова Любовь	225	545	06,29	01:14,91	240	165	60	100	125	11	370
35 Зенин Никита	234	645	05,58	01:12,12	400	195	39	134	100	3	480
36 Демьянов Сергей	220	658	05,56	01:10,25	520	190	30	146	74	5,5	560
37 Махмудов Шериф	220	605	05,60	01:13,28	440	172	48	122	98	6	480
38 Озин Иван	192	564	05,94	01:22,94	240	166	26	102	90	10	480
39 Гордеев Андрей	198	605	06,47	01:22,40	240	180	18	126	72	12,5	

Тесты:

A Прижок в длину с места  
 B Тройной прыжок в длину с места  
 C Челночный бег 3х8м  
 D Челночный бег 30х8м

F Прыжок без помощи рук  
 I Прыжок в длину спиной вперед  
 J Прыжок в длину в 1/2 силы  
 M Тест Моторина



## Тест №2. Простая зрительно-моторная реакция

Прибор: ЗМА полноцветный

Тестировались оба глаза

Рука: правая

Цвет стимула: красный

## Шкалы результатов

№	Название шкалы	Значение	Ед. изм.	Градации	Интерпретация
<b>Статистические данные</b>					
1	Среднее значение времени реакции	231,51	мс	промежуточный	Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма)
2	Среднеквадратичное отклонение	68,92	мс		
3	Медиана	215,00	мс		
4	Мода	194,51	мс		
5	Асимметричность	3,52			
6	Экспесс	18,15			
7	K(25%)	200,25			
8	K(75%)	246,00			
9	(K75%-K25%)/2	22,88			
10	Оценка нормальности распределения				Нормальное распределение
11	Скорость сенсомоторных реакций	231,51	мс		легко замедлена
<b>Ошибки и оценка точности выполнения</b>					
12	Количество стимулов	69			
13	Общее число ошибок	2		Нарушения	устойчивость внимания снижена
14	Число пропусков	0			
15	Число преждевременных нажатий	2			
16	Коэффициент точности Уиппла	0,00		Достоверный	Высокий коэффициент точности
<b>Критерии Лоскутовой</b>					
17	Функциональный уровень системы	4,12			средний (норма)
18	Устойчивость реакции	1,83			средний (норма)
19	Уровень функциональных возможностей	3,38			средний (норма)
20	dT0,5	83,60			
21	Rmax	0,52			
22	Функциональный уровень системы (ФУС по Лоскутовой)	4,12	1/с <sup>2</sup>	Патологическое I	легкое отклонение от нормы
23	Устойчивость реакции (УР по Лоскутовой)	1,83	1/с	Среднее	средний уровень нормы
24	Уровень функциональных возможностей (УФВ по Лоскутовой)	3,38	1/с <sup>2</sup>	Среднее	средний уровень нормы

Среднее значение времени реакции: 231,51 мс

Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма)

Уровень функциональных возможностей: 3,38 (средний)

**Рекомендации****Высокая скорость сенсомоторной реакции:**

При исключении влияния текущего функционального состояния на результат обследования можно предположить высокую подвижность нервных процессов. При этом следует учитывать, что нервная система ребенка проходит процесс становления и в ходе своего развития обладает высокой пластичностью; тип нервной деятельности окончательно еще не сформирован.

Подвижность нервных процессов у детей с возрастом увеличивается и достигает своего пика в подростковом возрасте. Поэтому в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка подвижность нервных процессов может как являться одним из проявлений соответствующего статистической норме протекания процесса развития нервной системы, так и свидетельствовать о формировании подвижного типа нервной системы.

Подвижность нервных процессов обуславливает легкость смены процессов возбуждения и торможения в ходе функционирования нервной системы, что облегчает адаптацию ребенка к окружающей среде. Высокой подвижностью нервных процессов не могут быть вызваны какие-либо нарушения и дезадаптивные проявления поведения и психики ребенка.

**ЭТО ВСЕ!**

