



Директор MAOU ДО «СШ» №25

Хлюпин О.С.

«29» августа 2025г.

приказ №141 от 29 августа 2025г

Методические рекомендации: планирование микроциклов в подготовке юных спортсменов

Основные принципы планирования

При составлении микроциклов для юных спортсменов важно соблюдать ряд научно обоснованных принципов:

- **Возрастная адекватность.** Нагрузки должны соответствовать биологическому возрасту, сенситивным периодам развития физических качеств и уровню подготовленности ребёнка. Например, в 7–10 лет приоритет — координация и базовые двигательные навыки, в 11–14 лет — развитие скоростно-силовых качеств, в 15–17 лет — специализированная подготовка.
- **Постепенность и вариативность.** Объём и интенсивность нагрузок повышают ступенчато; чередуют разные виды подготовки (ОФП, СФП, техника), чтобы избежать монотонности и перетренированности.
- **Цикличность и баланс нагрузки/восстановления.** В структуре микроцикла обязательно предусматривают дни разгрузки и восстановительные мероприятия.
- **Индивидуализация.** Учитывают индивидуальные особенности спортсмена: темпы восстановления, сильные и слабые стороны, уровень мотивации.
- **Контроль и коррекция.** Регулярно проводят мониторинг состояния спортсмена (пульс, самочувствие, тесты) и при необходимости корректируют план.

Типы микроциклов и их задачи

| Тип микроцикла | Основные задачи | Характер нагрузки | Когда применять |
|----------------|--|---|---|
| Втягивающий | Адаптация к тренировочному процессу, подготовка организма к повышенным нагрузкам | Низкая–средняя интенсивность, акцент на технику и общую физическую подготовку | После перерывов, в начале подготовительного периода |
| Базовый | Развитие физических качеств, совершенствование техники | Средняя–высокая нагрузка, сбалансированное сочетание ОФП и СФП | В подготовительном периоде, при планомерном наращивании формы |
| Ударной | Стимуляция адаптационных процессов, достижение новых уровней подготовленности | Высокая интенсивность и/или объём, концентрация специализированных нагрузок | При достаточной базе подготовленности, не чаще 1–2 раз в мезоцикл |
| Подводящий | Подготовка к соревнованиям, моделирование | Снижение объёма, повышение специфичности, акцент | За 3–7 дней до старта |

| Тип микроцикла | Основные задачи | Характер нагрузки | Когда применять |
|-------------------|---|--|---|
| | соревновательных условий | на тактику и психологическую настройку | |
| Соревновательный | Реализация спортивной формы, поддержание готовности | Нагрузка соответствует программе соревнований, включают старты и поддерживающие тренировки | В дни и недели соревнований |
| Восстановительный | Восстановление ресурсов организма, профилактика переутомления | Низкая интенсивность, активный отдых, восстановительные процедуры | После ударных и соревновательных микроциклов, при признаках утомления |

Структура типового 7-дневного микроцикла

Наиболее распространённая продолжительность микроцикла — 7 дней. Примерная структура:

- День 1 (вводная нагрузка):** разминка, техника, упражнения на координацию, ОФП низкой–средней интенсивности.
- День 2 (развитие физических качеств):** акцент на силу или скорость (в зависимости от этапа подготовки), специализированные упражнения.
- День 3 (смешанная направленность):** комбинированная тренировка — техника + выносливость или техника + скоростно-силовая работа.
- День 4 (разгрузочный):** низкая интенсивность, игровые формы, кросс-тренинг, восстановительные мероприятия.
- День 5 (ударная/целевая нагрузка):** максимальная по объёму или интенсивности работа в рамках недельного плана.
- День 6 (подводка/поддержание):** снижение объёма, акцент на качество выполнения, моделирование соревновательных элементов.
- День 7 (отдых/активное восстановление):** полный отдых либо лёгкая активность (прогулка, плавание, растяжка).

Важно: для младших возрастных групп (7–12 лет) объём и интенсивность снижают, увеличивают долю игровых методов и технической работы. Для старших подростков (15–17 лет) допускается более выраженная специализация, но с обязательным контролем за восстановлением.

Практические рекомендации для тренеров

- Фиксируйте план и результаты.** Ведите журнал микроциклов: дата, задачи, содержание, объём/интенсивность, самочувствие спортсмена, контрольные тесты.
- Используйте шкалу воспринимаемой нагрузки (RPE).** Для юных спортсменов удобно применять упрощённую шкалу (например, 1–5 или 1–10), чтобы оценивать субъективную тяжесть тренировки.
- Планируйте восстановление.** Включайте в микроцикл дни активного отдыха, массаж, водные процедуры, контроль сна и питания.
- Учитывайте учебный режим.** Согласовывайте пиковые нагрузки с расписанием школы, избегайте совпадения максимальных тренировок с экзаменационными периодами.

5. **Корректируйте по данным контроля.** Если у спортсмена ухудшается самочувствие, падает работоспособность или результаты тестов, снижайте нагрузку и увеличивайте долю восстановительных мероприятий.

Пример микроцикла для юного футболиста 13–14 лет (подготовительный период)

- **Пн:** разминка 20 мин, техника владения мячом 30 мин, эстафеты и координация 20 мин, ОФП (приседания, отжимания, планка) 15 мин.
- **Вт:** интервальный бег 12–15 мин, скоростные отрезки 30–60 м (6–8 повторений), силовые упражнения с собственным весом 20 мин.
- **Ср:** двусторонняя игра в малых составах 30–40 мин, тактические упражнения 20 мин, растяжка 10 мин.
- **Чт:** активный отдых — велопрогулка или плавание 30–45 мин, лёгкая растяжка.
- **Пт:** ударная тренировка — длительный бег в умеренном темпе 40–50 мин либо специализированные игровые упражнения высокой интенсивности 45–60 мин.
- **Сб:** подводка — короткие игровые отрезки, работа над ошибками, контроль техники 40 мин.
- **Вс:** отдых.

Контрольные точки и критерии эффективности

Для оценки правильности планирования микроцикла используйте:

- динамику контрольных тестов (бег на 30/60 м, прыжок в длину, подтягивания и т. п.);
- показатели самочувствия и утомления (опросники, дневник спортсмена);
- спортивные результаты на соревнованиях и контрольных играх;
- медицинские и функциональные показатели (пульс в покое, вариабельность ритма сердца при наличии оборудования).