

Рецензенты:

канд. пед. наук, профессор А. С. Франченко;

канд. пед. наук, доцент Е. В. Герман.

Бакшеев, М. Д.

Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев., А. С. Казызаева – Омск : СибГУФК, 2020. – 96 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы, касающиеся общей характеристики системы построения микроциклов в спортивном плавании. Представлены сведения о построении микроциклов в структуре многолетней подготовки пловцов. Приведены данные о сочетании нагрузок различной направленности в микроциклах различных типов.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с государственным образовательным стандартом и дополняет программу курса теории и методики избранного вида спорта для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта (плавание)», дисциплина «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)».

Пособие рассчитано на тренеров, преподавателей, слушателей факультетов, центров, институтов повышения квалификации и переподготовки тренерских и преподавательских кадров в области физической культуры и спорта.

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом СибГУФК.

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020

© Бакшеев М. Д., Казызаева А. С., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Общая характеристика микроциклов в спортивном плавании	5
Вопросы для самоконтроля	48
Глава 2. Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками	49
Вопросы для самоконтроля	58
Глава 3. Структура микроциклов в зависимости от периода подготовки	60
Вопросы для самоконтроля	65
Глава 4. Структура микроциклов в зависимости от количества занятий в течение дня	66
Вопросы для самоконтроля	70
Библиографический список	71
Приложения	72