Учебно-методическая разработка

***Соревновательные микроциклы***строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие отдельный спортсмен или команда, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижение запланированного спортивного достижения.

Можно выделить соревновательные микроциклы с *короткими*, *средними* и *длинными* интервалами между состязаниями.

В микроцикле с однодневным интервалом на следующий после соревнования день проводится одно занятие восстанавливающей направленности, а в день соревнования - предсоревновательное (например лёгкая разминка, растяжки, маховые упражнения в легкой атлетике). В микроцикле с двухдневным интервалом проводят три занятия: восстанавливающее, поддерживающее и предсоревновательное. В микроцикле с трехдневным интервалом следует уже проводить четыре-пять тренировочных занятий. В день после соревнования - восстанавливающее занятие, в следующий - развивающее, а на третий - поддерживающее. В день игры или соревнования - предсоревновательное. Следует подчеркнуть, что в соревновательном микроцикле на тренировочных занятиях между состязаниями никоим образом нельзя перегружать спортсменов. Тренировки эти должны вызывать лишь положительные эмоции.

Микроциклы с четырехдневным межсоревновательным интервалом строят подобно микроциклу с трехдневным межсоревновательным интервалом. Он состоит из 5-7 тренировочных занятий, из которых два - восстанавливающие, одно - поддерживающее, два - развивающие и одно - предсоревновательное.

При построении тренировочных занятий обязателен учет положительного взаимодействия отдельных заданий, усиливающих эффективность тренировки.