

Модель періодизації річної підготовки члена штатної збірної команди України з легкої атлетики (група _____) на _____ / _____ роки

Група: елітна, провідна, кандидати (виділити овалом)

ПІБ _____, дата народження _____

Звання, розряд _____

Вид _____, кращий персональний результат _____ (дата _____, змагання _____), кращий результат попереднього сезону _____ (дата _____, змагання _____)

| Місяць | вересень | | | | жовтень | | | | листопад | | | | грудень | | | | січень | | | | лютий | | | | березень | | | | квітень | | | | травень | | | | червень | | | | липень | | | | серпень | | | | | | | |
|----------------------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|----------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|-------|----|----|----|----------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 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 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Назва / ранг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-контрольні і підводні | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 - головні змагання циклу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3- головні змагання року | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| План результат | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| місце | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Виконання результат | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| місце | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Місце проведення | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата проведення | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № Макроцикл к-ть тижнів | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № Період назва к-ть тижнів | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Етап | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мезоцикл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мікроцикл назва | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПМО ЕКО ПО, ОО, ОЗ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Диспансеризація | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Особисті зауваження | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Календар чемпіонатів, кубків України та міжнародних змагань на 2015 рік

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--------------------------|----|--|-----------------|--------------------------|----|---|------------------|--------------------------|----|--|-----------------|--------------------------|
| 1 | Кубок України з легкої атлетики (стрибки у висоту) - I етап. "Меморіал Дем'янюка" | Львів | 17.01.2015 17.01.2015 | 15 | 41st IAAF World Cross Country Championships (ЧС з легкої атлетики з легковажливості) | Guiyang | 28.03.2015 28.03.2015 | 29 | ЧУ з легкої атлетики серед молоді | Кіровоград | 28.05.2015 30.05.2015 | 43 | European Cup Combined Events (КС з легкої атлетики з багатоборства) | За призначенням | 04.07.2015 05.07.2015 |
| 2 | Командний ЧУ з легкої атлетики у приміщенні | Запоріжжя | 23.01.2015 24.01.2015 | 16 | Кубок України (марафонський біг) | Харків | 11.04.2015 11.04.2015 | 30 | Особисто-командний ЧУ з легкої атлетики (гірський біг) | За призначенням | 31.05.2015 31.05.2015 | 44 | 10th European Athletics U23 Championships (ЧС з легкої атлетики серед молоді) | Tallinn | 09.07.2015 12.07.2015 |
| 3 | Командний ЧУ з легкої атлетики у приміщенні (багатоборство) | Запоріжжя | 23.01.2015 24.01.2015 | 17 | Кубок України з легкої атлетики серед дорослих, молоді, юніорів та юнаків (метання) - I етап | Кіровоград | 24.04.2015 25.04.2015 | 31 | 19th European Cup 10,000m (КС з легкої атлетики з бігу на 10 000 м (вигнута дуга)) | Chia | 06.06.2015 06.06.2015 | 45 | 10th IAAF World Youth Championships (ЧС з легкої атлетики серед юнаків) | Cali | 15.07.2015 19.07.2015 |
| 4 | ЧУ з легкої атлетики серед юнаків (1998 р.н. та молодші) у приміщенні | Запоріжжя | 26.01.2015 27.01.2015 | 18 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих, молоді, юніорів (біг на 10000 м) | Черкаси | 25.04.2015 26.04.2015 | 32 | Командний ЧУ з легкої атлетики. ЧУ з легкої атлетики серед дорослих та молоді (багатоборство) | Кіровоград | 08.06.2015 10.06.2015 | 46 | Кубок України (бігові та стрибкові види) - Фінал | За призначенням | 16.07.2015 17.07.2015 |
| 5 | ЧУ з легкої атлетики серед юніорів у приміщенні | Суми | 06.02.2015 07.02.2015 | 19 | ЧУ з легкої атлетики серед ДЮСШ, СДЮШОР (1998 р.н. та молодші) | Кіровоград | 26.04.2015 27.04.2015 | 33 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих та молоді (спортивна ходьба на 20 км) | Суми/Олександрія | 13.06.2015 13.06.2015 | 47 | 23rd European Athletics Junior Championships (ЧС з легкої атлетики серед юніорів) | Esikluna | 16.07.2015 19.07.2015 |
| 6 | ЧУ з легкої атлетики у приміщенні | Суми | 12.02.2015 14.02.2015 | 20 | Київський міжнародний пімарафон | Київ | 26.04.2015 26.04.2015 | 34 | ЧУ з легкої атлетики серед юніорів | Харків | 15.06.2015 16.06.2015 | 48 | 13th European Youth Olympic Festival (EYOF) | Tbilisi | 26.07.2015 31.07.2015 |
| 7 | ЧУ з легкої атлетики у приміщенні (багатоборство) | Суми | 12.02.2015 14.02.2015 | 21 | IAAF World Relays (ЧС з естафет) | Nassau | 02.05.2015 03.05.2015 | 35 | ЧУ з легкої атлетики серед юнаків 2000 р.н. та молодше | Вінниця | 18.06.2015 19.06.2015 | 49 | ЧУ з легкої атлетики. Командний ЧУ з легкої атлетики (багатоборство) | Кіровоград | 30.07.2015 01.08.2015 |
| 8 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих, молоді, юніорів, юнаків (метання) | Ужгород | 19.02.2015 21.02.2015 | 22 | ЧУ (напімарафон) | Ковель | 09.05.2015 09.05.2015 | 36 | 6th European Athletics Team Championships (Командний ЧС з легкої атлетики) | Cheboksary | 20.06.2015 21.06.2015 | 50 | 15th IAAF World Championships in Athletics (ЧС з легкої атлетики) | Beijing | 22.08.2015 30.08.2015 |
| 9 | Зимовий Кубок України з легкої атлетики | Київ | 20.02.2015 21.02.2015 | 23 | XII літня Універсиада України | Кіровоград | 11.05.2015 13.05.2015 | 37 | ЧУ з легкої атлетики серед юнаків (1998 та молодші р.н.) | Кіровоград | 25.06.2015 26.06.2015 | 51 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих, молоді (марафонський біг). | Біла Церква | 04.10.2015 04.10.2015 |
| 10 | Кубок України з легкої атлетики (стрибки у висоту) - II етап "Таврійські висоти" | Херсон | 28.02.2015 28.02.2015 | 24 | Кубок України з легкої атлетики (стрибки у висоту) - III етап. Меморіал І.Копицького | Миколаїв | 16.05.2015 16.05.2015 | 38 | Кубок України з легкої атлетики (стрибки у висоту) - Фінал. "Меморіал В.Лонського" | Бердичів | 27.06.2015 27.06.2015 | 52 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих та молоді (спортивна ходьба на 50 км) | Ів.-Франківськ | 17.10.2015 18.10.2015 |
| 11 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих, молоді, юніорів та юнаків (крос) | Цюрупіньск | 06.03.2015 07.03.2015 | 25 | 11st European Cup Race Walking (КС з легкої атлетики зі спортивною ходьбою) | Ів.-Франківськ | 17.05.2015 17.05.2015 | 39 | Кубок України з легкої атлетики (спортивна ходьба) - I етап. "Луцька десятка" | Луцьк | 28.06.2015 28.06.2015 | 53 | Кубок України з легкої атлетики (спортивна ходьба на 10 км) - II етап | Мукачево | 30.10.2015 31.10.2015 |
| 12 | 33 European Athletics Indoor Championships (ЧС з легкої атлетики у приміщенні) | Prague | 06.03.2015 08.03.2015 | 26 | Кубок України з легкої атлетики (бігові та стрибкові види) - I етап | За призначенням | 21.05.2015 22.05.2015 | 40 | Кубок України з легкої атлетики (метання) - Фінал | Київ | 03.07.2015 04.07.2015 | 54 | ЧУ з легкої атлетики серед дорослих, молоді, юніорів та юнаків (крос). ЧУ серед ДЮСШ, СДЮШОР (крос) | Луцьк | 13.11.2015 14.11.2015 |
| 13 | Зимовий ЧУ серед дорослих, молоді, юніорів та юнаків з легкої атлетики (спортивна ходьба) | Ів.-Франківськ | 14.03.2015 15.03.2015 | 27 | Кубок України з легкої атлетики (метання) - II етап | Київ | 23.05.2015 24.05.2015 | 41 | Кубок України (бігові та стрибкові види) - II етап | Кіровоград | 03.07.2015 04.07.2015 | 55 | 22st SPAR European Cross Country Championships (ЧС з легкої атлетики з кросу) | Paray Le Monial | 13.12.2015 13.12.2015 |
| 14 | 15th European Cup Winter Throwing (КС з легкої атлетики з метань) | За призначенням | 14.03.2015 15.03.2015 | 28 | Командний ЧУ з легкої атлетики серед юніорів | Кіровоград | 25.05.2015 26.05.2015 | 42 | FISU 28 Universiade (Athletics tbd) (Весення Універсиада) | Gwangju | 03.07.2015 14.07.2015 | 56 | Фінал Кубку України з легкої атлетики (спортивна ходьба). На честь олімпійського чемпіона В.Толубицького | Суми | 19.12.2015 19.12.2015 |

Примітки.

Періоди макроциклу: ПП - підготовчий, З - змагальний, ПР - перехідний.

Мезоцикли: В - втягуючий, Б - базовий, ВР - відновлювально-розвиваючий, ВП - відновлювально-підтримуючий, СП - спеціально-підготовчий, ПЗ - передзмагальний, З - змагальний, АВ - активний відпочинок.

Мікроцикли: В - втягуючий, Б - базовий, У - ударний, ВД - відновлювальний, КП - контрольнопідготовчий, ПЗ - передзмагальний, З - змагальний.

Загальна структура макроциклу: Підготовчий період (загальнопідготовчий етап і спеціальнопідготовчий етап); Змагальний період (етап ранніх змагань і етап головних змагань, етап безпосередньої підготовки); Перехідний період.

НМЗ (науково-методичне забезпечення); ПМО - поглиблене медичне обстеження; ЕКО - етапне комплексне обстеження, ПО - поточне обстеження; ОО - оперативне обстеження, ОЗ - обстеження змагальної діяльності

Інше (особисті пояснення): _____

Терміни: Завдання _ Заняття _ Мікроцикл _ Мезоцикл _ Етап _ Період _ Макроцикл.

Гіпоксична підготовка: ГТП - середньогірна і високогірна; ШТП - іштучна.

Норма НТЗ за рахунок Держструктури на рік для груп: еліта - 10; провідна - 6; кандидати та резерв - 2

Правила заповнення бланку:

Система заповнення бланку базується на блочному виділенні кольором і контуром. Внутрі блоку вказують дані, які відповідають параметрам лівої сторони таблиці з урахуванням календарних тижнів, що вказані зверху таблиці. Назва блоків періодизації вказана в примітках. При відмітці змагань ранг (1,2 або 3), назва, запланований результат і місце вказують у ячейках відповідних календарних тижнів. Відповідна схема заповнення стосується і до НТЗ, які також відображають блоком і контуром з даними про місце і дату проведення.