

Классификация физических нагрузок по зонам

с «__» _____ по «__» _____ г.

	Преимущественное воздействие на развитие сторон работоспособности	Управляемые компоненты физической нагрузки				Ориентировочное время восстановления после нагрузки
		Относительная мощность	Предельное время одной работы	Число повторений работ	Время пауз отдыха	
1	Взрывные сила, быстрота	Максимальная «а»	до 3-5 с	до 40 раз	от 30 с до 3 мин.	до 2-3 час.
2	Сила, быстрота	Максимальная «б»	от 3-5 до 15-20 с	до 20 раз	1-5 мин.	до 3-4 час.
3	Скоростно – силовая выносливость	Субмаксимальная «а»	от 15-20 до 90 с	до 3-8 раз	до 20 мин.	до 5-7 час.
4	Скоростно – силовая выносливость	Субмаксимальная «б»	от 90 с до 3 мин.	до 2-7 раз	до 30 мин.	до 16 час.
5	Скоростно – силовая выносливость	Большая «а»	от 3 до 15 мин.	1-5 раза	до 30 мин.	до 24 час.
6	Скоростно – силовая выносливость	Большая «б»	от 15 до 50 мин.	1-2 раза	До 30 мин.	св. 24 час.
7	Выносливость	Умеренная «а»	от 50 мин. до 2 часов	1 раз	-	до 48 час.
8	Выносливость	Умеренная «б»	более 2 часов.	1 раз	-	св. 48 час.
9	Оздоровительно – восстанавливающая	Ниже умеренной	Не ограничено	Нагрузка при ЧСС 100-130 уд/мин.: бег трусцой, прогулка на лыжах, зарядка, турпоход, в паузах отдыха.		

Физические нагрузки в 1-5 зонах в одном занятии выполняются в виде повторно-интервальной работы; в зонах 6-8 – преимущественно в виде непрерывной (однократной) работы. При повторно-интервальной работе зональная нагрузка учитывается по сумме времени (мин.) работы и времени пауз отдыха; при непрерывной – «чистое» время работы.

Индивидуальная дозировка физической нагрузки достигается:

- соответствием индивидуальновозможной мощности заданному времени одной работы (пример в беге: «Скорости – длине отрезка»);
- числом повторений работ в зоне: при заметном ухудшении мощности в пределах заданного времени повторения прекращаются;
- соблюдением рекомендуемого по зонам времени пауз отдыха между повторением работ;
- выполнением ориентировочных сроков восстановления после различных зональных нагрузок.

Зоны физической нагрузки №	Дни и даты микроцикла. Число занятий (числитель) и время нагрузки в зонах мин. (знаменат.) по дням							Число занятий в зонах Время, мин.
	Пон.	Вт.	Ср.	Четв.	Пятн.	Субб.	Вос.	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
Число занятий Время, мин								

Название упражнений. Компоненты физической нагрузки в зонах по дням м/цикла. Результаты в контрольных упражнениях.

Пон. «__» _____
 Вт. «__» _____
 Ср. «__» _____
 Четв. «__» _____
 Пятн. «__» _____
 Субб. «__» _____
 Вос. «__» _____

Спортсмен _____
 Тренер _____ (подписи)

Замечания, рекомендации _____

с «__» _____ по «__» _____ г.

Зоны физической нагрузки №	Дни и даты микроцикла. Число занятий (числитель) и время нагрузки в зонах мин. (знаменат.) по дням							Число занятий в зонах
	Пон.	Вт.	Ср.	Четв.	Пятн.	Субб.	Вос.	Время, мин.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
Число занятий Время, мин								

Название упражнений. Компоненты физической нагрузки в зонах по дням м/цикла. Результаты в контрольных упражнениях.

Пон. «__» _____
 Вт. «__» _____
 Ср. «__» _____
 Четв. «__» _____
 Пятн. «__» _____
 Субб. «__» _____
 Вос. «__» _____

Спортсмен _____
 Тренер _____ (подписи)

Замечания, рекомендации _____

с «__» _____ по «__» _____ г.

Зоны физической нагрузки №	Дни и даты микроцикла. Число занятий (числитель) и время нагрузки в зонах мин. (знаменат.) по дням							Число занятий в зонах
	Пон.	Вт.	Ср.	Четв.	Пятн.	Субб.	Вос.	Время, мин.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
Число занятий Время, мин								

Название упражнений. Компоненты физической нагрузки в зонах по дням м/цикла. Результаты в контрольных упражнениях.

Пон. «__» _____
 Вт. «__» _____
 Ср. «__» _____
 Четв. «__» _____
 Пятн. «__» _____
 Субб. «__» _____
 Вос. «__» _____

Спортсмен _____
 Тренер _____ (подписи)

Замечания, рекомендации _____