

УДК 796.015.264

ББК 75.717.5

Б19

*Рецензенты:*

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

*канд. пед. наук, доцент Е. В. Герман.*

**Бакшеев, М. Д.**

Б19

Планирование мезоциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева, Е. С. Жукова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2022. – 1 CD-ROM. – Системные требования: процессор с тактовой частотой 1,3 ГГц и выше; Microsoft Windows® XP и выше; ОЗУ не менее 512 Мб; Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.  
ISBN 978-5-91930-219-3

В учебном пособии рассматриваются вопросы, касающиеся общей характеристики системы планирования мезоциклов в спортивном плавании, представлены сведения о планировании мезоциклов в структуре многолетней подготовки пловцов, приведены данные о сочетании нагрузок различной величины и направленности в мезоциклах различных типов.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с государственным образовательным стандартом и дополняет программу дисциплины «Теория и методика циклических видов спорта» для обучающихся по направлению 49.04.03 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка в циклических видах спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

Пособие адресовано тренерам и специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 796.015.264

ББК 75.717.5

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским советом СибГУФК.

ISBN 978-5-91930-219-3

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2022

© М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева,  
Е. С. Жукова, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕЗОЦИКЛОВ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ.....	5
Вопросы для самоконтроля .....	33
ГЛАВА 2. СОЧЕТАНИЕ МИКРОЦИКЛОВ В МЕЗОЦИКЛАХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ.....	34
Вопросы для самоконтроля .....	39
ГЛАВА 3. ВАРИАНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ В МАКРОЦИКЛАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....	40
Вопросы для самоконтроля .....	43
ГЛАВА 4. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ В ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН.....	44
Вопросы для самоконтроля .....	47
ГЛАВА 5. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ .....	48
Вопросы для самоконтроля .....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	63