

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ПРОГРАММА
СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ
15–17 лет**





Методические рекомендации подготовлены Российским футбольным союзом и могут быть использованы для правильного построения тренировочного процесса силовой подготовки футболистов 15-17 лет в спортивных футбольных школах.

В ПОДГОТОВКЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ «ПРОГРАММА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Чилингарян Г.К.

Специалист лаборатории спортивной адаптологии МФТИ, инструктор по силовой подготовке.

Харьковский С.А.

Специалист лаборатории спортивной адаптологии МФТИ, инструктор по силовой подготовке.

Калинин Е.М.

Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела РФС, руководитель КНГ сборных команд России по футболу.

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

Шамардин А.А.

Доктор педагогических наук, профессор, проректор ВГАФК.

Воронов А.В.

Доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Паников В.В.

Заслуженный тренер России, тренер по физической подготовке Национальной сборной России по футболу.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Виды тренировок	6
Статодинамические упражнения	7
Статодинамическая тренировка	8
Динамические упражнения	12
Динамическая тренировка	13
Список динамических упражнений	19
Список статодинамических упражнений	43
Основной вариант микроциклов	69
Различные варианты микроциклов	75

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время Российским футбольным союзом разработана концепция по силовой подготовке футболистов, содержащая методические рекомендации по тренировкам скоростно-силовой направленности в юношеском футболе 15-17 лет: развитие различных типов мышечных волокон, основы выполнения техники упражнений, планирование тренировочного процесса.

Использование этой методики позволяет оптимизировать подбор тренировочных упражнений и режимы тренировочной работы, для того, чтобы вывести на качественно новый уровень физические возможности футболиста.

Концепция представляет собой обучающие материалы по тренировке разных типов мышечных волокон в динамическом и статодинамическом режимах. Содержит примеры различных тренировочных комплексов для разного уровня подготовленности.

Каждое упражнение представлено обучающим видеороликом с подробным описанием целевых мышц, техники и принципов выполнения. Также приведены примеры планирования недельных микроциклов.

Результатом выполнения программы силовой подготовки изложенной в Концепции будет являться:

- увеличение скоростно-силовых возможностей основных и вспомогательных групп мышц
- профилактика травматизма
- ускорение процессов восстановления

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

- Групповые силовые тренировки выполняются 2 раза в неделю (круговой метод).
- Используются много- и односуставные упражнения.
- Силовые упражнения выполняются в динамическом и статодинамическом режимах.

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*увеличение силы и скоростно-силовых возможностей мышц,
профилактика травматизма, ускорение процессов восстановления*

Методические указания: плавный темп выполнения - без рывков, дыхание спокойное - без натуживаний.

Упражнения выполняются сериями, состоящими из 3 подходов.

Продолжительность одной серии: 3-3,5 мин. Продолжительность первого подхода: 30-45 с.

1. Интенсивность сокращения мышц* (ИСМ): 20-30%.
2. Величина внешнего отягощения должна соответствовать следующим параметрам:

Серия:

1-й подход, до жжения (30-40 с) + терпим до 5 с	<i>Отдых 30-40 с.</i>
2-й подход, до жжения + терпим 5-10 с	<i>Отдых 30-40 с.</i>
3-й подход, до жжения + терпим 5-10 с (без «отказа»)	<i>Через 30-60 с. переход к след. упр.</i>

Отягощения подбираются таким образом, чтобы исключить отказ (невозможность поднять снаряд) в третьем заключительном подходе серии (в мышцах есть чувство жжения, но движение возможно продолжать)

3. Количество серий (КС) на одну и ту же мышцу: 1-2. При отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4.

4. Интервал отдыха между подходами (ИОМП) на одну и ту же мышцу: 5-10 мин.

Критерий повышения величины отягощения: отсутствие жжения в целевых мышцах в заданные промежутки времени.

*Примечание** - это мышечное усилие, прикладываемое к внешнему отягощению, где за 100% принимается максимальное (взрывное) мышечное усилие в однократном повторении.

СТАТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

*на первом и втором занятиях подбирается внешнее отягощение
и изучается техника выполнения упражнений*

ТРЕНИРОВКА №1

№1	№2	№3	№4
Передняя поверхность бедро	Икроножные мышцы	Задняя поверхность бедро	Дельтовидные мышцы

ТРЕНИРОВКА №2

Грудные мышцы	Прямая мышца бедра	Широчайшие мышцы спины	Средняя ягодичная
------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------

ВАРИАНТЫ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (СДУ) №1

Команда делится на две группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:

1 группа – №1, №2, №3, №4

2 группа – №3, №4, №1, №2

Отдых 30-60 с м/у упражнениями и кругами.

Количество кругов: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

№1



№2



№3



№4



ВАРИАНТ ВТОРОЙ

№1



№2



№3



№4



ВАРИАНТЫ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (СДУ) №2

Команда делится на две группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:

1 группа – №1, №2, №3, №4

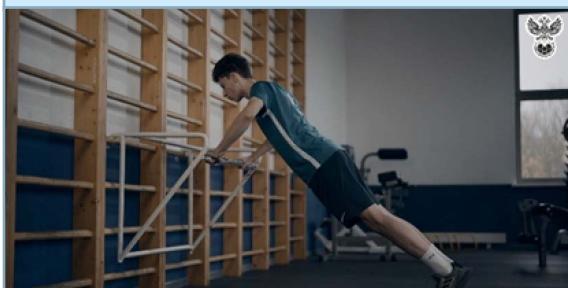
2 группа – №3, №4, №1, №2

Отдых 30-60 с м/у упражнениями и кругами.

Количество кругов: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

№1



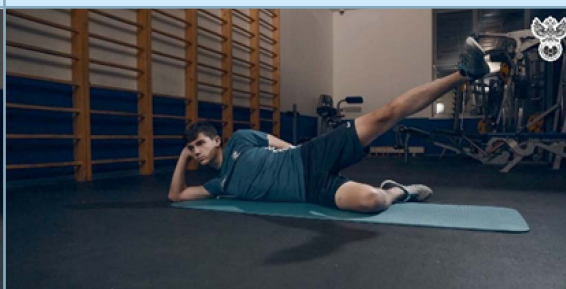
№2



№3

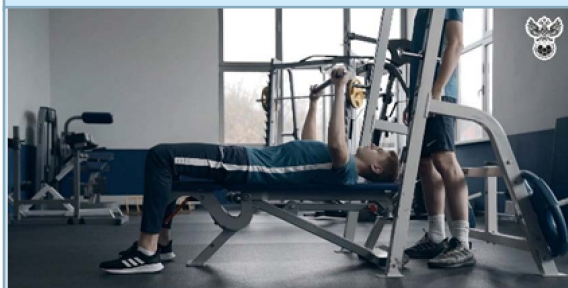


№4



ВАРИАНТ ВТОРОЙ

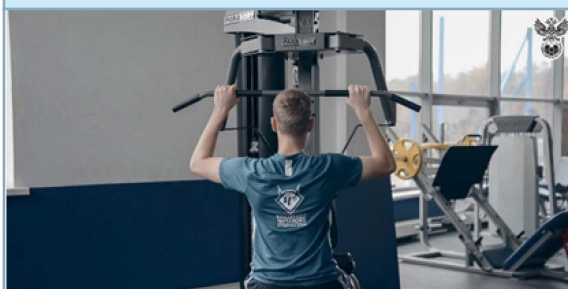
№1



№2



№3



№4



СТАТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ПОЛЕ

Команда делится на две группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:

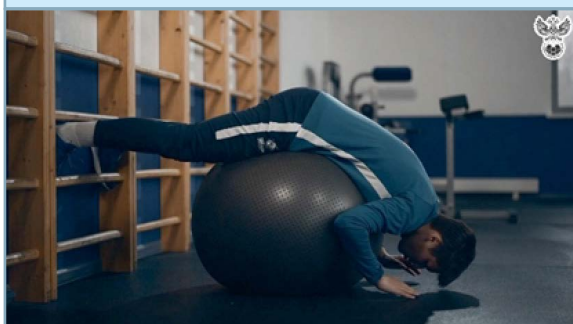
1 группа – №1, №2

2 группа – №2, №1

Количество кругов: 1-2, отдых м/у кругами - 2 мин.

ПОНЕДЕЛЬНИК И СРЕДА

№1



**Разгибатели
позвоночного столба**

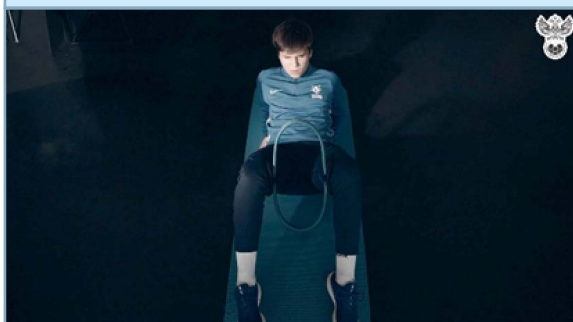
№2



**Косые мышцы
живота**

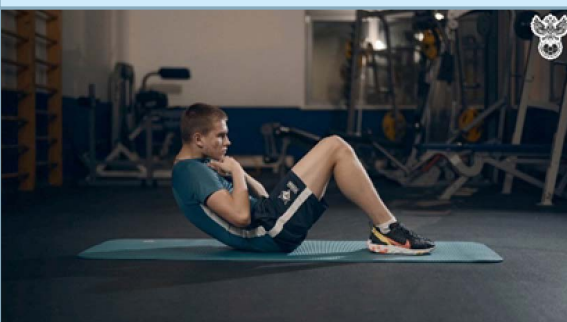
ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ

№1



**Приводящие
мышцы бедра**

№2



**Прямая мышца
живота**

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

увеличение силы и скоростно-силовых возможностей мышц

Методические указания: темп выполнения в эксцентрическом (уступающем) режиме мышечного сокращения - средний, а в концентрическом (преодолевающем) - быстрый, движения необходимо выполнять без рывков и без инерции, при опускании отягощения - вдох, при подъеме – выдох.

1. Интенсивность сокращения мышцы* (ИСМ): 70%

Величина внешнего отягощения должна соответствовать следующим параметрам:

2. Продолжительность упражнения (ПУ): 20-30 с или 10-15 повторов (1 подход) до «отказа» (нарушение техники)

3. Количество рабочих подходов (КП) на одну и ту же мышцу: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4

4. Интервал отдыха между подходами (ИОМП) на одну и ту же мышцу: 5-10 мин.

Критерий повышения величины отягощения: выполнения большего (>15) количества повторений в заданное время (30 с) при правильной технике

*Примечание** это мышечное усилие, прикладываемое к внешнему отягощению, где за 100% принимается максимальное (взрывное) мышечное усилие в однократном повторении

ДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

*на первом и втором занятиях подбирается внешнее отягощение
и изучается техника выполнения упражнений*

ТРЕНИРОВКА №1		ТРЕНИРОВКА №2
Передняя поверхность бедра	№1	Широчайшие мышцы спины
Задняя поверхность бедра	№2	Грудные мышцы
Дельтовидные мышцы	№3	Средняя ягодичная

ВАРИАНТЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ДУ) №1 ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ

Команда делится на три группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:






1 группа – №1, №2, №3

2 группа – №2, №3, №1

3 группа – №3, №1, №2

Отдых м/у упражнениями – 4-5 мин.

Количество кругов: 1-2.

№1	№2	№3
ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ		
		
ВАРИАНТ ВТОРОЙ		
		
ВАРИАНТ ТРЕТИЙ		
		

ВАРИАНТЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ДУ) №2 ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ

Команда делится на три группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:







1 группа – №1, №2, №3

2 группа – №2, №3, №1

3 группа – №3, №1, №2

Отдых м/у упражнениями – 4-5 мин.

Количество кругов: 1-2.

№1	№2	№3
ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ		
		
ВАРИАНТ ВТОРОЙ		
		
ВАРИАНТ ТРЕТИЙ		
		

ВАРИАНТЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ДУ) №1 ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Команда делится на три группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:



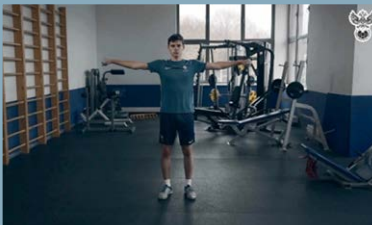


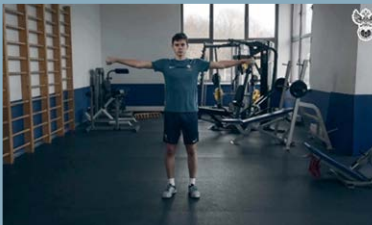


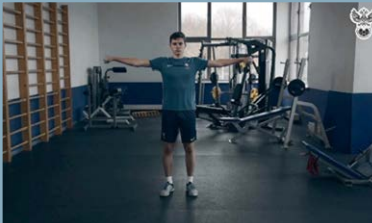
1 группа – №1, №2, №3

2 группа – №2, №3, №1

3 группа – №3, №1, №2

Отдых м/у упражнениями – 4-5 мин.

Количество кругов: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4.

№1	№2	№3
ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ		
		
ВАРИАНТ ВТОРОЙ		
		
ВАРИАНТ ТРЕТИЙ		
		

ВАРИАНТЫ ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ДУ) №2 ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Команда делится на три группы и выполняет упражнения круговым методом в следующем порядке:










1 группа – №1, №2, №3

2 группа – №2, №3, №1

3 группа – №3, №1, №2

Отдых м/у упражнениями – 4-5 мин.

Количество кругов: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле: 3-4.

№1	№2	№3
ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ		
		
ВАРИАНТ ВТОРОЙ		
		
ВАРИАНТ ТРЕТИЙ		
		





ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ДУ)



ПРИСЕДАНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить приседание до угла 90° в к/с, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника; руки вытянуты вперед, нейтральное положение головы). Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

Видеоматериалы по упражнению:



ПРИСЕДАНИЯ С БОДИБАРОМ НА ПЛЕЧАХ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, бодибар на верхней части трапецевидных мышц, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить приседание до угла 90° в к/с, на выдохе – вернуться в И.П.

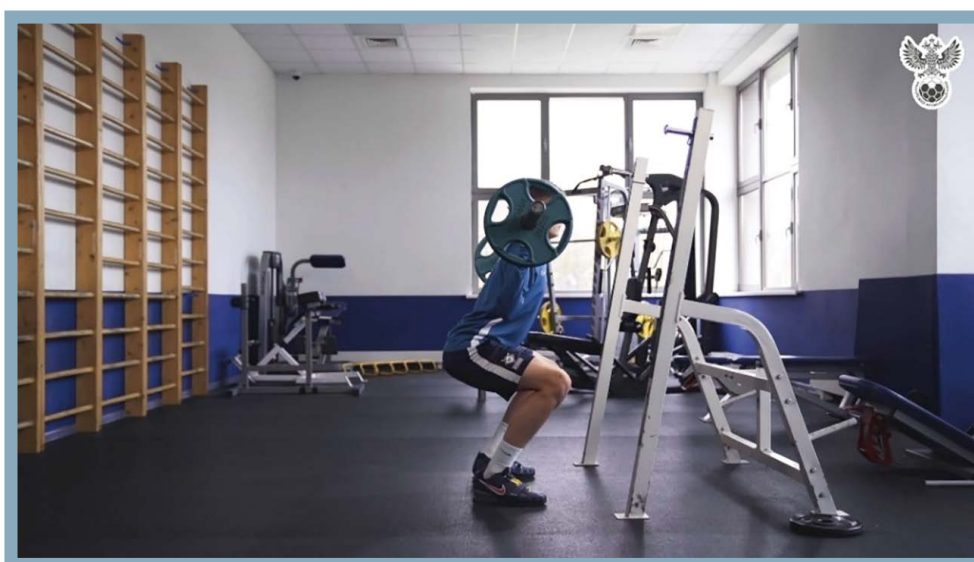
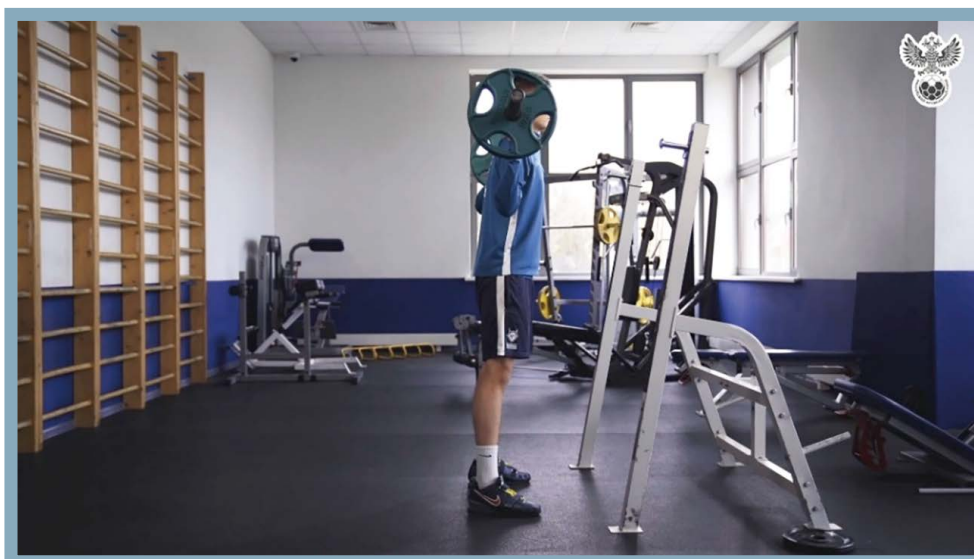
Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника; лопатки приведены к позвоночнику, нейтральное положение головы). Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

Видеоматериалы по упражнению:



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, гриф на верхней части трапецевидных мышц, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить приседание до угла 90° в к/с, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника; лопатки приведены к позвоночнику, нейтральное положение головы). Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

Видеоматериалы по упражнению:



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЬЮ ИЛИ ГИРЕЙ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, гантель или гиря в опущенных руках, взгляд направлен вперед.

Движение: на вдохе выполнить приседание до угла 90° в к/с, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника; лопатки приведены к позвоночнику, нейтральное положение головы). Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

Видеоматериалы по упражнению:



ЖИМ НОГАМИ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра**
и разгибатели бедра - **ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, спина и таз прижаты к опоре, естественный разворот стоп, постановка стоп на ширине тазовых костей.

Движение: на вдохе выполнить сгибание в тазобедренном и коленном суставе до угла 90 градусов, на выдохе – вернуться в И.П.

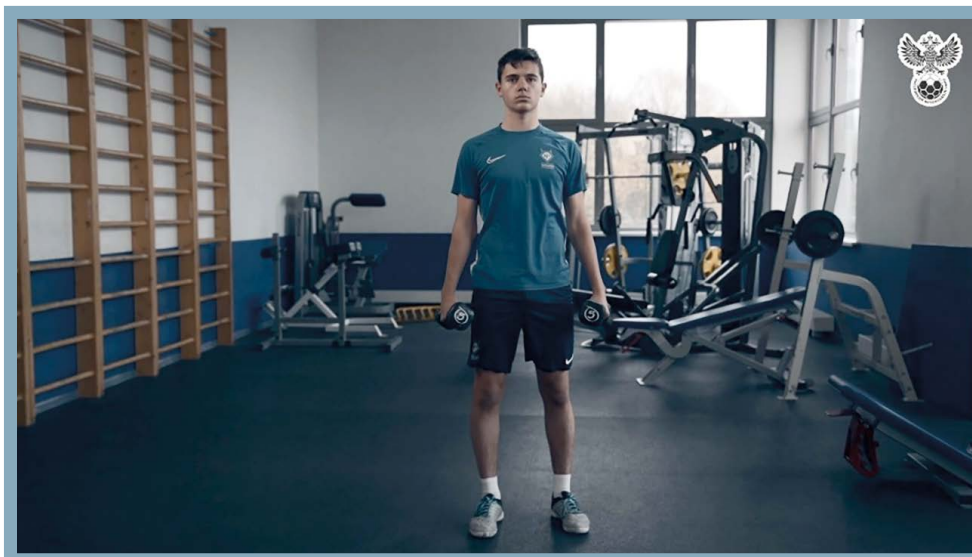
Методические указания: спина прямая, то есть с сохранением естественных изгибов, не отрывать таз от опоры в нижней фазе движения, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА С ГАНТЕЛЯМИ:

Абдукторы плеча - **дельтовидная мышца, надостная мышца**



Исходное положение (И.П.): стоя или сидя, рука чуть согнута в локтевом суставе.

Движение: на выдохе – выполнить отведение плеча до угла 80-90 градусов, на вдохе – вернуться в И.П.

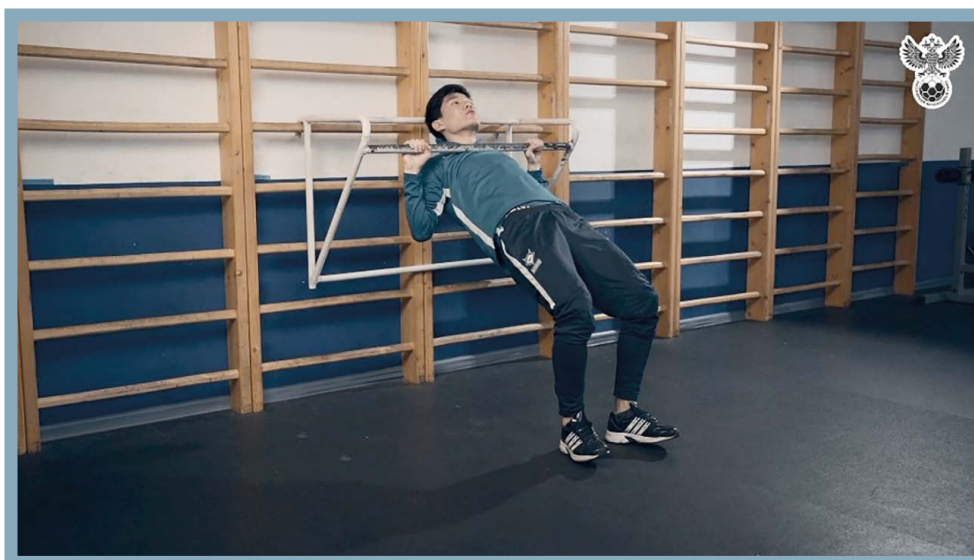
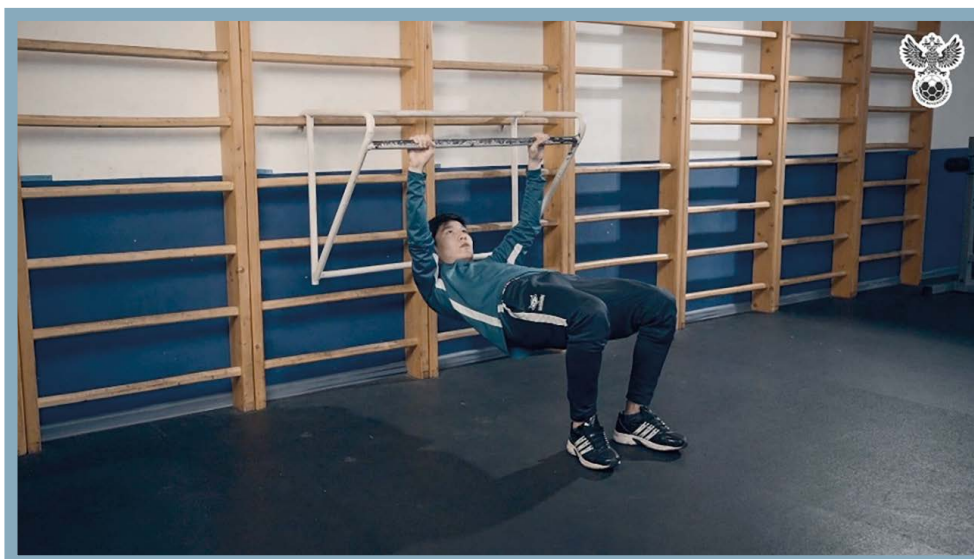
Методические указания: исключить движение плечевого пояса вверх.

Видеоматериалы по упражнению:



ПОДТЯГИВАНИЯ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ:

Сгибатели предплечья - **плечевая мышца, плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча** и разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца-задняя часть**



Исходное положение (И.П.): хват пронированный, чуть шире плеч, корпус прямой, ступни на полу.

Движение: на выдохе подтянуть грудь к перекладине, на вдохе – вернуться в И.П.

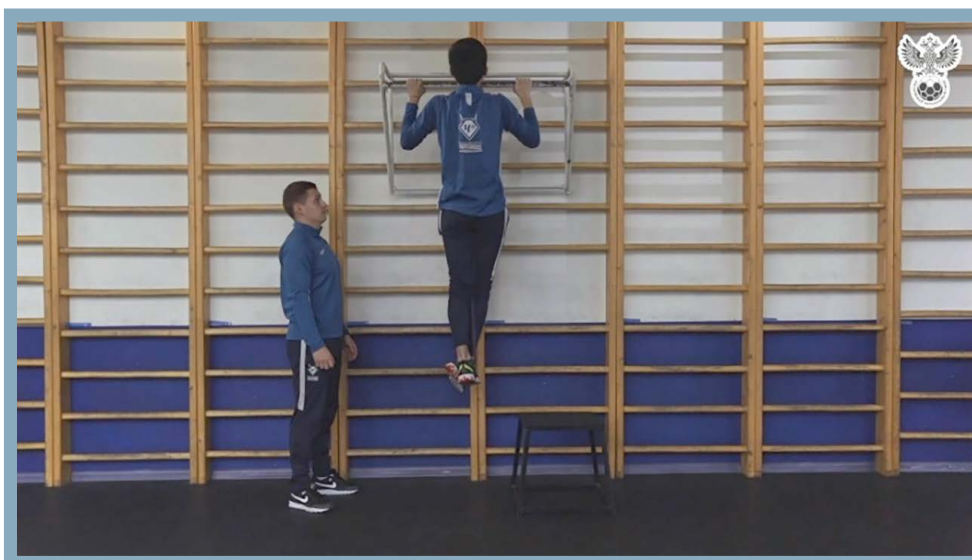
Методические указания: спина прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С РЕЗИНОЙ:

Сгибатели предплечья - **плечевая мышца, плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча** и разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины**



Исходное положение (И.П.): хват пронированный, чуть шире плеч, корпус прямой, зафиксировать в петлю одну или обе ноги.

Движение: на выдохе подтянуть грудь к перекладине, на вдохе – вернуться в И.П.

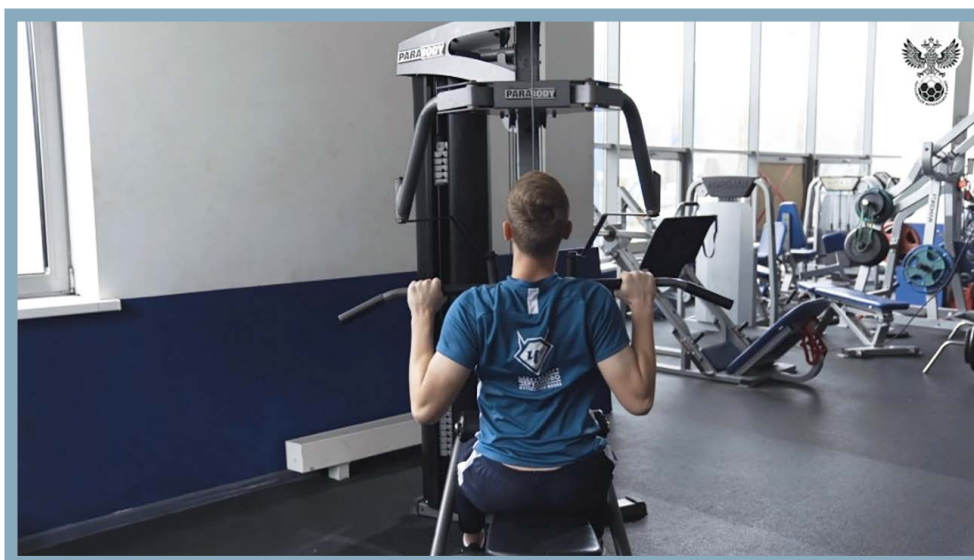
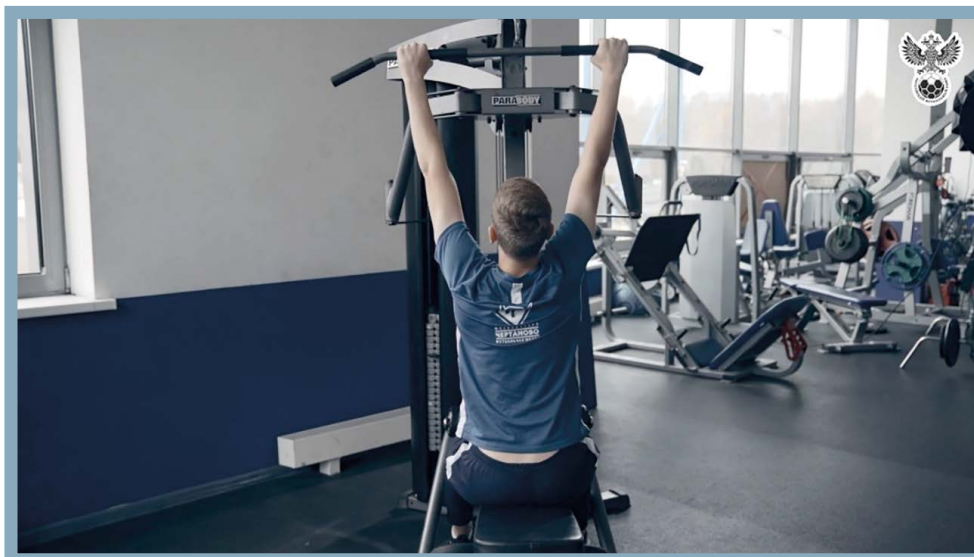
Методические указания: в верхней точке выпятить грудь вперед, свести лопатки, спина прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА:

Сгибатели предплечья - **плечевая мышца, плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча** и разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины**



Исходное положение (И.П.): сидя, ноги зафиксированы, в ладонях удерживаем рукоятку тренажера, хват пронированный.

Движение: на выдохе выполнить тягу рукоятки до верхней части груди, на вдохе – вернуться в И.П.

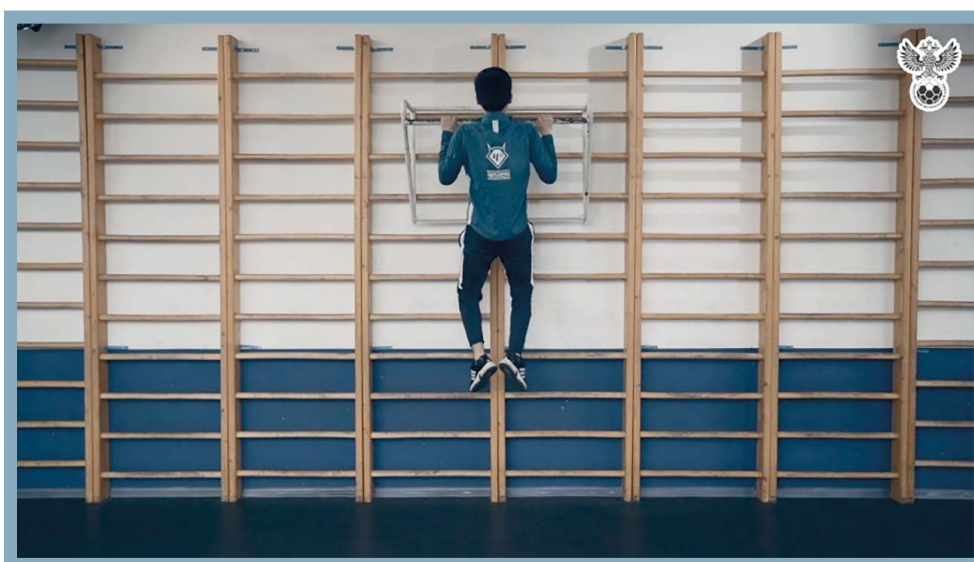
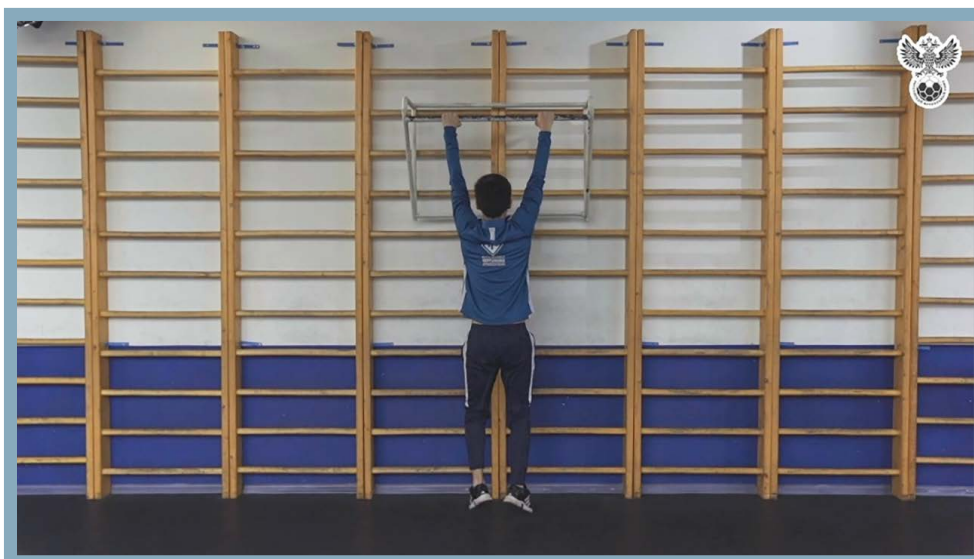
Методические указания: спина прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать пронации плеча и рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ:

Сгибатели предплечья - **плечевая мышца, плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча** и разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины**



Исходное положение (И.П.): хват пронированный, чуть шире плеч, корпус прямой.

Движение: на выдохе подтянуть грудь к перекладине, на вдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: в верхней точке выпятить грудь вперед, свести лопатки, спина прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ ЛЁЖА В ТРЕНАЖЕРЕ:

Сгибатели голени - **мышцы задней поверхности бедра, икроножная мышца**



Исходное положение (И.П.): лежа на животе, ось вращения коленного сустава совпадает с осью вращения тренажера, коленный сустав на весу, валик на уровне ахиллова сухожилия.

Движение: на выдохе выполнить сгибание голени до угла 60 градусов, на вдохе – вернуться в И.П.

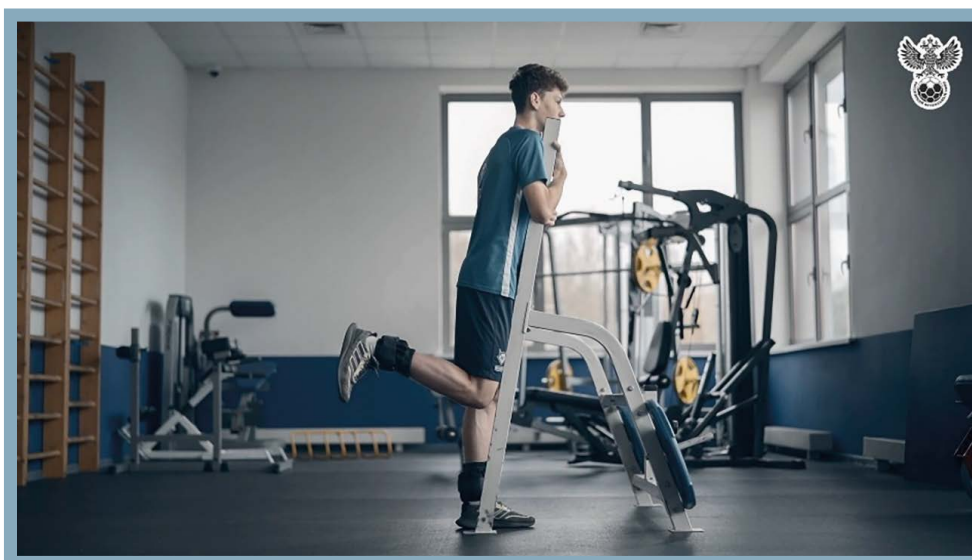
Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника, таз не отрывается от скамьи тренажера, не блокировать коленные суставы, стопы параллельны.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ СТОЯ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ:

Сгибатели голени - **мышцы задней поверхности бедра, икроножная мышца**



Исходное положение (И.П.): стоя, руки держатся за опору, колени прижаты друг к другу.

Движение: на выдохе выполнить сгибание голени, на вдохе – вернуться в И.П.

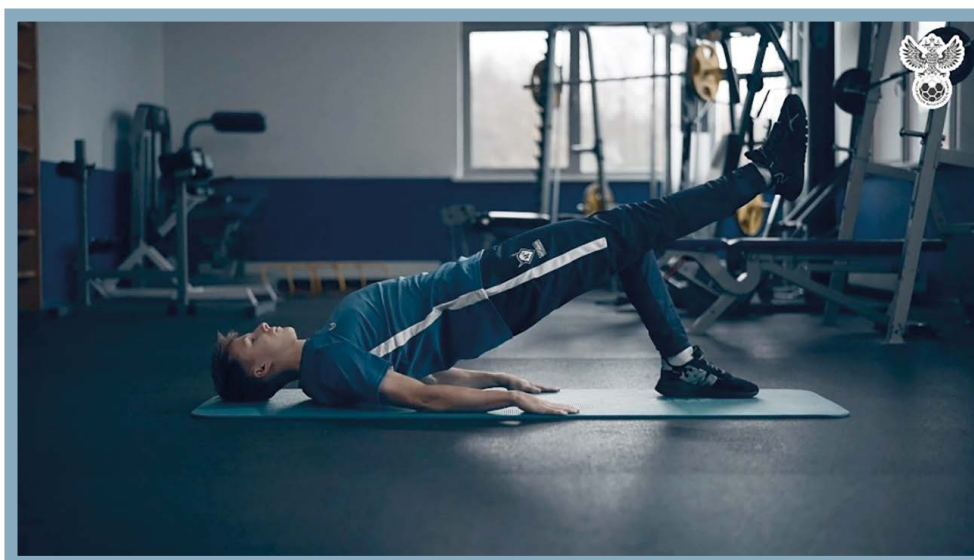
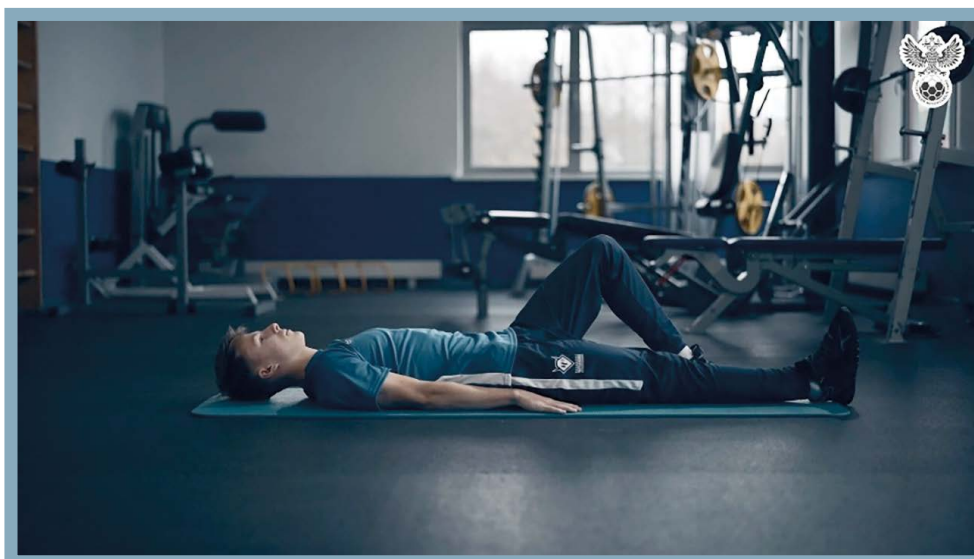
Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

Видеоматериалы по упражнению:



РАЗГИБАНИЕ БЕДРА В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ ПООЧЕРЕДНО, ЛЕЖА НА СКАМЬЕ ИЛИ НА ПОЛУ:

Разгибатели бедра - **мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, одна нога в упоре, вторая нога на полу.

Движение: на выдохе поднять таз и свободную ногу вверх, опираясь на опорную ногу, на вдохе – вернуться в И.П.

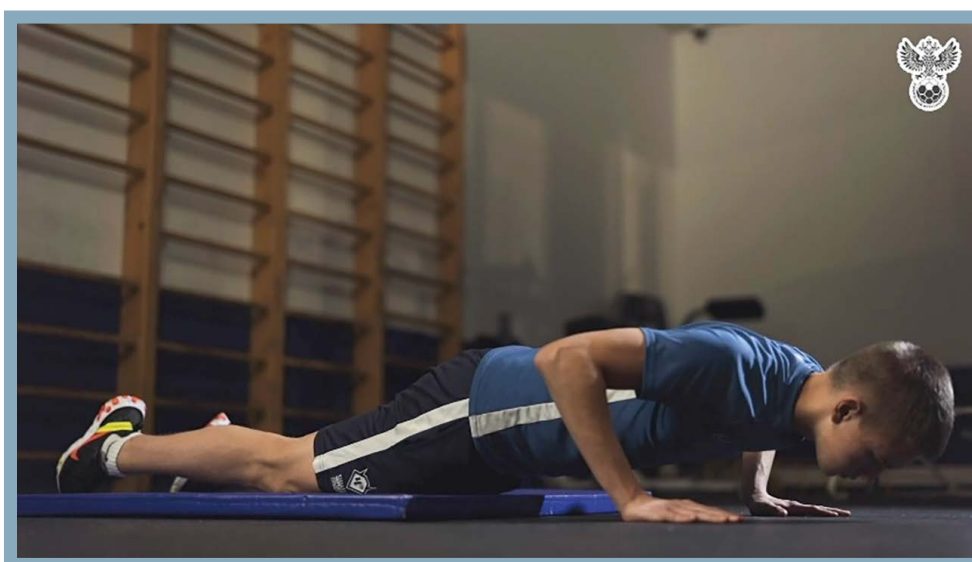
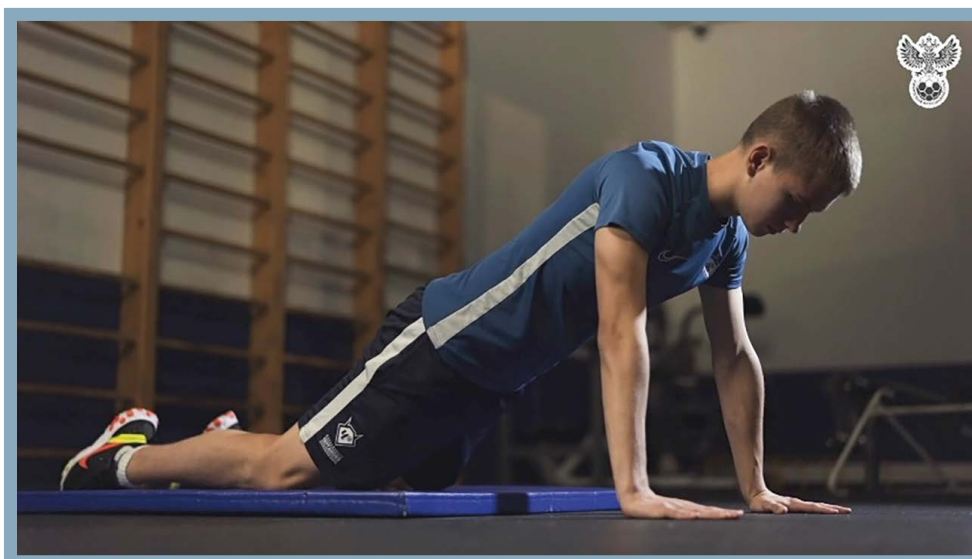
Методические указания: корпус прямой, спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА С КОЛЕН:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): в упоре лежа на коленях, руки чуть шире плеч, корпус прямой, взгляд направлен вниз.

Движение: на вдохе выполнить опускание, разводя локти назад в сторону и коснуться грудью пола, на выдохе – вернуться в И.П.

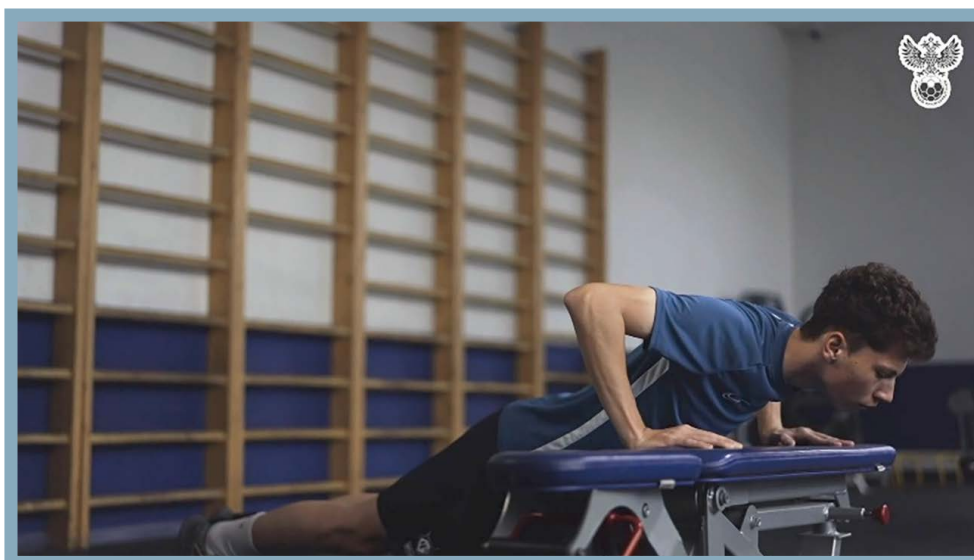
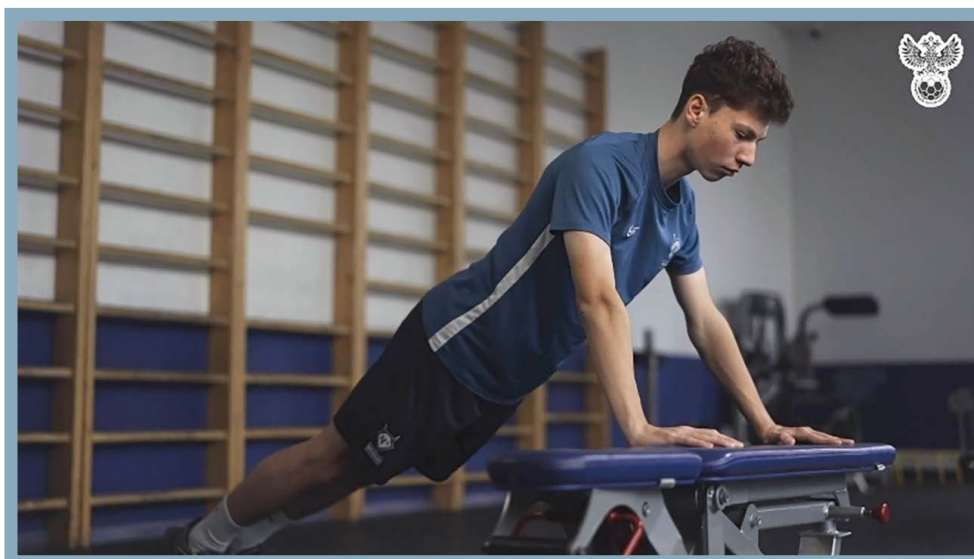
Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча-
грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок



Исходное положение (И.П.): в упоре лежа на скамье, руки чуть шире плеч, корпус прямой, взгляд направлен вниз.

Движение: на вдохе выполнить опускание, разводя локти назад в сторону и коснуться грудью пола, на выдохе – вернуться в И.П.

Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): в упоре лежа, руки чуть шире плеч, корпус прямой, взгляд направлен вниз.

Движение: на вдохе выполнить опускание, разводя локти назад в сторону и коснуться грудью пола, на выдохе – вернуться в И.П.

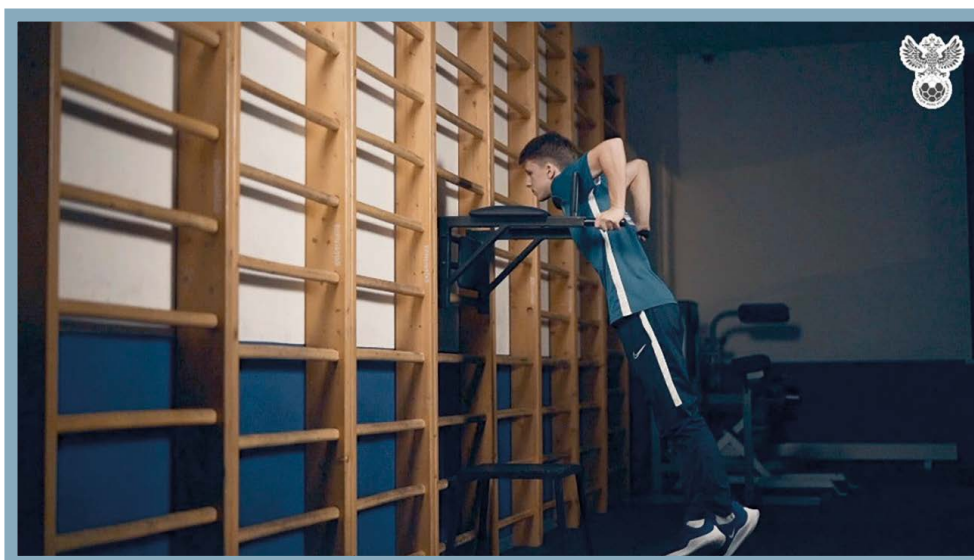
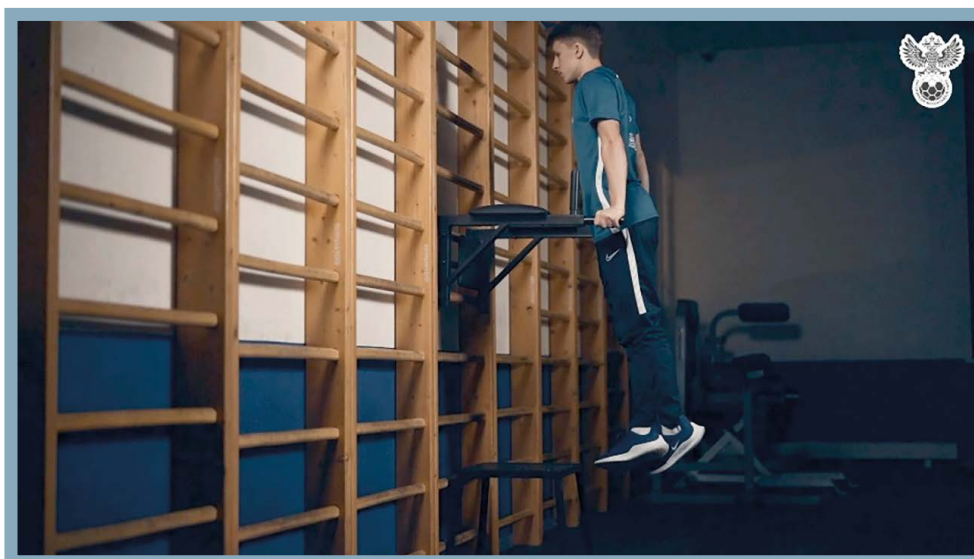
Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): упор на брусьях на прямых руках, корпус слегка наклонен вперед.

Движение: на вдохе выполнить опускание, разводя локти назад в сторону, до угла в локтевых суставах 90 градусов, на выдохе – вернуться в И.П.

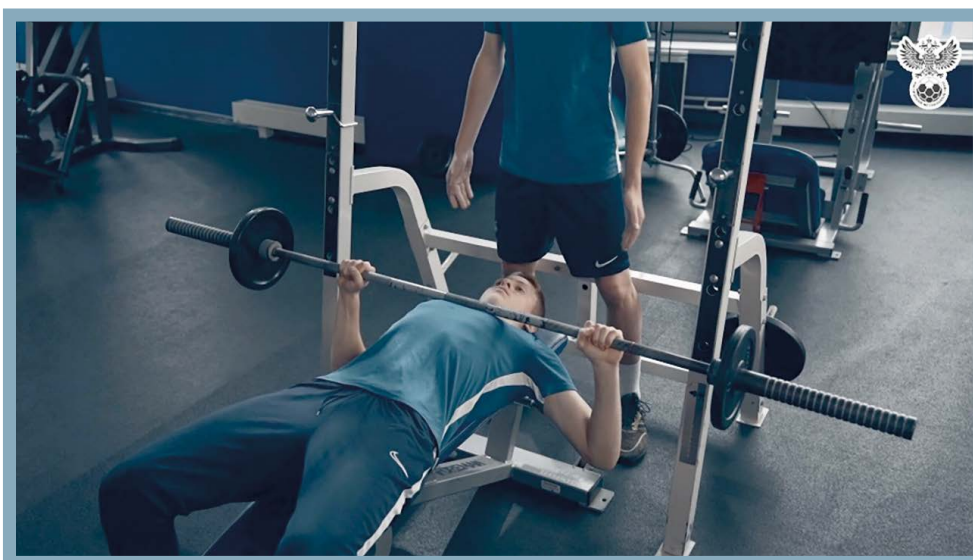
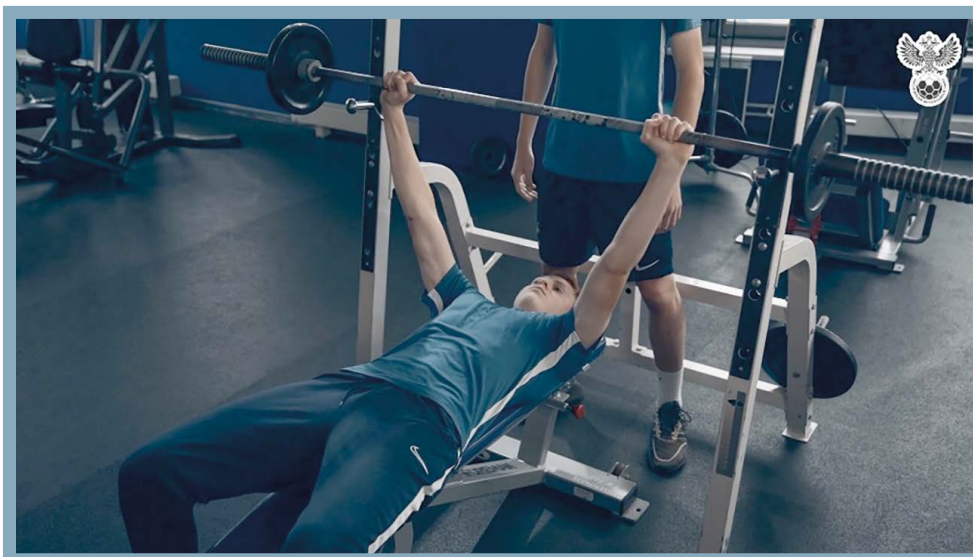
Методические указания: спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника.

Видеоматериалы по упражнению:



ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): лежа, хват шире плеч, проекция грифа на плечевые суставы.

Движение: на вдохе - опустить штангу до касания нижней части груди, на выдохе - жим в И.П.

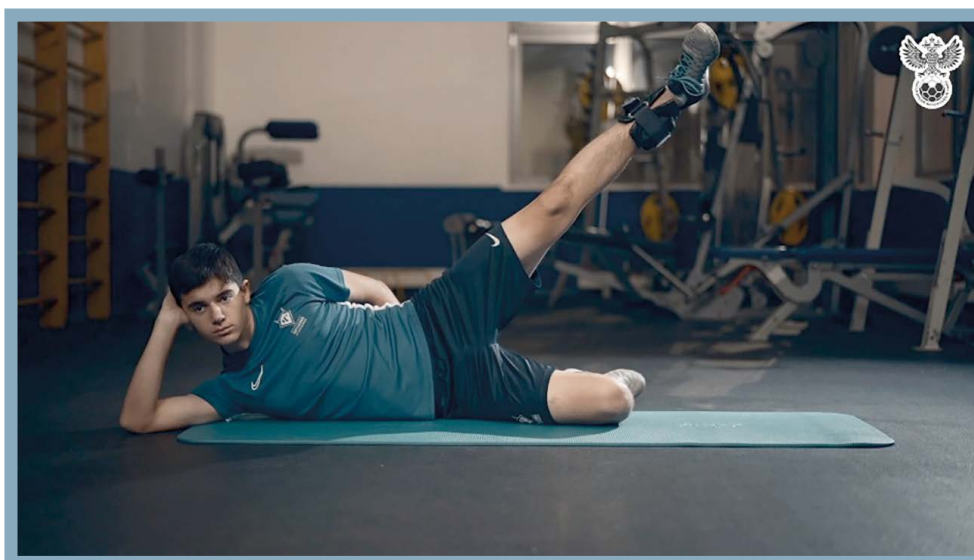
Методические указания: лопатки сведены, не блокировать локтевой сустав, таз прижат.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА ЛЕЖА НА ПОЛУ:

Абдукторы бедра - **средняя ягодичная мышца**



Исходное положение (И.П.): лежа на боку, корпус прямой, ноги прижаты друг к другу.

Движение: на выдохе – отведение бедра, на вдохе – вернуться в И.П.

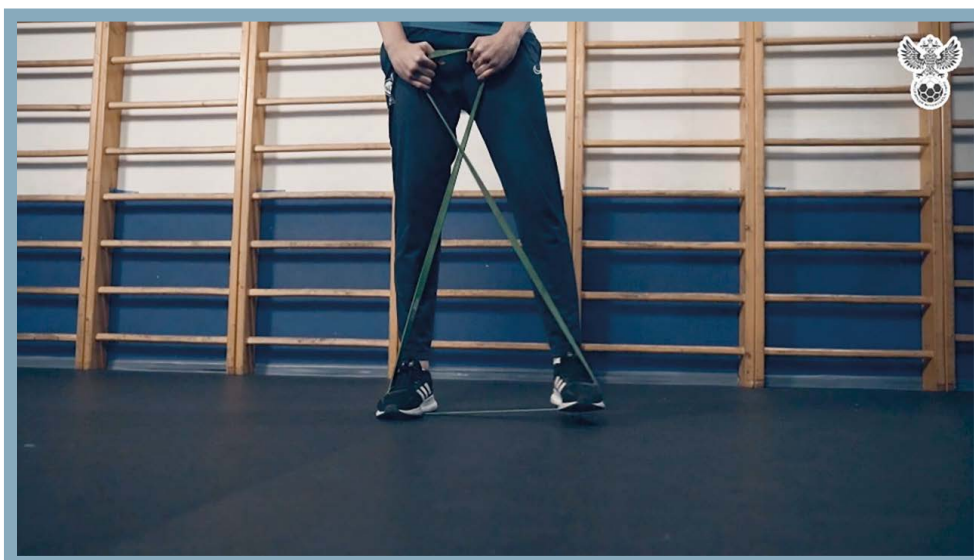
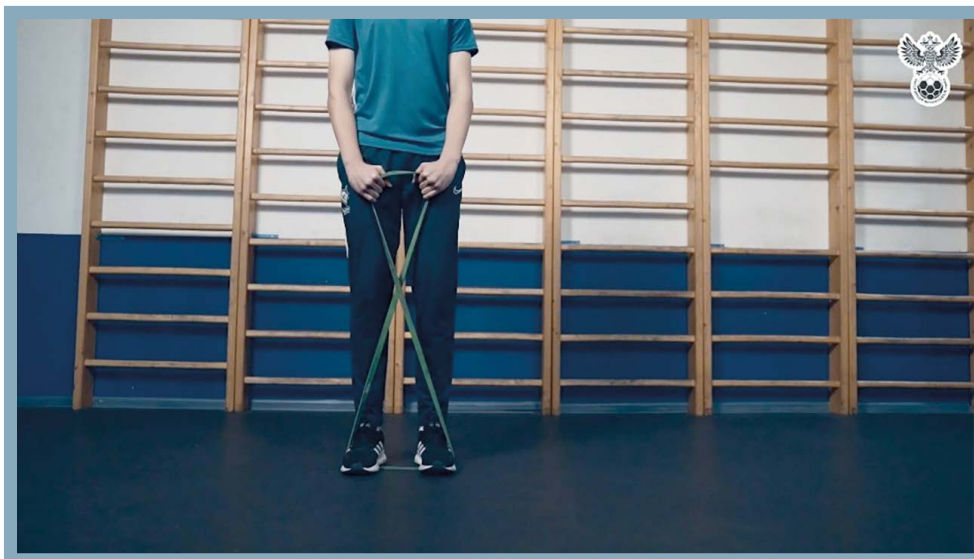
Методические указания: амплитуда движения одной ноги - 45 градусов.

Видеоматериалы по упражнению:



ХОДЬБА (ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА) С РЕЗИНОЙ:

Абдукторы бедра - **средняя ягодичная мышца**



Исходное положение (И.П.): стоя, корпус прямой, на ноги надет жгут в районе голеностопа.

Движение: на выдохе – отведение бедра, на вдохе – вернуться в И.П.

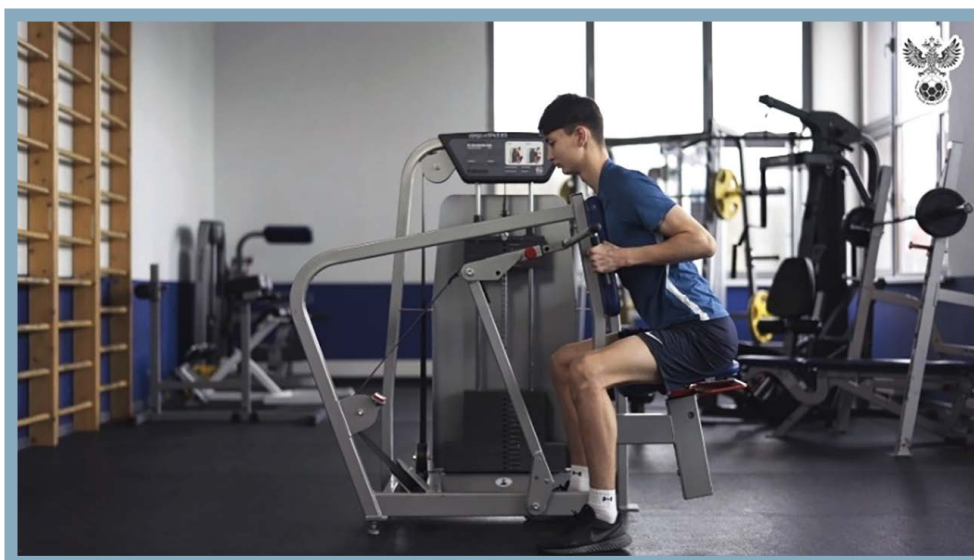
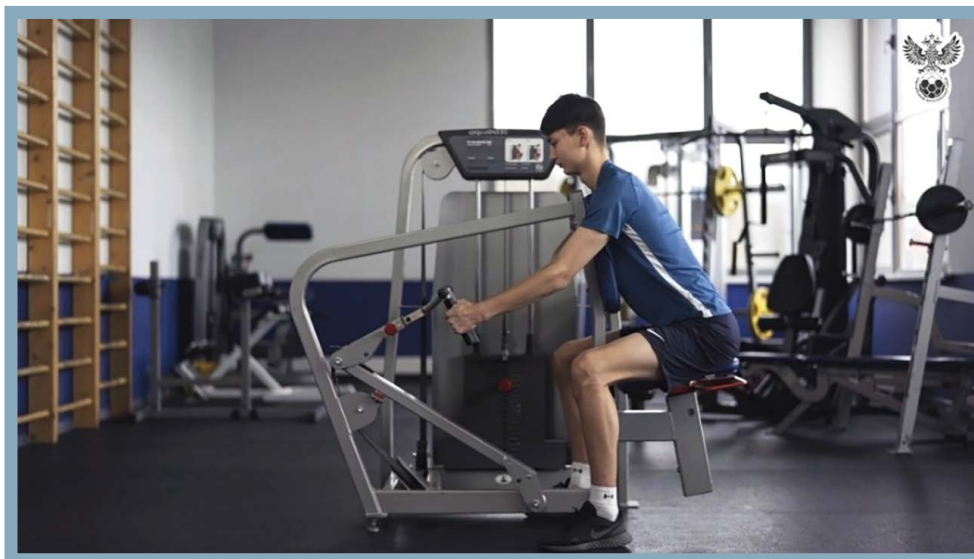
Методические указания: амплитуда движения - 45 градусов.

Видеоматериалы по упражнению:



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА:

Сгибатели предплечья - **плечевая мышца, плечелучевая мышца, двуглавая мышца плеча** и разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины**



Исходное положение (И.П.): сидя, ноги - в упоре, в ладонях удерживаем рукоятку тренажера.

Движение: на выдохе выполнить тягу рукоятки к животу, на вдохе – вернуться в И.П.

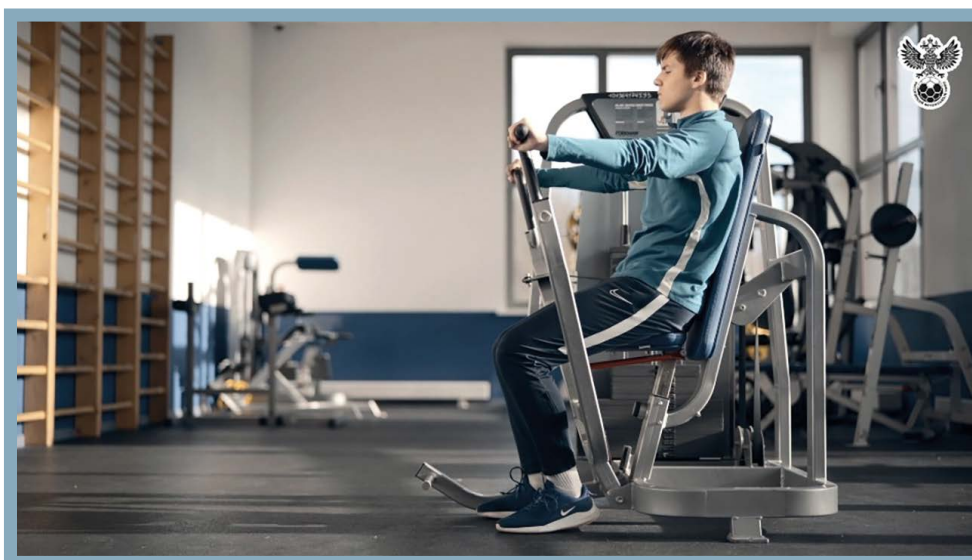
Методические указания: спина прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), лопатки сведены в конечном положении, избегать рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



ЖИМ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ В ТРЕНАЖЕРЕ:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): в тренажере, хват шире плеч, локти разведены в стороны.

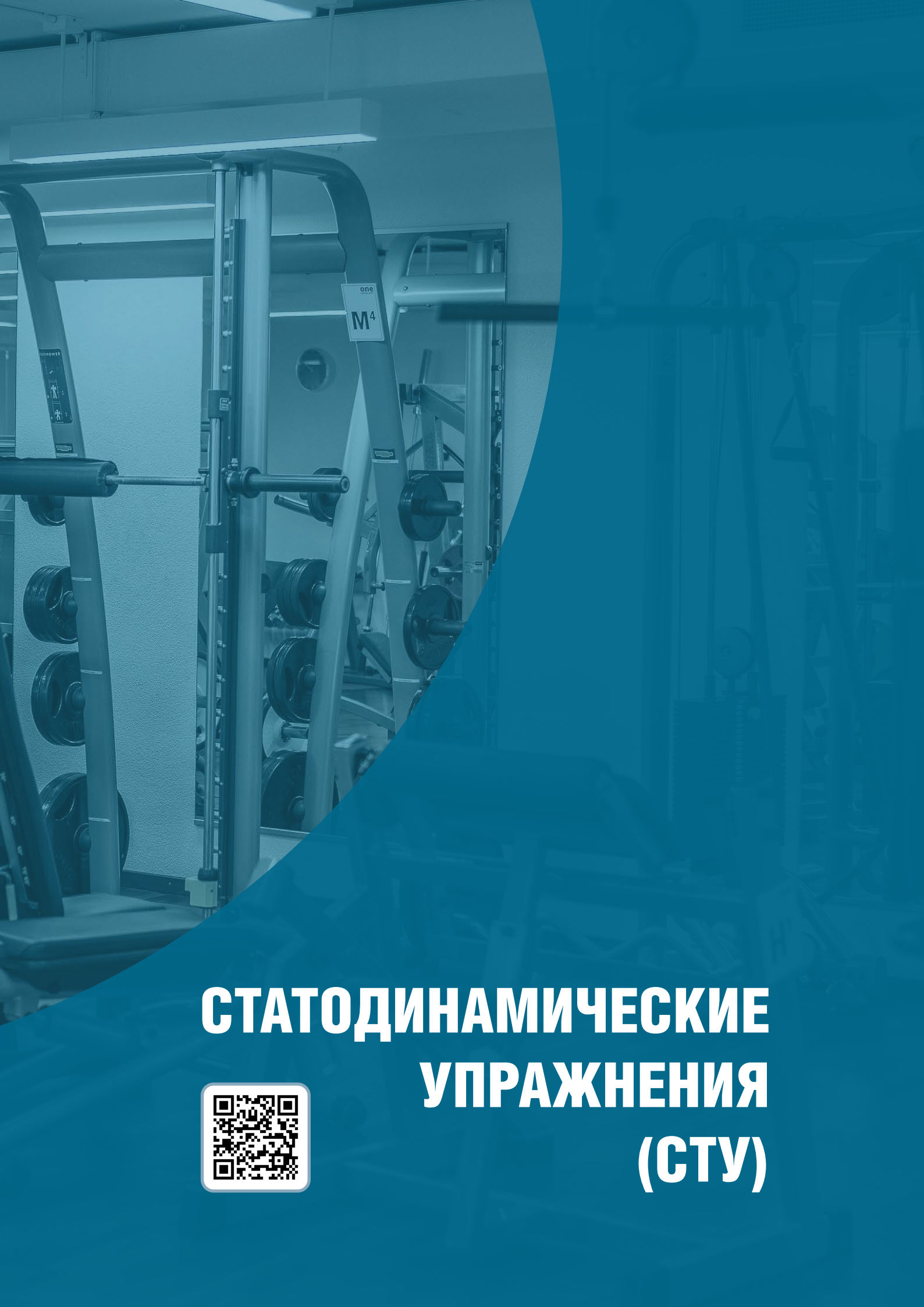
Движение: на выдохе – жим рукоятки вперед, на вдохе – вернуть в И.П.

Методические указания: лопатки сведены, не блокировать локтевой сустав, таз прижат, корпус прижат к спинке тренажера.

Видеоматериалы по упражнению:







СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (СТУ)



ПРИСЕДАНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе плавно разогнуть ноги до угла 140 градусов.

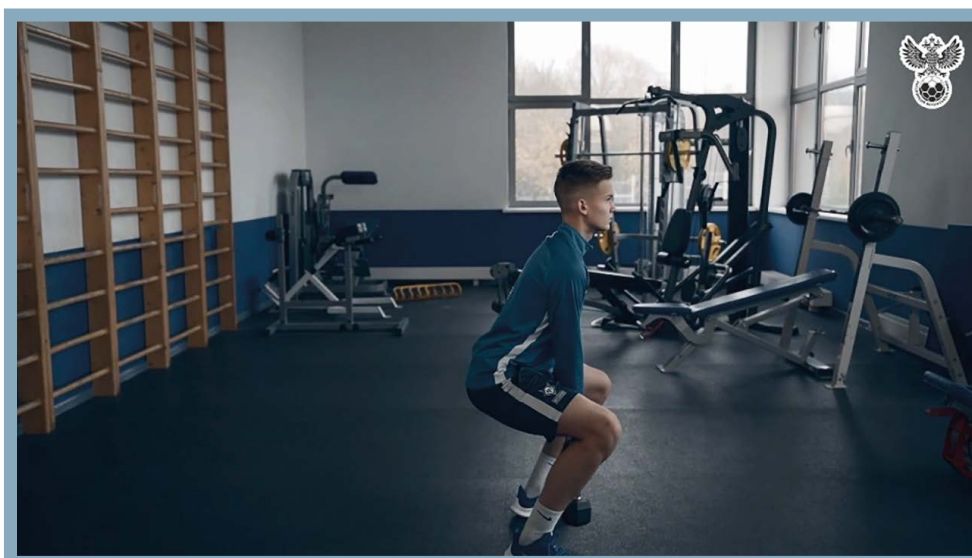
Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника; руки вытянуты вперед, нейтральное положение головы). Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, колено в проекции на стопу, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЬЮ ИЛИ ГИРЕЙ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра** и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы**



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе плавно разогнуть ноги до угла 140 градусов.

Методические указания: спина прямая (предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника). Гантель или гиря в опущенных руках, нейтральное положение головы. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд направлен вперед, колено в проекции на стопу, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ЖИМ НОГАМИ:

Разгибатели голени - **мышцы передней поверхности бедра**
и разгибатели в тазобедренном суставе - **ягодичные мышцы**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, спина и таз прижаты к опоре, естественный разворот стоп, постановка стоп на ширине тазовых костей.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно опустить платформу до угла 90 градусов в коленном суставе, на выдохе плавно выжать платформу до угла 140 градусов.

Методические указания: спина прямая, то есть с сохранением естественных изгибов позвоночника, не отрывать таз от опоры в нижней фазе движения, колено в проекции на стопу, мышцы находятся в постоянном напряжении.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧА С ГАНТЕЛЯМИ:

Абдукторы плеча - **дельтовидная мышца, надостная мышца**



Исходное положение (И.П.): стоя или сидя, рука слегка согнута в локтевом суставе.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить отведение плеча до угла 80-90 градусов, на вдохе плавно опустить гантели до угла 45 градусов.

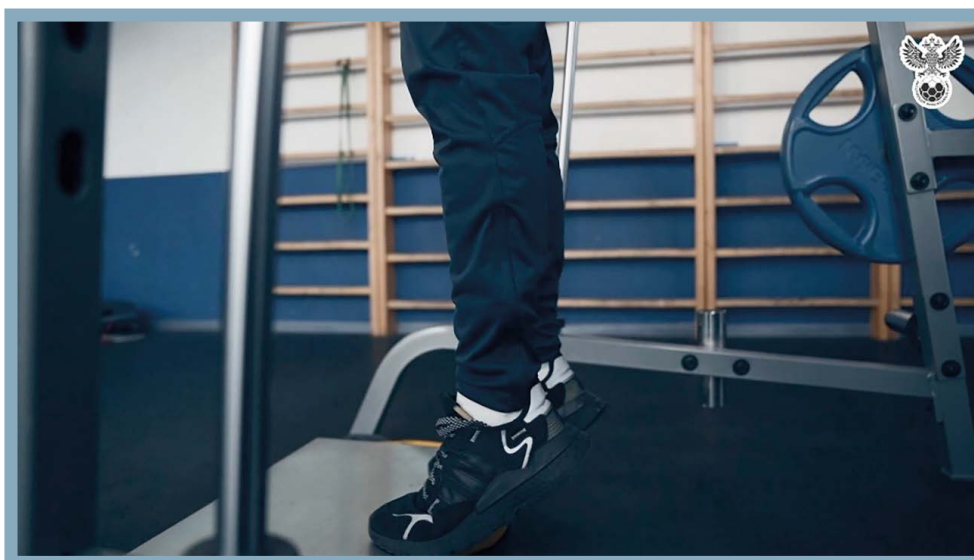
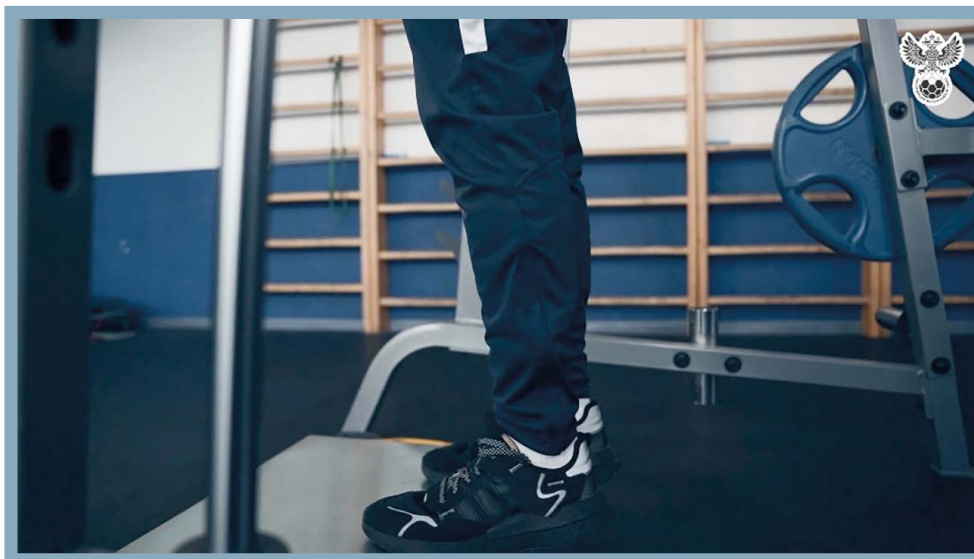
Методические указания: исключить движение плечевого пояса вверх, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



СГИБАНИЕ СТОПЫ СТОЯ:

Сгибатели стопы - **трехглавая мышца голени**



Исходное положение (И.П.): стоя, штанга расположена на верхней части трапецевидных мышц.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно подняться на носки, на вдохе плавно опуститься не расслабляя икроножные мышцы.

Методические указания: исключить сгибание в коленном суставе, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



СГИБАНИЕ СТОПЫ СИДЯ:

Сгибатели стопы - **трехглавая мышца голени**



Исходное положение (И.П.): сидя, груз расположен на бедрах.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно подняться на носки, на вдохе плавно опуститься, не расслабляя икроножные мышцы.

Методические указания: угол между бедром и голенью - 90 градусов, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ:

Разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца плеча – задний пучок**



Исходное положение (И.П.): лежа грудью на скамье, гантели в опущенных руках.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно подтянуть гантели к животу, на вдохе плавно опустить без полного выпрямления рук.

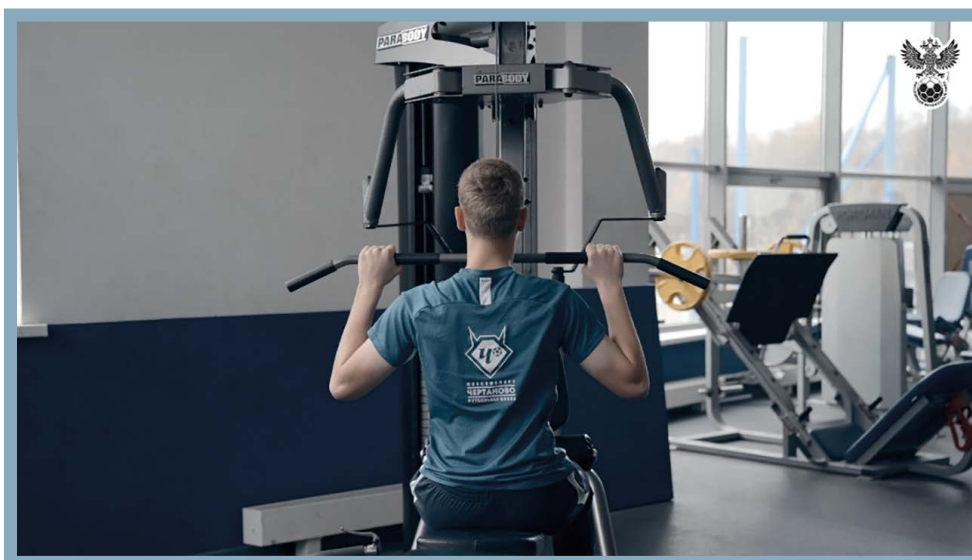
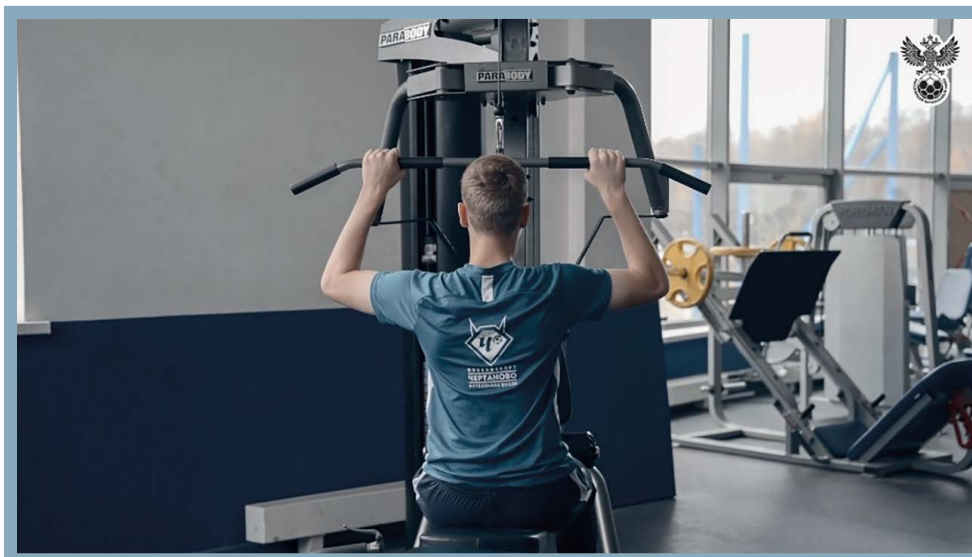
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении, голову не задирать.

Видеоматериалы по упражнению:



ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА:

Разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины** и сгибатели предплечья - **двуглавая мышца плеча**



Исходное положение (И.П.): сидя, ноги зафиксированы, в ладонях удерживаем рукоятку тренажера, хват пронируемый.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить тягу рукоятки до верхней части груди, на вдохе плавно отпустить рукоятку до уровня лба.

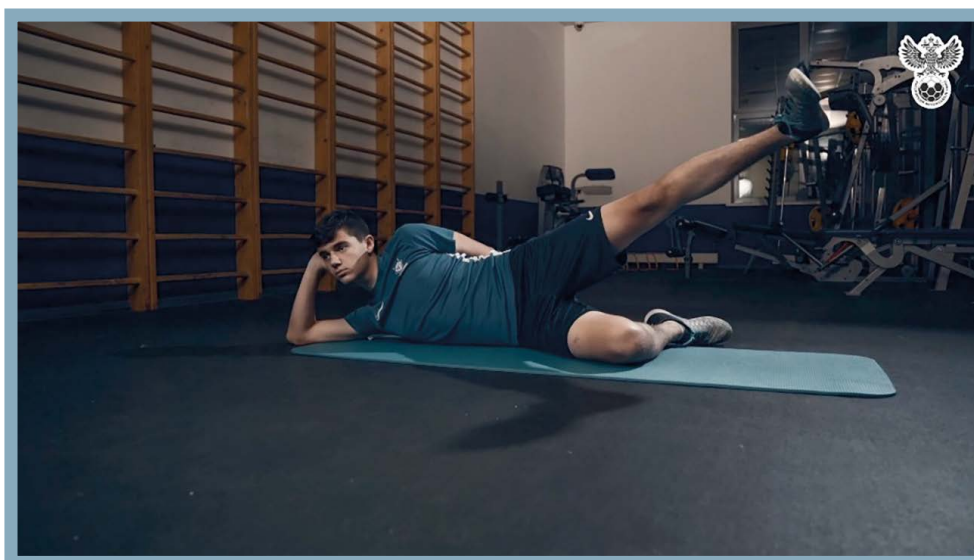
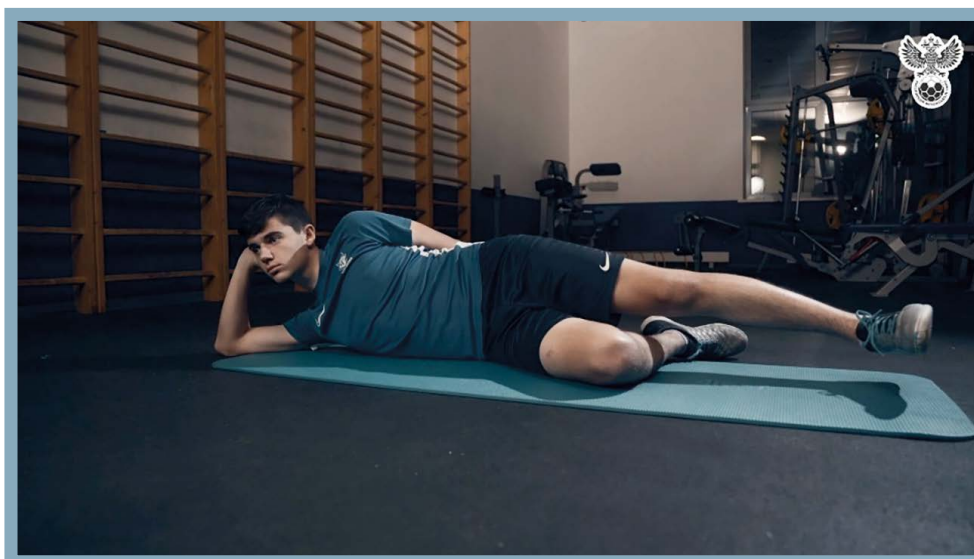
Методические указания: спина прямая, необходимо избегать пронации плеча, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА ЛЕЖА НА ПОЛУ:

Абдукторы бедра - **средняя ягодичная мышца**



Исходное положение (И.П.): лежа на боку, корпус прямой, ноги прижаты друг к другу.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить отведение бедра, на вдохе плавно выполнить опускание без расслабления мышц.

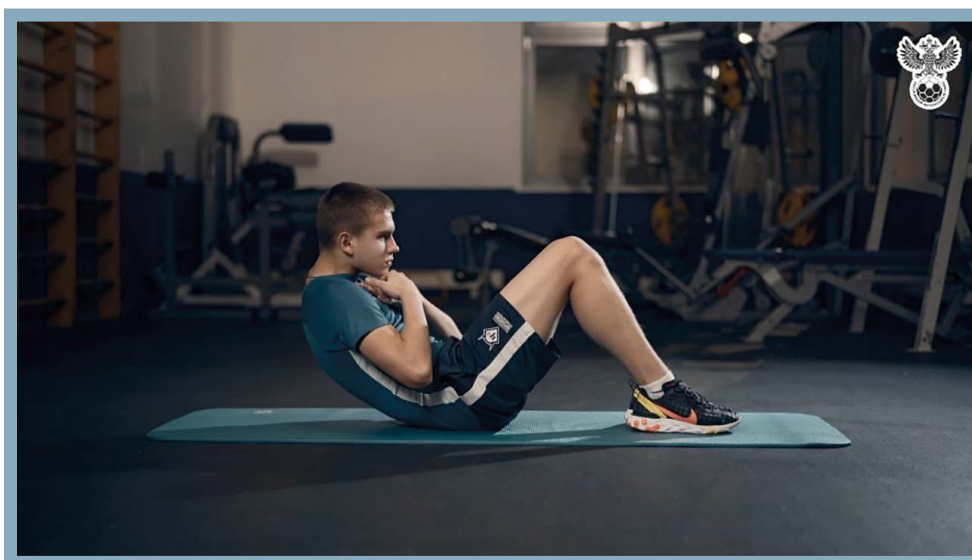
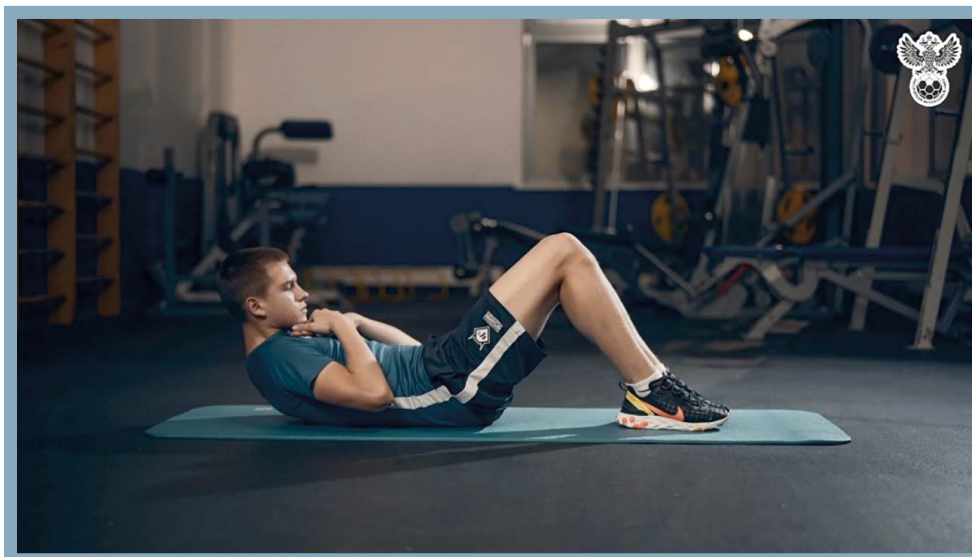
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



СКРУЧИВАНИЯ:

Сгибатели позвоночного столба - **прямая мышца живота**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, руки на груди, ноги согнуты в коленных суставах.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить скручивание, на вдохе плавно опуститься без расслабления мышц и не касаться лопатками пола.

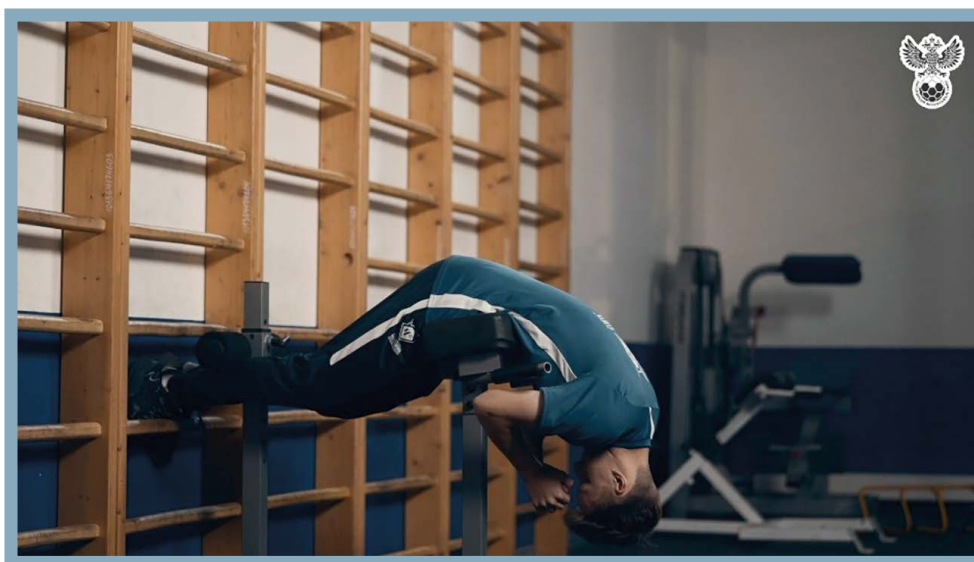
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ЭКСТЕНЗИИ НА СКАМЬЕ:

Разгибатели позвоночного столба - **мышца выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая мышца, короткие мышцы спины**



Исходное положение (И.П.): низ живота находится на подушке, руки у груди, корпус параллельно полу, ноги фиксированы.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно опуститься, скручивая позвоночник, на выдохе плавно разогнуться.

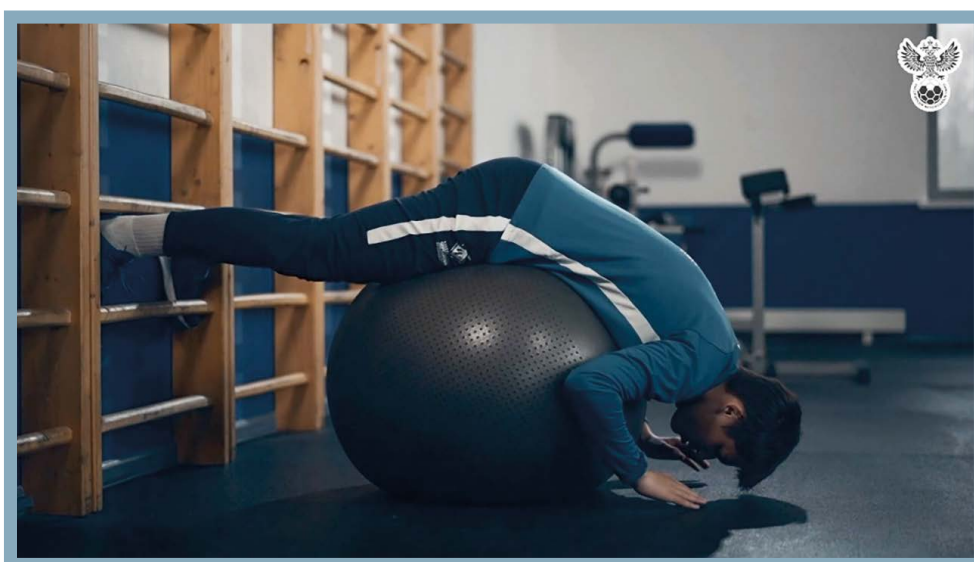
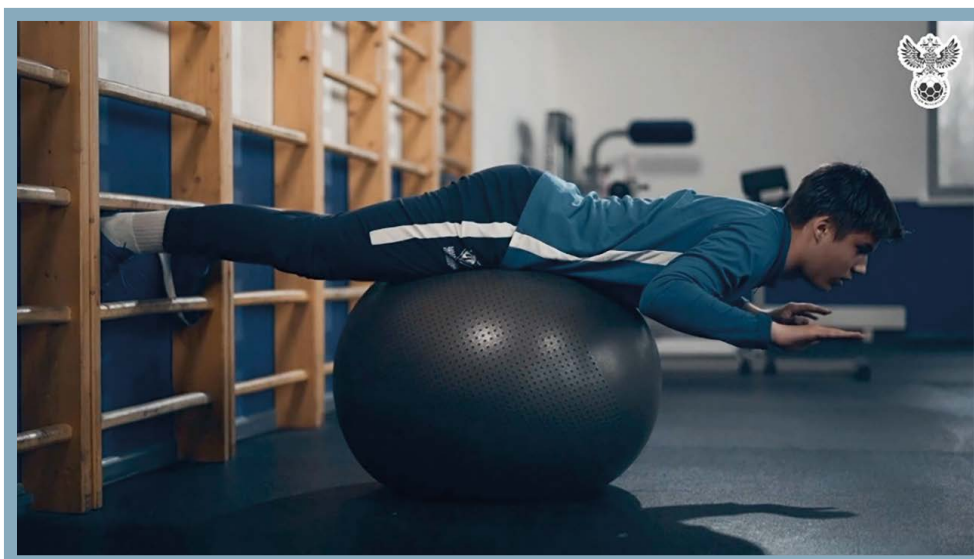
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ЭКСТЕНЗИИ НА ФИТБОЛЕ:

Разгибатели позвоночного столба - **мышца, выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая мышца, короткие мышцы спины**



Исходное положение (И.П.): низ живота находится на мяче, руки у груди, корпус параллельно полу, ноги фиксированы.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно опуститься, скручивая позвоночник, на выдохе плавно разогнуться.

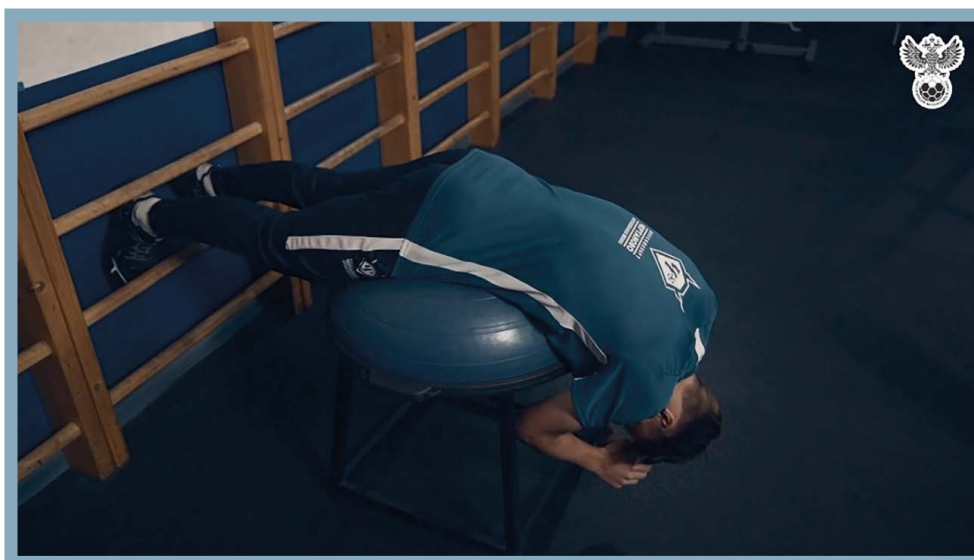
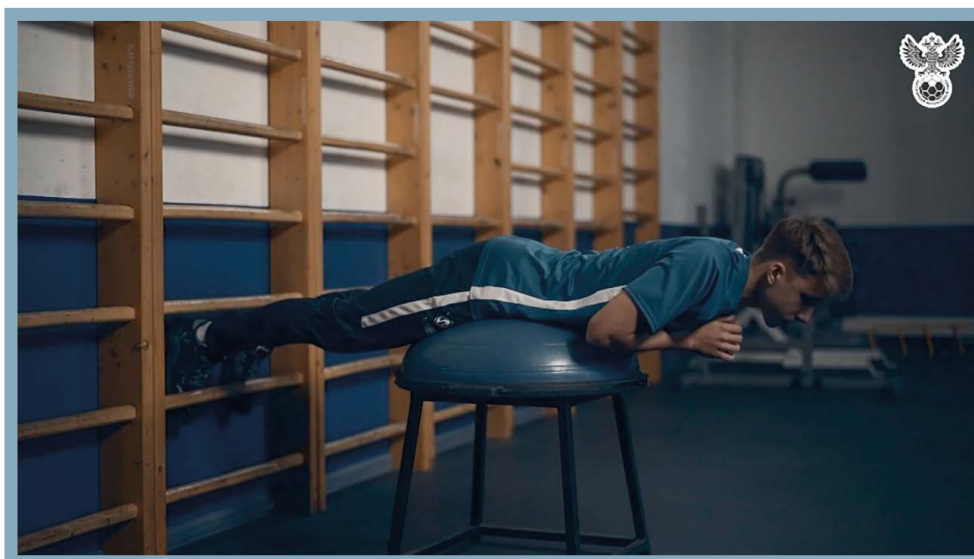
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ЭКСТЕНЗИИ НА ПОЛУСФЕРЕ:

Разгибатели позвоночного столба - **мышца, выпрямляющая позвоночник, поперечно-остистая мышца, короткие мышцы спины**



Исходное положение (И.П.): низ живота находится на полусфере, руки у груди, корпус параллельно полу, ноги фиксированы.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно опуститься, скручивая позвоночник, на выдохе плавно разогнуться.

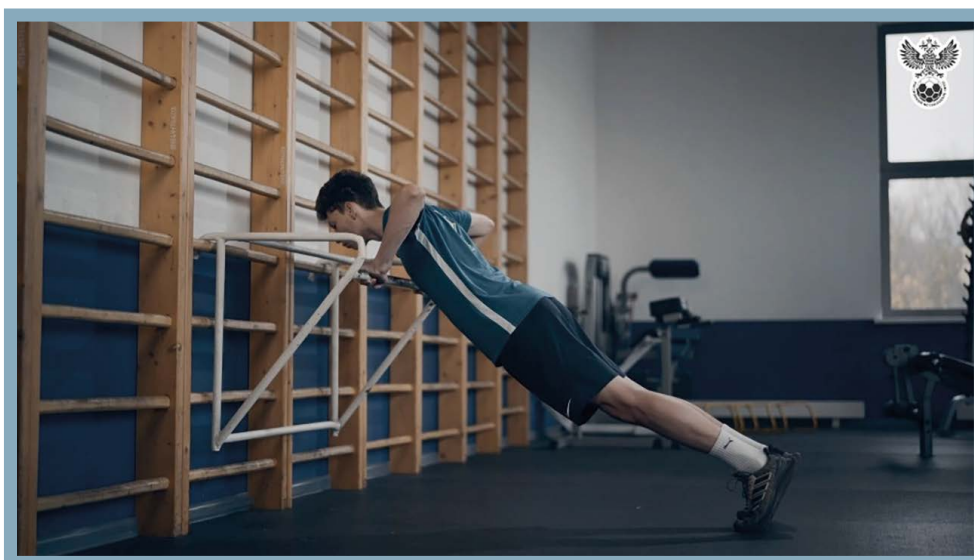
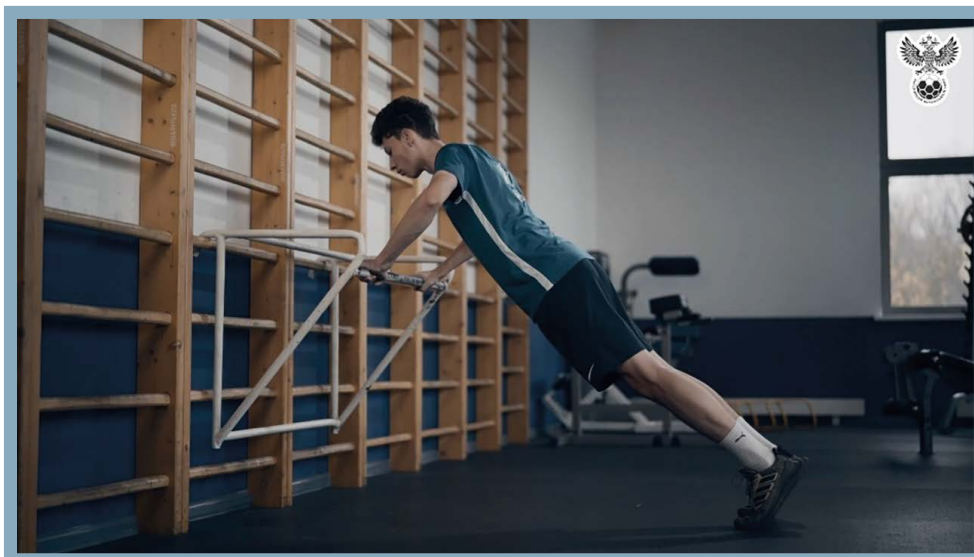
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ОТЖИМАНИЯ ОТ НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): в упоре лежа от перекладины, руки чуть шире плеч, корпус прямой, взгляд направлен вниз.

Движение: на вдохе плавно выполнить опускание, разводя локти назад в стороны, на выдохе плавно отжаться без полного выпрямления рук.

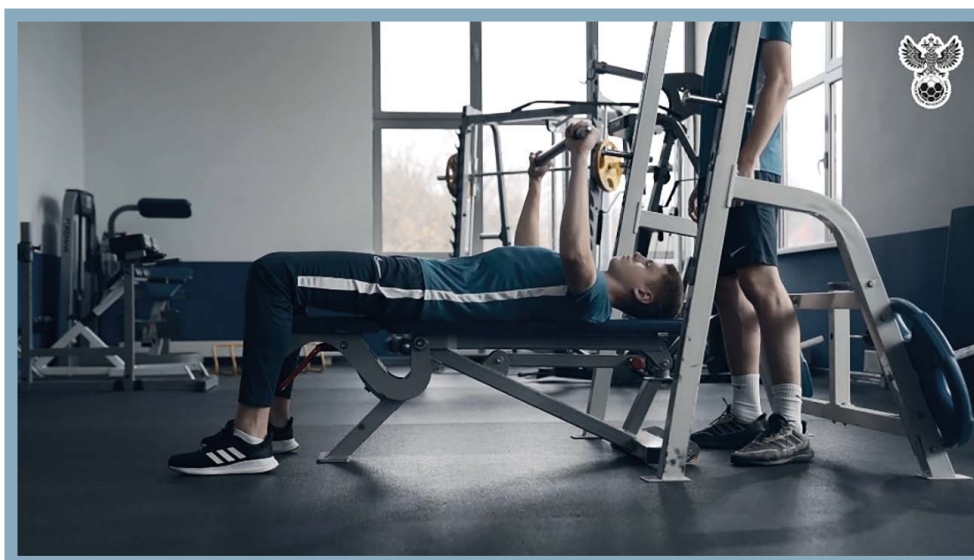
Методические указания: корпус прямой, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА:

Разгибатели предплечья - **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): лежа, хват шире плеч, проекция грифа на плечевые суставы.

Движение: в укороченной амплитуде на вдохе плавно опустить штангу, не касаясь груди, на выдохе плавно выжать без полного выпрямления рук.

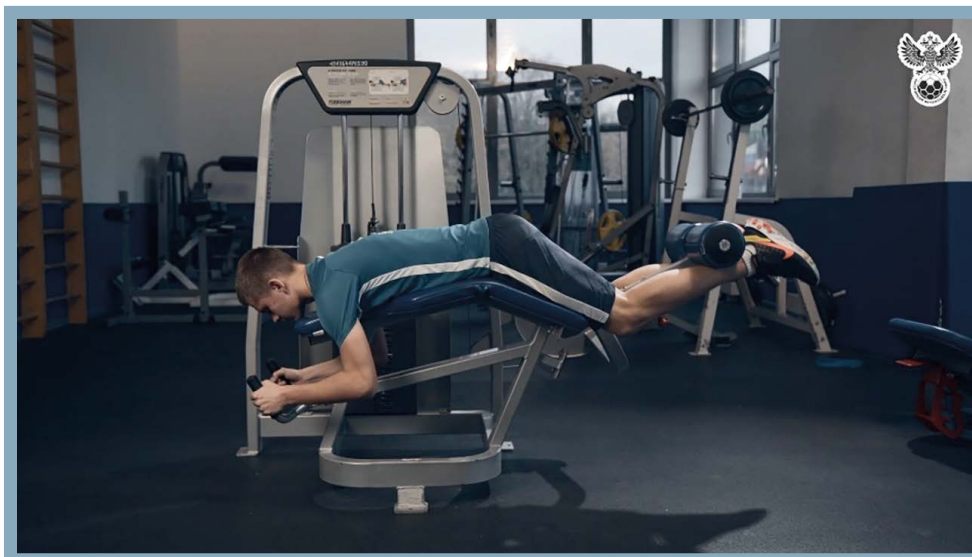
Методические указания: лопатки сведены, таз прижат, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ ЛЁЖА В ТРЕНАЖЕРЕ:

Сгибатели голени - **мышцы задней поверхности бедра, икроножная мышца**



Исходное положение (И.П.): лежа на животе, ось вращения коленного сустава совпадает с осью вращения тренажера, коленный сустав на весу, валик на уровне ахиллова сухожилия.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить сгибание голени до угла 60 градусов, на вдохе плавно разогнуть до угла 120-130 градусов.

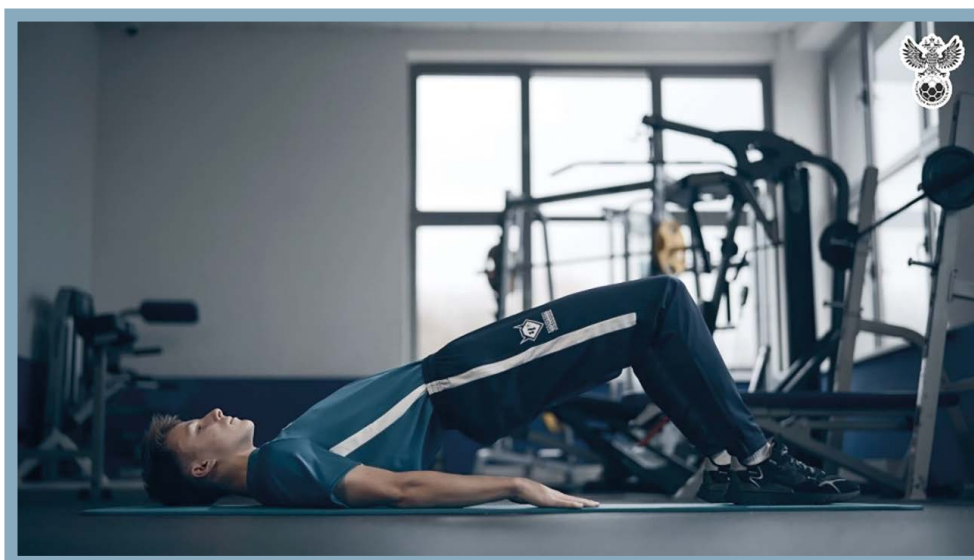
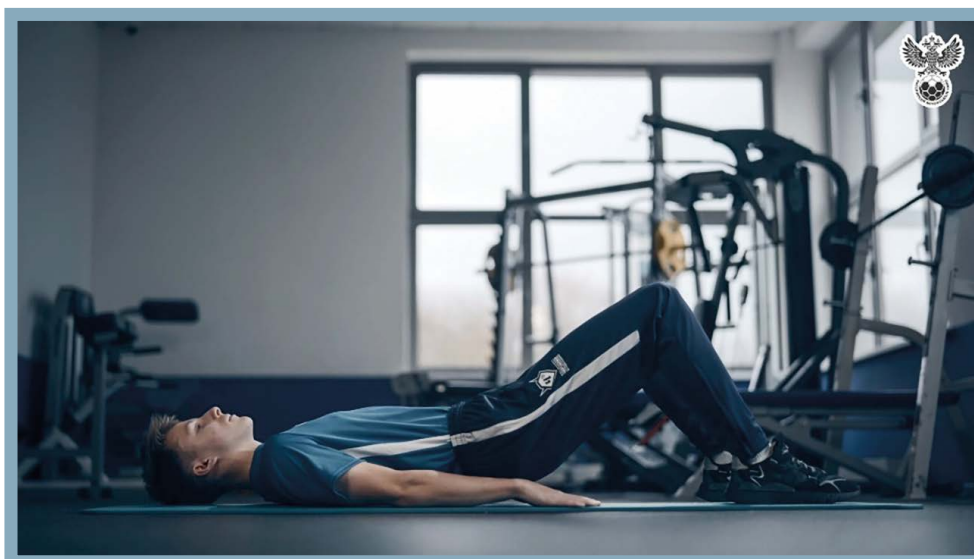
Методические указания: спина прямая, таз не отрывается от скамьи тренажера, стопы параллельны, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



РАЗГИБАНИЕ БЕДРА В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ, ЛЕЖА НА СКАМЬЕ ИЛИ НА ПОЛУ:

Разгибатели бедра - **мышцы задней поверхности бедра, ягодичные мышцы**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, ноги согнуты, стопы расположены на значительном удалении от ягодиц.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно поднять таз вверх, на вдохе не полностью плавно опустить.

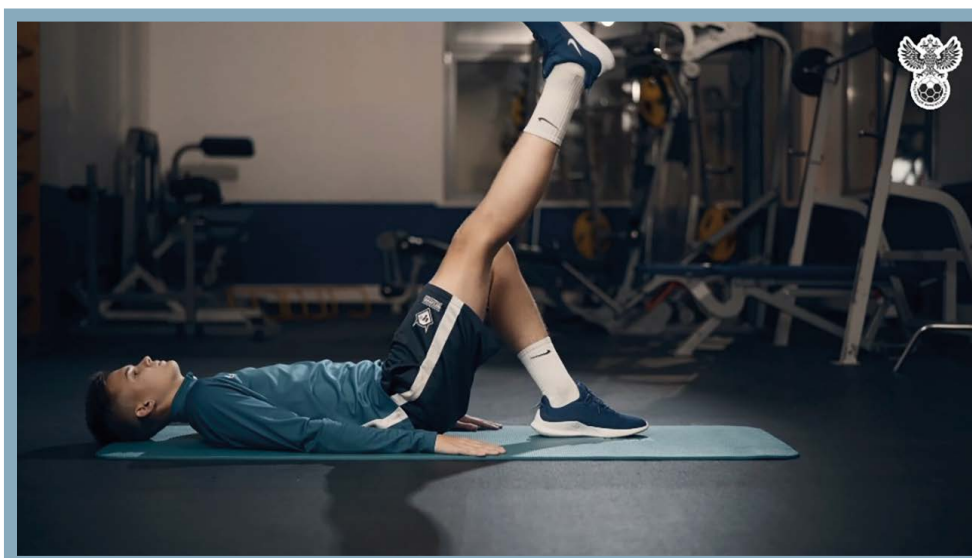
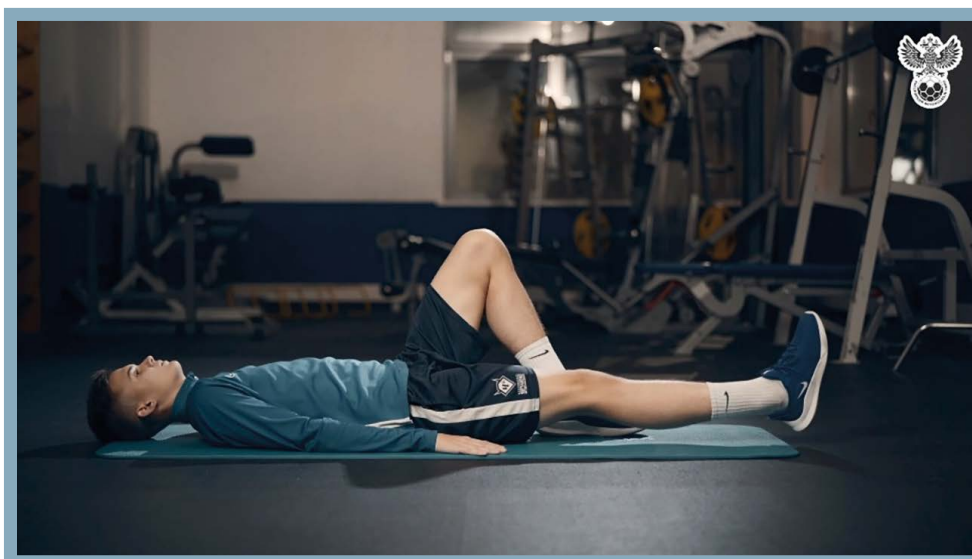
Методические указания: таз не касается пола, мышцы находятся в постоянном напряжении.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



СГИБАНИЕ БЕДРА, ЛЕЖА НА ПОЛУ:

Сгибатели бедра - **прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции бедра**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, одна нога согнута, рабочая нога прямая.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно поднять рабочую ногу вверх, на вдохе не полностью плавно опустить.

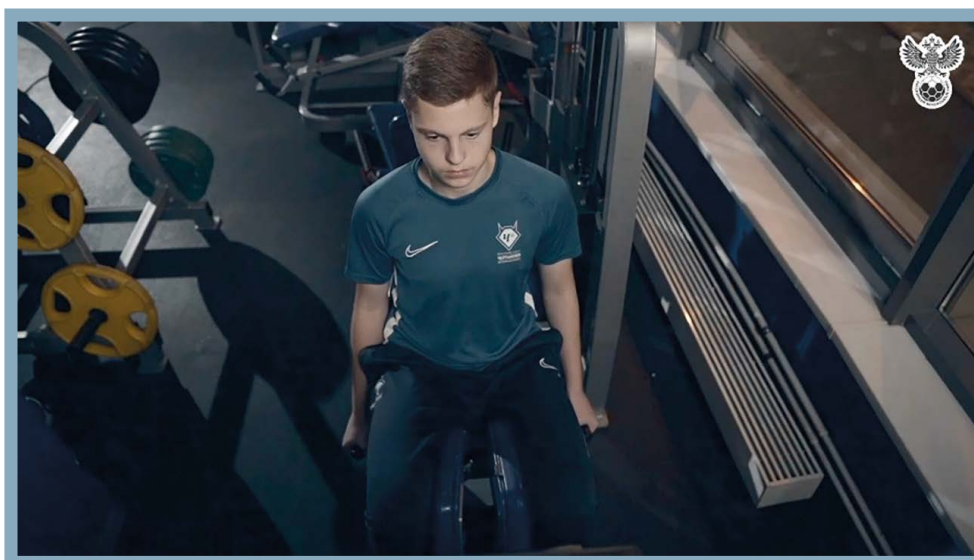
Методические указания: рабочая нога не касается пола, мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:



СВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ:

Абдукторы бедра - **приводящие мышцы бедра**



Исходное положение (И.П.): сидя на тренажере.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно свести ноги, на вдохе не полностью развести ноги.

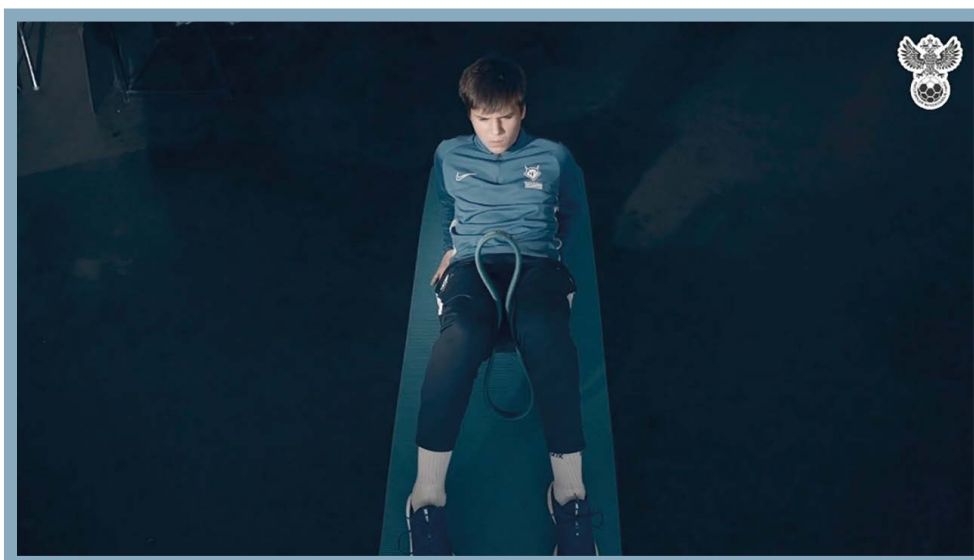
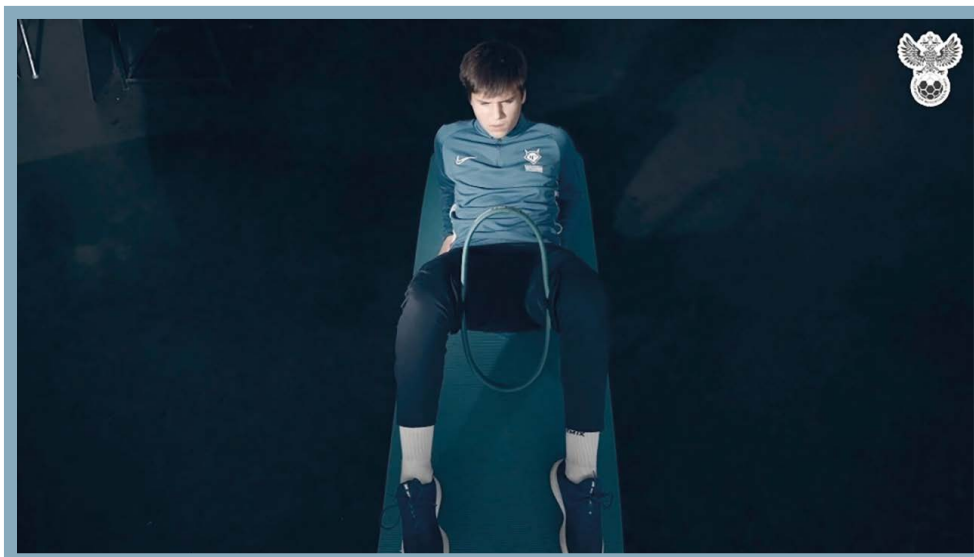
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



СВЕДЕНИЕ НОГ С ИЗОТОНИЧЕСКИМ КОЛЬЦОМ:

Абдукторы бедра - **приводящие мышцы бедра**



Исходное положение (И.П.): лежа на полу, таз поднят, колени зажимают кольцо.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно свести ноги, на вдохе не полностью развести ноги.

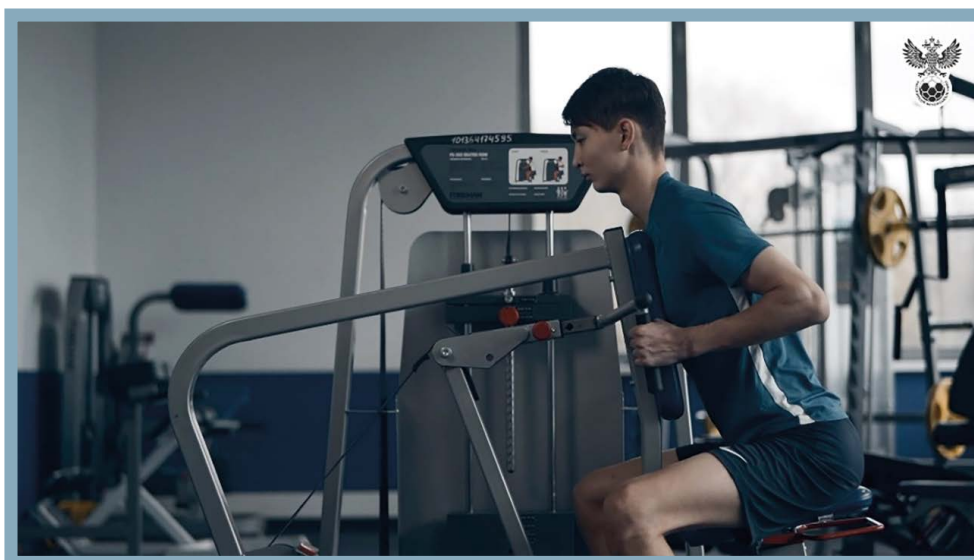
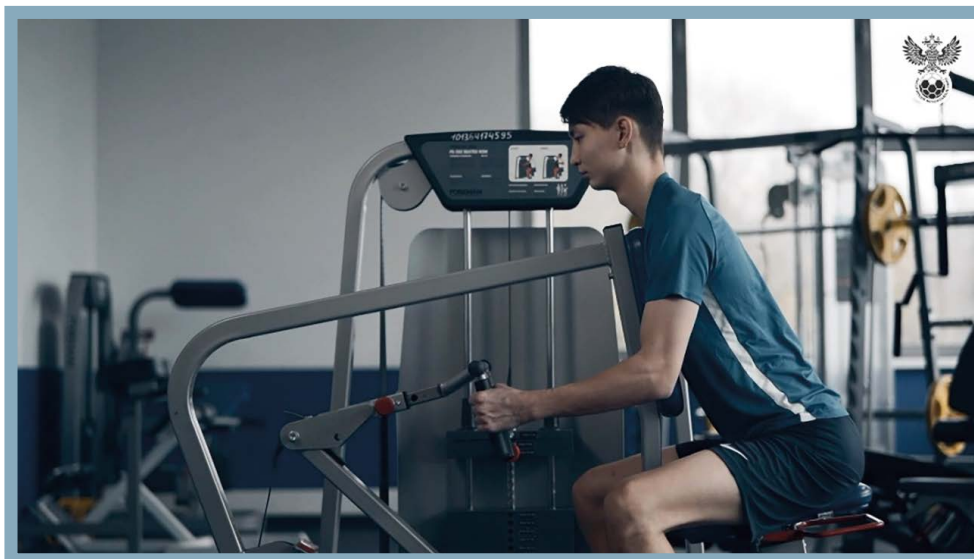
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА:

Разгибатели плеча - **широчайшая мышца спины** и сгибатели предплечья - **двуглавая мышца плеча**



Исходное положение (И.П.): сидя на тренажере, упор либо ногами, либо грудью (в зависимости от конструкции тренажера), удерживаем рукоятку на не до конца выпрямленных руках.

Движение: в укороченной амплитуде, на выдохе, плавно выполнить горизонтальную тягу рукоятки до живота, на вдохе плавно отпустить рукоятку, не выпрямляя руки до конца.

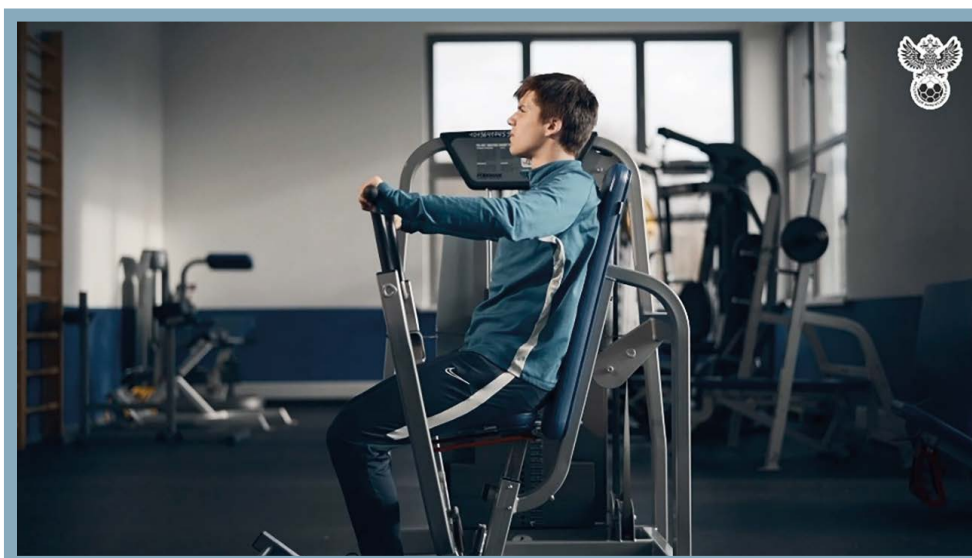
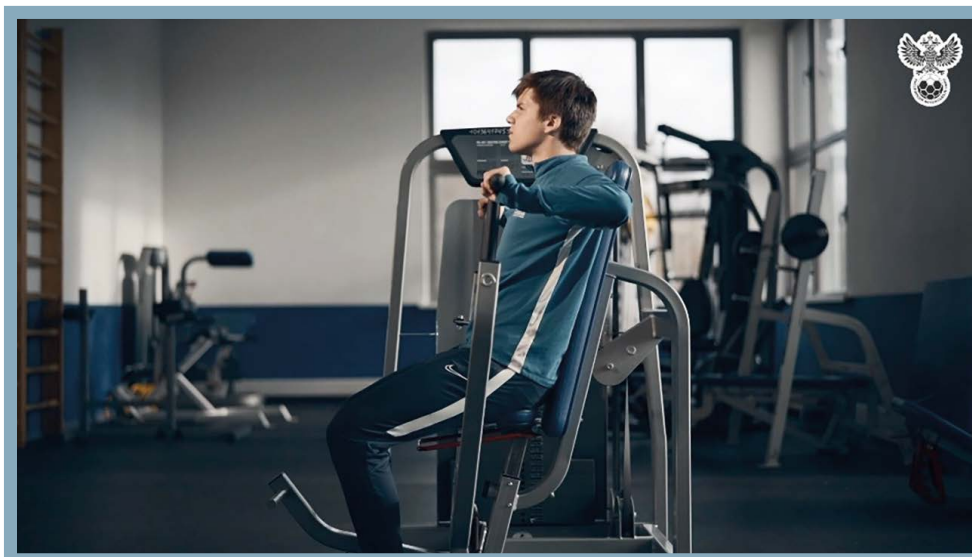
Методические указания: спина статична и прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать рывков во время выполнения упражнения.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ЖИМ ДЛЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ В ТРЕНАЖЕРЕ:

Разгибатели предплечья- **трехглавая мышца плеча** и сгибатели плеча - **грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок**



Исходное положение (И.П.): сидя на тренажере, руки заведены за рукоятки.

Движение: на выдохе плавно выполнить жим, не полностью выпрямляя руки, на вдохе – плавно опустить рукоятки, не допуская расслабления рабочих мышц (частичная амплитуда).

Методические указания: спина статична и прямая (этот термин предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника), избегать рывков во время выполнения упражнения.

Видеоматериалы по упражнению:



СКРУЧИВАНИЯ С ПОВОРОТОМ ТУЛОВИЩА:

Сгибатели позвоночного столба - **косые мышцы живота, прямая мышца живота**



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, руки на груди, ноги согнуты в коленных суставах.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить скручивание с поворотом корпуса (влево, на следующем повторе – вправо), на вдохе плавно опуститься без расслабления мышц и не касаться лопатками пола.

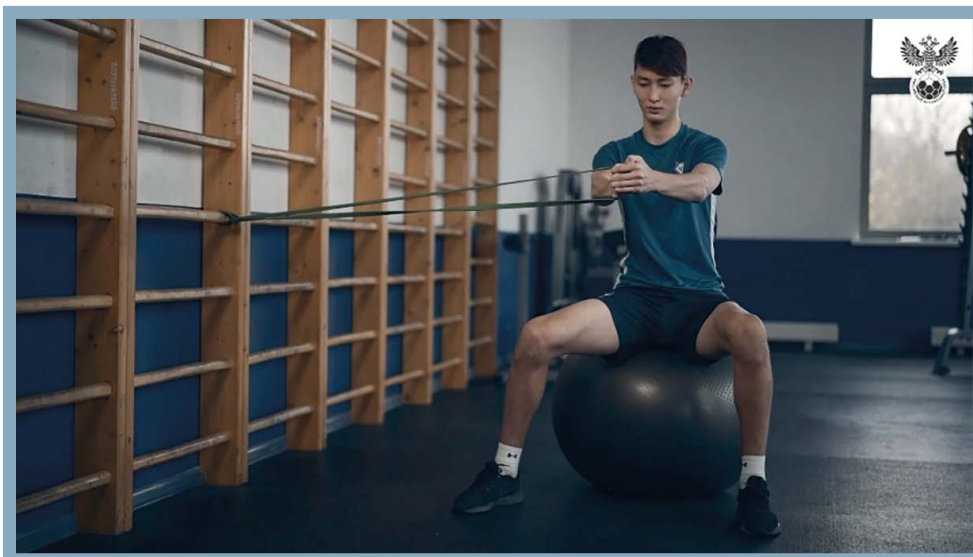
Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

**Видеоматериалы
по упражнению:**



ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С РЕЗИНОЙ:

Сгибатели позвоночного столба - **косые мышцы живота**



Исходное положение (И.П.): встать/сесть боком к шведской стенке, резина натянута и находится в выпрямленных руках.

Движение: в укороченной амплитуде на выдохе плавно выполнить поворот туловища, на вдохе плавно вернуться в И.П без расслабления мышц.

Методические указания: мышцы находятся в постоянном напряжении.

Видеоматериалы по упражнению:







ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ МИКРОЦИКЛОВ

РОСТ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗОК В СИЛОВОЙ РАБОТЕ

Уровень	Подготовительный период без игры	Подготовительный период с игрой	Соревновательный период
Начальный - 15 лет (1-й год обучения)	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1 подход СДУ - 1-2 серии
Начальный - 16 лет (1-й год обучения)	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1 подход СДУ - 1-2 серии
Начальный - 17 лет (1-й год обучения)	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1-2 подхода СДУ - 1-2 серии	ДУ - 1 подход СДУ - 1-2 серии
Высокий - 16 лет (2-й год обучения)	ДУ - 3 подхода СДУ - 3-4 серии	ДУ - 2 подхода СДУ - 2 серии	ДУ - 1 подход СДУ - 1-2 серии
Высокий - 17 лет (2-й и последующие года обучения)	ДУ - 3-4 подхода СДУ - 3-4 серии	ДУ - 2 подхода СДУ - 2 серии	ДУ - 1 подход СДУ - 1-2 серии

В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ С ДВУМЯ ТРЕНИРОВКАМИ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра	Отдых

В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (32 НЕДЕЛИ) С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

Повторяющиеся микроциклы из 2 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых





РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ МИКРОЦИКЛОВ

В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ С ДВУМЯ ТРЕНИРОВКАМИ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер ДУ 1	Вечер ТТД	Вечер ДУ 2	Вечер ТТД			
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер СДУ 1	Вечер ТТД	Вечер СДУ 2	Вечер ТТД			
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер ДУ 1	Вечер ТТД	Вечер ДУ 2	Вечер ТТД			
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер СДУ 1	Вечер ТТД	Вечер СДУ 2	Вечер ТТД			
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер ДУ 1	Вечер ТТД	Вечер ДУ 2	Вечер ТТД			
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
Утро ТТД	Утро Отдых	Утро ТТД	Утро Отдых	ТТД	Игра	Отдых
Вечер СДУ 1	Вечер ТТД	Вечер СДУ 2	Вечер ТТД			

В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (32 НЕДЕЛИ) С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. **ИГРА В СУББОТУ**

Повторяющиеся микроциклы из 2 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра	Отдых

В ПЕРИОД ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ С ДВУМЯ ТРЕНИРОВКАМИ В ДЕНЬ. ИГРА В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер ДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ТТД Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	Игра

В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Мезоцикл из 6 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 3	ВТ 3	СР 3	ЧТ 3	ПТ 3	СБ 3	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (32 НЕДЕЛИ) С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Повторяющиеся микроциклы из 2 недель

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД + ДУ 2	ТТД	ТТД	Игра
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД + СДУ 2	ТТД	ТТД	Игра



