

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ПРОГРАММА
СКОРОСТНО-
СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ
15-17 лет**

для подготовленных спортсменов



РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ
СОЮЗ

ПРОГРАММА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Методические рекомендации



ТВТ Дивизион
Москва 2023

УДК 796.921

П 78

*Рекомендовано ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России»
к изданию и распространению Российским футбольным союзом среди
спортивных школ, Академий и футбольных клубов в качестве пособия 12.04.2023 г.*

Введены впервые

АВТОРЫ:

Калинин Е. М. – Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела Департамента сборных команд РФС.

Чилингарян Г. К. – Специалист лаборатории спортивной адаптологии МФТИ, инструктор по силовой подготовке.

Харьковский С. А. – Специалист лаборатории спортивной адаптологии МФТИ, инструктор по силовой подготовке.

Кочешков Н. А. – Инструктор-методист Департамента подготовки резерва РФС.

Кузьмичев В. А. – Главный специалист научно-методического отдела Департамента сборных команд РФС.

Яцко В. В. – Тренер по физической подготовке ФК «Арсенал» г. Тула, тренерская лицензия А УЕФА, лицензия тренера по физподготовке РФС.

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

Воронов А. В. – Доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Гаджиев Г. М. – Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук.

Паников В. В. – Заслуженный тренер России, тренер по физической подготовке ФК «Ференцварош» Венгрия.

Программа скоростно-силовой подготовки футболистов 15-17 лет. Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 90 с., ил.

Программа скоростно-силовой подготовки футболистов 15-17 лет разработана Российским футбольным союзом для спортивных школ, Академий, футбольных клубов. Является второй частью программы по силовой подготовке и ориентирована на подготовленных спортсменов, ранее выполнивших первую часть

ISBN 978-5-98724-261-2

УДК 796.921

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения Российского футбольного союза

Издание официальное.
© Коллектив авторов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
<i>Виды тренировок</i>	7
<i>Высокоинтенсивные динамические упражнения (ВДУ). Мышцы нижних конечностей</i>	18
<i>Высокоинтенсивные динамические упражнения (ВДУ). Мышцы верхних конечностей</i>	34
<i>Скоростные упражнения (СКУ). Без мяча</i>	46
<i>Скоростные упражнения (СКУ). С мячом</i>	60
<i>Основной вариант микроциклов</i>	78
<i>Различные варианты микроциклов</i>	84



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность разработки методических рекомендаций по силовой подготовке обусловлена требованиями современного футбола. Несмотря на многообразие методических материалов, доступных в различных информационных источниках, остается не решенной проблема систематизации и периодизации силовых упражнений на различных этапах годичного цикла подготовки, преемственности в выборе тренировочных средств для увеличения силы и скорости футболистов разного возраста, сочетания игровых и силовых упражнений на тренировочном занятии, в недельном цикле подготовки.

Настоящие методические рекомендации являются второй частью концепции силовой подготовки и направлены на повышение скоростно-силовых способностей футболистов 15-17 лет, содержат обучающие материалы по тренировке в тренажерном зале и на футбольном поле, представленные видеороликами с подробным описанием целевых мышц, техники и принципов выполнения. Приведены примеры сочетания игровых и силовых упражнений как на тренировочном занятии, так и на более продолжительном цикле подготовки.

Результатом выполнения изложенной программы будет являться увеличение силовых и скоростных способностей.

Не рекомендуется выполнять данную программу без предварительного выполнения силовых тренировок из первой части.

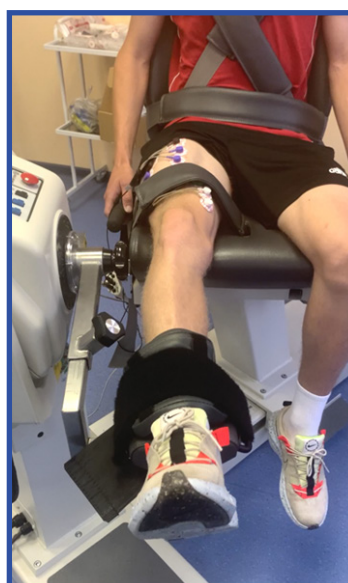
Ссылка на первую часть: <https://static.rfs.ru/documents/1/6075493c84ac9.pdf>

Российский футбольный союз выражает благодарность Щиголеву Алексею Николаевичу, директору Академии ФК «Локомотив» г. Москва, за помощь в съемках методического видеопособия РФС - программы скоростно-силовой подготовки футболистов 15-17 лет (для подготовленных спортсменов).

КОНТРОЛЬ

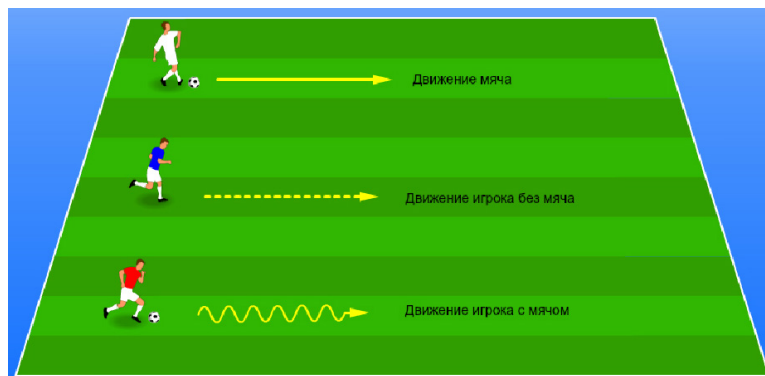
С целью планирования и управления величиной нагрузки необходим контроль за показателями силы и скорости двигательных действий. При изложении методических рекомендаций были использованы следующие средства контроля: многофункциональное оборудование для измерения скорости СпортТест, система регистрации двигательных действий WIMU Pro, силоизмерительный комплекс Biodex. Результаты проведенных измерений отражены в каждом упражнении в виде целевых параметров.

С целью повышения эффективности выполнения упражнений необходим контроль соотношения силы мышц-разгибателей и сгибателей суставов, которое имеет высокую вариативность в сезоне.



ОБОЗНАЧЕНИЯ

- ДУ – динамические упражнения. Пособие №1: <https://static.rfs.ru/documents/1/6075493c84ac9.pdf>
- СДУ – статодинамические упражнения. Пособие №1: <https://static.rfs.ru/documents/1/6075493c84ac9.pdf>
- ВДУ – высокоинтенсивные динамические упражнения.
- СКУ – скоростные упражнения.



ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

- *Высокоинтенсивные динамические тренировки** в тренажерном зале: выполняются 1-2 раза в неделю.
- *Скоростные тренировки** на футбольном поле: выполняются 1-2 раза в неделю.

** Все упражнения выполняются в динамическом режиме с максимальной мощностью.*

Под мощностью подразумевается выполнение нагрузки с максимальными усилиями в единицу времени.



ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА*

увеличение силы и скоростно-силовых возможностей мышц

Метод: повторный.

Средство: силовые и прыжковые упражнения.

Методические указания: движения выполняются с разным темпом в разном режиме сокращения мышц.

При уступающем режиме осуществляется вдох, при преодолевающем – выдох.

- Интенсивность упражнения (ИУ)¹: в эксцентрической фазе – 50%, в концентрической – 95-100%
- Интенсивность сокращения мышцы² (ИСМ): 90 - 100%.
- Величина внешнего отягощения: 10-100% от собственной массы тела.
- Количество повторений в одном подходе(КП): 3 - 5³.
- Количество подходов (КП): 5 - 10.
- Количество упражнений в тренировочном занятии (КУ): 2 - 5.
- Интервал отдыха между подходами (ИОМП): 2 - 3 мин.
- Количество тренировок в недельном цикле: 1 - 2.

*Рекомендуется выполнять упражнения после этапа силовой подготовки в зале с целью минимизации травм.

¹ Интенсивность упражнения - скорость выполнения упражнения.

² Интенсивность сокращения мышц - усилие, проявляемое в упражнении.

³ До наступления утомления - не допускать потери скорости и технических ошибок.

ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА*

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

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ¹

Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5
Мышцы ног	Мышцы рук	Мышцы ног	Мышцы туловища	Мышцы рук
<i>Видео 1-2</i>	<i>Видео 23-24</i>	<i>Видео 3-14</i>	<i>Видео 17-22</i>	<i>Видео 15-16</i>

**Рекомендуется выполнять упражнения после этапа силовой подготовки в зале с целью минимизации травм.*

¹Каждая станция включает в себя одно упражнение на выбор.



ВАРИАНТЫ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Команда делится на 5 групп по 3-5 человек, и выполняет упражнения круговым методом:

1 группа – №1, №2, №3, №4, №5






2 группа – №2, №3, №4, №5, №1

3 группа – №3, №4, №5, №1, №2

4 группа – №4, №5, №1, №2, №3

5 группа – №5, №1, №2, №3, №4

Отдых: 1,5-2 мин между упражнениями. Количество кругов: 1-2, при отсутствии игры в недельном микроцикле - 3-5.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ	Станция 1	Станция 2
		
Станция 3	Станция 4	Станция 5
		

ВАРИАНТ ВТОРОЙ	Станция 1	Станция 2
		
Станция 3	Станция 4	Станция 5
		

СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА*

увеличение силы и скоростно-силовых возможностей

Метод: повторный.

Средства: упражнения с мячом и без мяча.

Методические указания: движения выполняются с максимальным усилием с первого и до последнего шага.

- Интенсивность упражнения (ИУ)¹: > 90 - 95%.
- Интенсивность сокращения мышцы (ИСМ)²: 90 - 100%.
- Количество упражнений в тренировочном занятии (КУ): 2 - 4 (при отсутствии игровых упражнений).
- Количество повторений одного упражнения (КП): 3-4 и 1-2 .
- Продолжительность упражнения (ПУ): 5 - 20 с (до наступления утомления)³.
- После завершения дистанции торможение выполняется на отрезке длиной не менее десяти метров - постепенно.
- Интервал отдыха между повторениями (ИОМП): 2 мин, после каждого 4-го повторения - 5 мин.
- Количество тренировок в недельном цикле: 1 - 2 .

*Рекомендуется выполнять упражнения после этапа силовой подготовки в зале с целью минимизации травм.

¹ Интенсивность упражнения - скорость выполнения упражнения.

² Интенсивность сокращения мышц - усилие, проявляемое в упражнении.

³ До наступления утомления - не допускать потери скорости и технических ошибок.

СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА*

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ с 2 упражнениями ¹

Упражнение 1	Упражнение 2
Без мяча Видео 1-12	С мячом Видео 13-28

**Рекомендуется выполнять упражнения после этапа силовой подготовки в зале с целью минимизации травм.*

¹Каждое упражнение выполняется 3-4 раза.

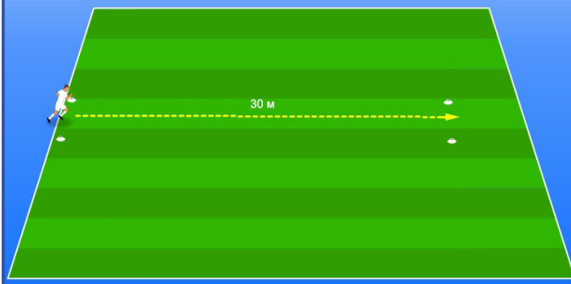


ВАРИАНТЫ СКОРОСТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

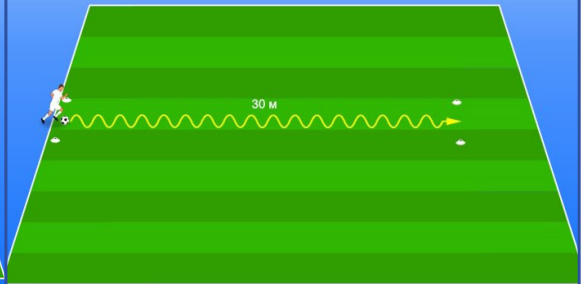
Вариант выполнения упражнений:
 без мяча - 3-4 повторения;
 с мячом - 3-4 повторения;
 отдых: 2 мин между повторениями;
 отдых: 5 мин между упражнениями.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

Упражнение 1

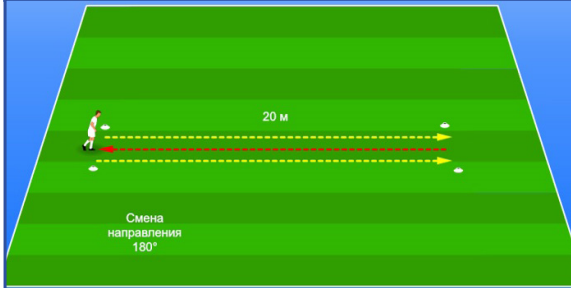


Упражнение 2

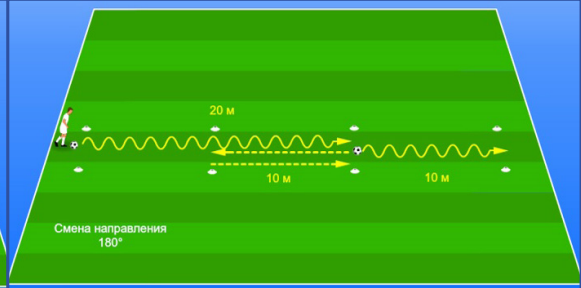


ВАРИАНТ ВТОРОЙ

Упражнение 1

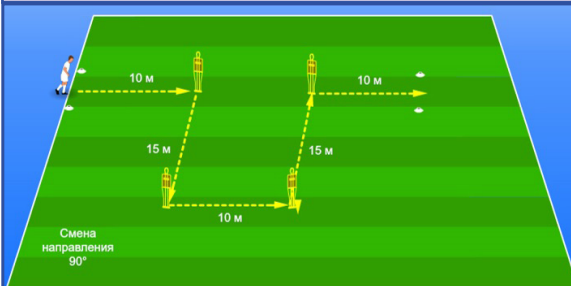


Упражнение 2

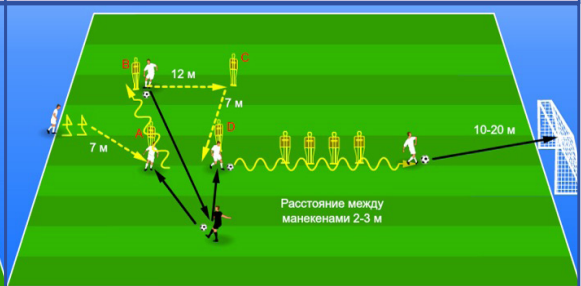


ВАРИАНТ ТРЕТИЙ

Упражнение 1

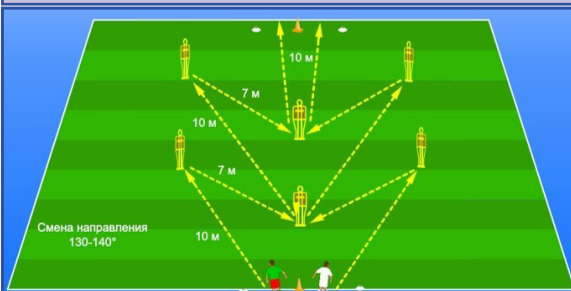


Упражнение 2



ВАРИАНТ ЧЕТВЕРТЫЙ

Упражнение 1



Упражнение 2



СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА*

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ с 4 упражнениями¹

Упражнение 1	Упражнение 2	Упражнение 3	Упражнение 4
Без мяча <i>Видео 1-12</i>	Без мяча <i>Видео 1-12</i>	Видео 13-28 <i>Видео 13-28</i>	Видео 13-28 <i>Видео 13-28</i>

**Рекомендуется выполнять упражнения после этапа силовой подготовки в зале с целью минимизации травм.*

¹Каждое упражнение выполняется 1-2 раза.



ВАРИАНТЫ СКОРОСТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

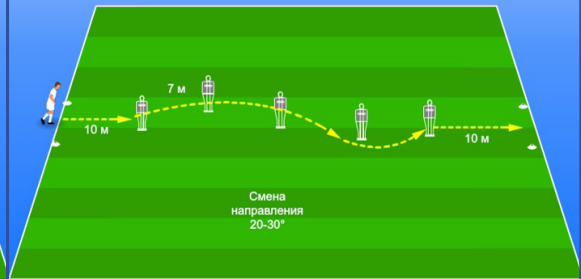
Вариант выполнения упражнений:
 без мяча - 1-2 повторения;
 с мячом - 1-2 повторения;
 отдых: 2 мин между повторениями;
 отдых: 2 мин между упражнениями.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

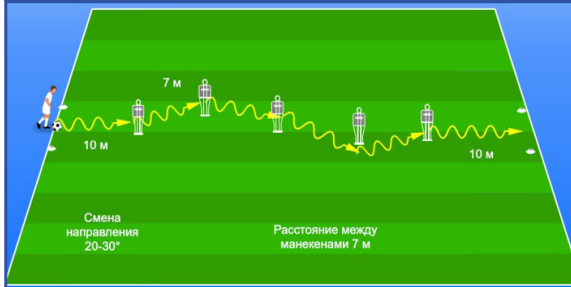
Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4

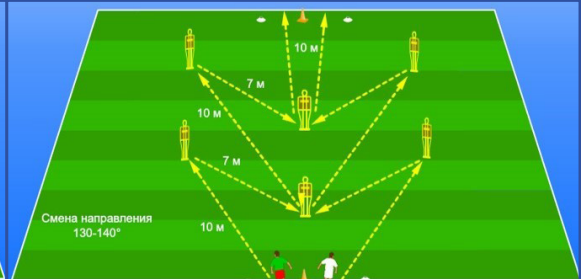


ВАРИАНТ ВТОРОЙ

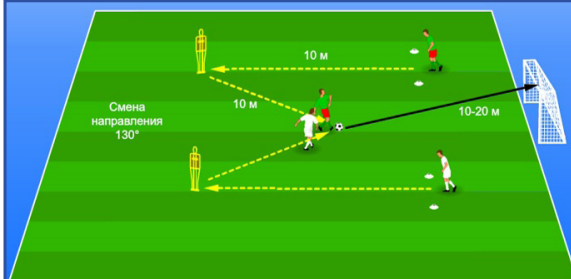
Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3

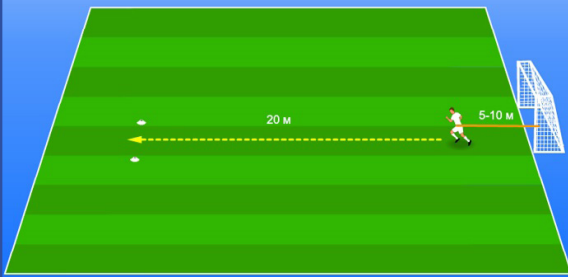


Упражнение 4

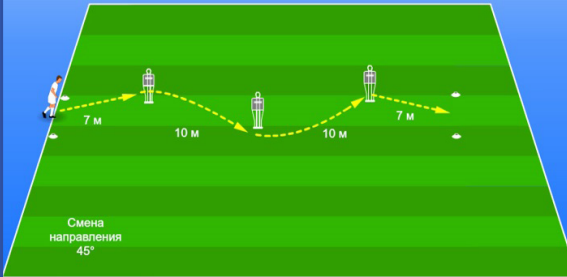


ВАРИАНТ ТРЕТИЙ

Упражнение 1



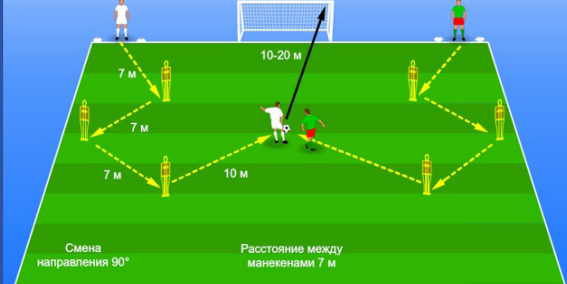
Упражнение 2



Упражнение 3



Упражнение 4

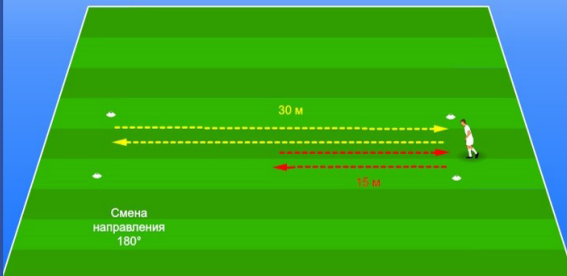


ВАРИАНТ ЧЕТВЕРТЫЙ

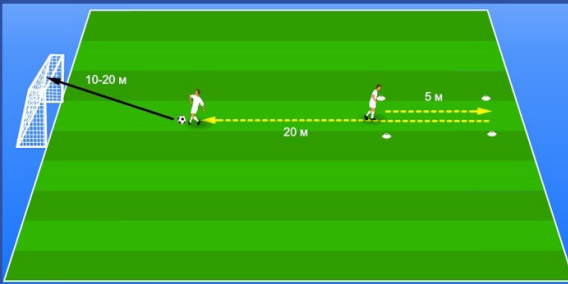
Упражнение 1



Упражнение 2




Упражнение 3



Упражнение 4





A photograph of gym equipment, including a leg press machine and a seated machine, with a semi-transparent blue overlay. The text is centered in the lower half of the image.

**ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ
ДИНАМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ (ВДУ)
МЫШЦЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

ПРОТЯЖКА НА ГРУДЬ СО ШТАНГОЙ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя перед грифом, ноги на ширине плеч. Спортсмен, приседая, опускается в стартовое положение, одновременно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, при этом носки стоп развернуты в стороны. Вертикальная проекция грифа штанги проходит через плюснефаланговые суставы больших пальцев ног. Туловище – в наклоне, спина прямая. Ноги располагаются строго симметрично относительно центра грифа. Ширина хвата - на уровне ширины плеч. Плечевой сустав слегка впереди от проекции грифа, взгляд направлен вперед.

Движение: подъем штанги осуществляется за счет последовательного разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Скорость движения штанги нарастает, по достижении штангой уровня пояса спортсмен одновременно выпрямляется и акцентированно выходит на носки, воздействуя на гриф силой рук и поднимая плечевой пояс вверх. Снаряд продолжает свое движение вверх, происходит подворот локтей и фиксация штанги на груди. При недостаточной гибкости плечевых и локтевых суставов во избежание риска получения травм подворот локтей выполнять не требуется.

Методические указания: во время выполнения упражнения нельзя опускать голову вниз, взгляд должен быть направлен вперед. Спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Нельзя допускать движение туловища назад во время выхода на носки и приема штанги на грудь, чтобы сохранить вертикальное положение тела. Особое внимание следует обратить на работу стоп во время подъема штанги. Спортсмен выпрямляется и акцентированно выходит на носки по достижении штангой уровня пояса.

Видеоматериалы
по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
50-80	1,2

ТЯГА ТРЭП-ГРИФА С ПОДРЫВОМ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра, трехглавая мышца голени, трапециевидная мышца.



Исходное положение (И.П.): спортсмен опускается в исходное положение, чтобы взять трэп-гриф для выполнения упражнения. Ноги на ширине плеч и согнуты, туловище - в наклоне, спина прямая, естественный разворот стоп, плечевой сустав слегка впереди от проекции коленных суставов, взгляд направлен вперед.

Движение: на выдохе выполняется подъем штанги до пояса за счет разгибания в коленных и тазобедренных суставах, с акцентированным движением стопами и подъемом пояса верхних конечностей.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Нельзя допускать движение туловища назад во время выхода на носки, чтобы сохранить вертикальное положение тела.

Видеоматериалы
по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
60-100	1,0

ЖИМ НОГАМИ СИДЯ С ДВИЖЕНИЕМ СТОПЫ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): сидя в тренажере, ноги согнуты, угол в коленном суставе – 80-90 градусов. Голова, спина и таз прижаты к опоре, естественный разворот стопы, постановка стоп – в нижней части платформы.

Движение: на выдохе выполняется мощное движение – жим ногами с акцентированным движением стопами (отталкивание от платформы).

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед.

Видеоматериалы
по упражнению:

Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
60-90 – SYGNUM	0,8
40-80 – Technogym	



ЖИМ ОДНОЙ НОГОЙ СИДЯ С ДВИЖЕНИЕМ СТОПЫ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): сидя в тренажере, ноги согнуты, угол в коленном суставе – 80-90 градусов. Голова, спина и таз прижаты к опоре, естественный разворот стопы, постановка стопы – в нижней части платформы.

Движение: на выдохе выполняется мощное движение – жим одной ногой с акцентированным движением стопы (отталкивание от платформы).

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед.

Видеоматериалы
 по упражнению:

Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
30-60 – SYGNUM	0,8
10-40 – Technogym	



ПРЫЖКИ НА ТУМБУ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя перед тумбой, ноги на ширине плеч.

Движение: выполнение упражнения начинается с неглубокого подседа, далее следует резкое отталкивание от опоры в вертикальном направлении, маховое движение рук происходит одновременно с движением ног. Приземление на тумбу осуществляется всей стопой на слегка согнутые ноги.

Методические указания: не допускается спрыгивание обратно на пол после завершения прыжка. Необходимо плавно спуститься, чтобы исключить ударную нагрузку на суставы.

Видеоматериалы
по упражнению:

Высота тумбы (см)	Скорость (м/с) концентрической фазы
60	1,2



ПРЫЖКИ С ДИСКОМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА СКАМЬЕ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): сидя на скамье, с диском в руках, ноги на ширине плеч.

Движение: выполнение упражнения начинается с небольшого наклона туловища вперед, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

Видеоматериалы
по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
до 15	1,2

ПРЫЖКИ В ЖИЛТЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА СКАМЬЕ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): сидя на скамье, с диском в руках или в жилете с отягощением, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с выполнения небольшого наклона туловища вперед, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами. Маховое движение рук происходит одновременно с движением ног.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

Видеоматериалы по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
до 15	1,2

ПРЫЖКИ С ТРЭП-ГРИФОМ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени, трапецевидные мышцы.



Исходное положение (И.П.): стоя, с трэп-грифом, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с выполнения неглубокого подседа, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

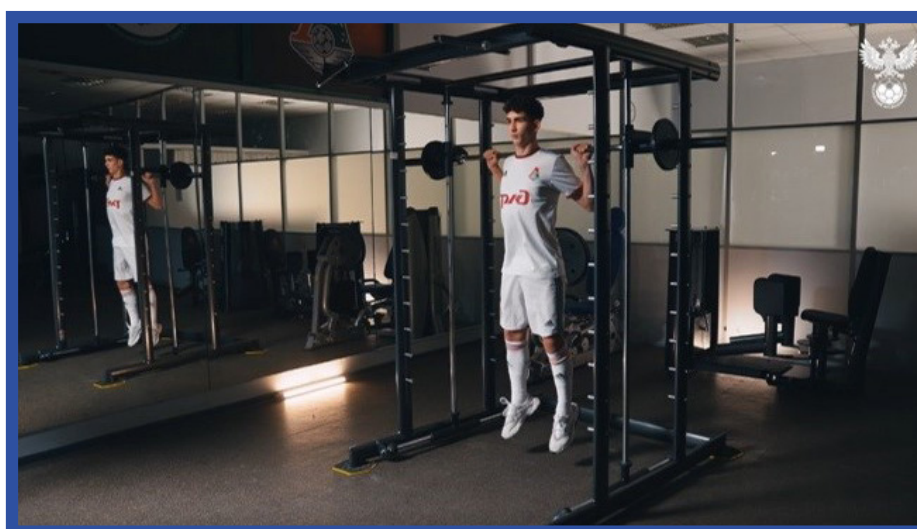
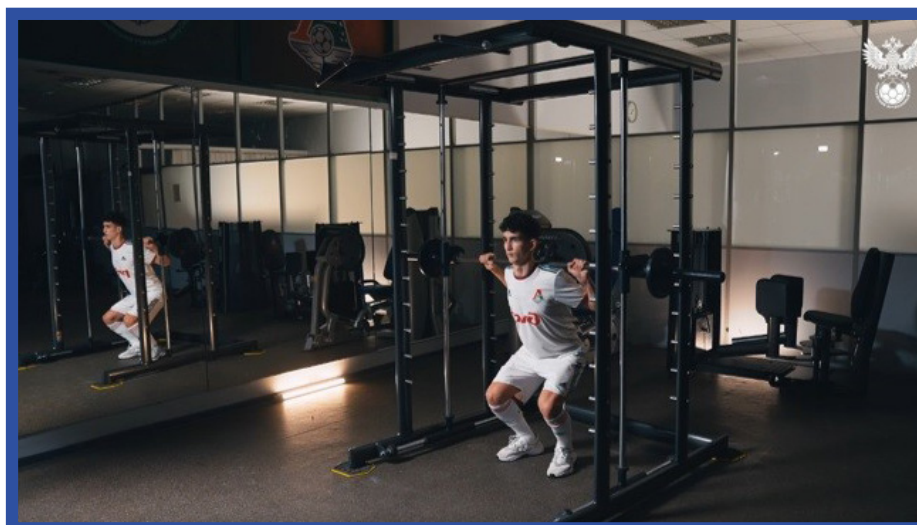
Видеоматериалы
 по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
40-80	1,2

ПРЫЖКИ В ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя, в тренажере Смита, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с неглубокого подседа, далее следует резкое отталкивание от опоры в вертикальном направлении с акцентированным движением стопами.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

Видеоматериалы
по упражнению:

Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
30-60	1,2



ПРЫЖКИ С ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени, трапецевидные мышцы.



Исходное положение (И.П.): стоя, с гантелями в руках, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с неглубокого подседа, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

Видеоматериалы
 по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
10-30	1,2

ПРЫЖКИ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя, с грифом на плечах, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с неглубокого подседа, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

Видеоматериалы по упражнению:

Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
10-40	1,2



ПРЫЖКИ С ЖИТЕМ – УТЯЖЕЛИТЕЛЕМ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя, в жилете, ноги на ширине плеч.

Движение: упражнение начинается с неглубокого подседа и отведения рук назад, затем следует резкое отталкивание от опоры строго в вертикальном направлении и акцентированным движением стопами. Маховое движение рук происходит одновременно с движением ног.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Приземление после прыжка осуществляется мягко на переднюю или среднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки и сгибанием ног.

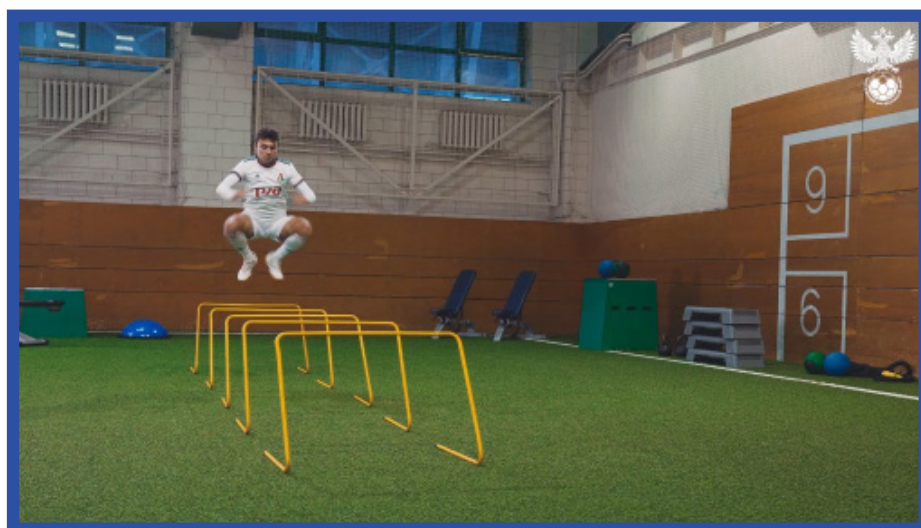
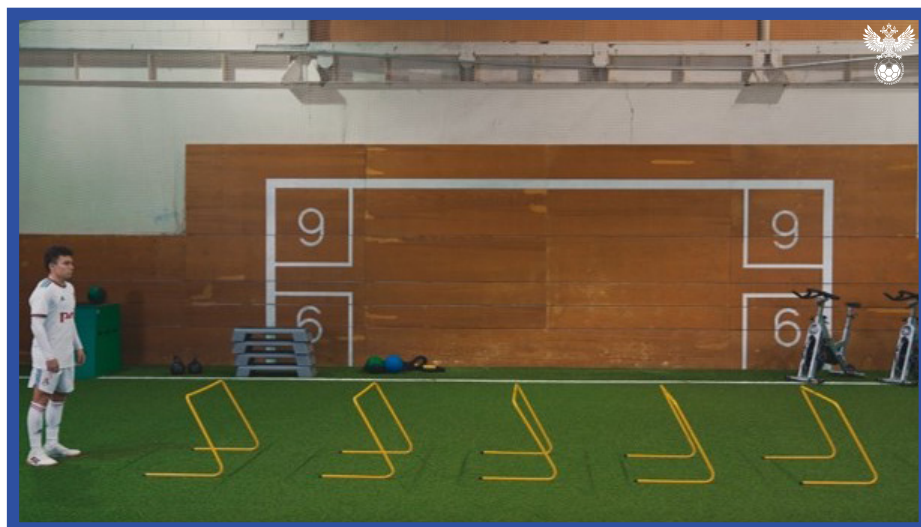
Видеоматериалы
 по упражнению:



Величина отягощения (% от массы тела)	Скорость (м/с) концентрической фазы
10-30	1,2

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БАРЬЕРЫ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя перед первым барьером, ноги на ширине плеч.

Движение: выполняются прыжки на двух ногах через барьеры.

Методические указания: количество прыжков – 5, прыжки выполняются без паузы.

Высота барьеров: 30-60 см.

Расстояние между барьерами: 120 см.

Видеоматериалы
по упражнению:



МНОГОСКОКИ:

Мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра, трехглавая мышца голени.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч.


Движение: выполняются прыжки с ноги на ногу в разножке.

Методические указания: Количество прыжков – 3-5 на каждую ногу, прыжки выполняются без паузы.

Видеоматериалы
по упражнению:







**ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ
ДИНАМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ (ВДУ)**

МЫШЦЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ:

Трехглавая мышца плеча, грудные мышцы, дельтовидная мышца-передний пучок.



Исходное положение (И.П.): лежа грудью на полу, руки согнуты в локтевых суставах.

Движение: выполняется мощное (взрывное) отжимание с приземлением на возвышенность на слегка согнутые руки.

Методические указания: тело выпрямлено, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника, прямые ноги и нейтральное положение головы.

Высота возвышения: 10-20 см.

Видеоматериалы
по упражнению:



ВЫБРАСЫВАНИЯ ГРИФА ПЕРЕД СОБОЙ:

Трехглавая мышца плеча, дельтовидная мышца-передний пучок.



Исходное положение (И.П.): стоя, с грифом на уровне груди, ноги на ширине плеч.

Движение: выполняется мощное (взрывное) отталкивание грифа от груди с возвращением в исходное положение.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Особое внимание следует обратить на работу стоп. Движение стопами происходит одновременно с движением рук, при этом ноги должны быть слегка согнуты.

Величина отягощения: от 5 до 15 кг.

Видеоматериалы
 по упражнению:



БРОСКИ МЕДБОЛА ОТ ГРУДИ:

Трехглавая мышца плеча, грудные мышцы, дельтовидные мышцы.



Исходное положение (И.П.): стоя, с медболом у груди.

Движение: выполняется мощный (взрывной) бросок медбола от груди. Во время броска руки разгибаются полностью, туловище наклоняется вперед.

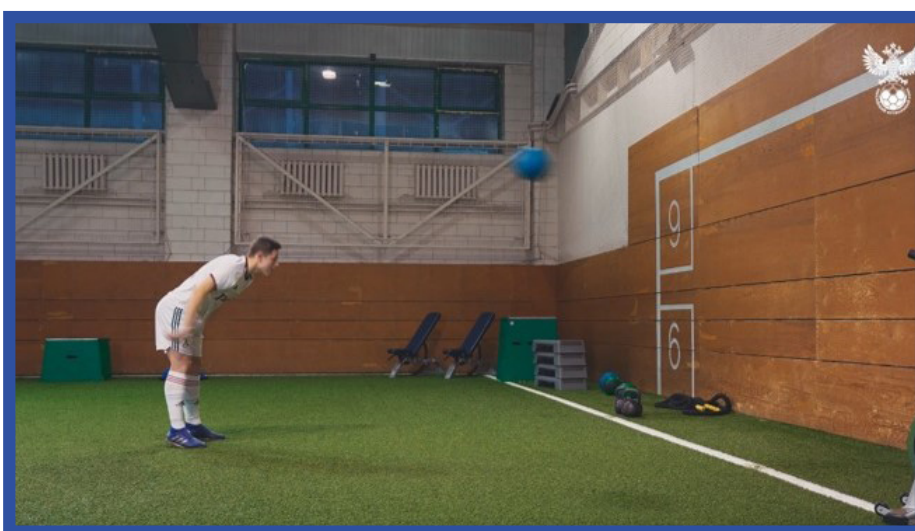
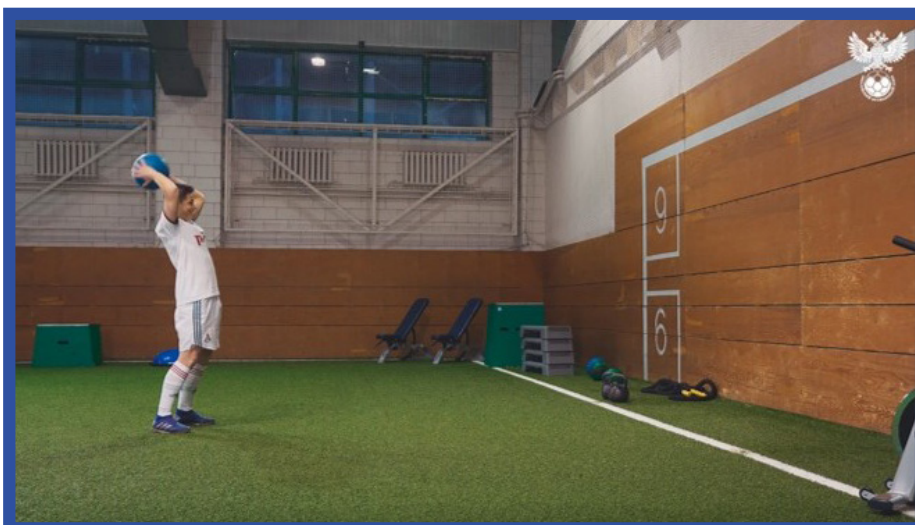
Методические указания: величина отягощения: от 3 до 9 кг.

Видеоматериалы
по упражнению:



БРОСКИ МЕДБОЛА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ:

Трехглавая мышца плеча, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины.



Исходное положение (И.П.): стоя, с медболом за головой, ноги на ширине плеч.

Движение: выполняется мощный (взрывной) бросок медбола из-за головы. Во время броска руки разгибаются полностью, туловище наклоняется вперед.

Методические указания: величина отягощения: от 3 до 9 кг.

Видеоматериалы
 по упражнению:



БРОСОК МЕДБОЛА В ПОЛ:

Трехглавая мышца плеча, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы живота.



Исходное положение (И.П.): стоя, с медболом над головой, ноги на ширине плеч.

Движение: выполняется подъем на носки, затем мощный (взрывной) бросок медбола в пол. Во время броска ноги слегка сгибаются в коленных суставах.

Методические указания: величина отягощения: от 3 до 9 кг.

Видеоматериалы
по упражнению:



БРОСКИ МЕДБОЛА В СТОРОНУ:

Грудные мышцы, дельтовидные мышцы, мышцы живота.



Исходное положение (И.П.): стоя, с медболом у бедра, ноги на ширине плеч.

Движение: выполняется мощный (взрывной) бросок медбола от бедра в сторону. Во время броска туловище поворачивается в сторону и выполняется небольшой приставной шаг.

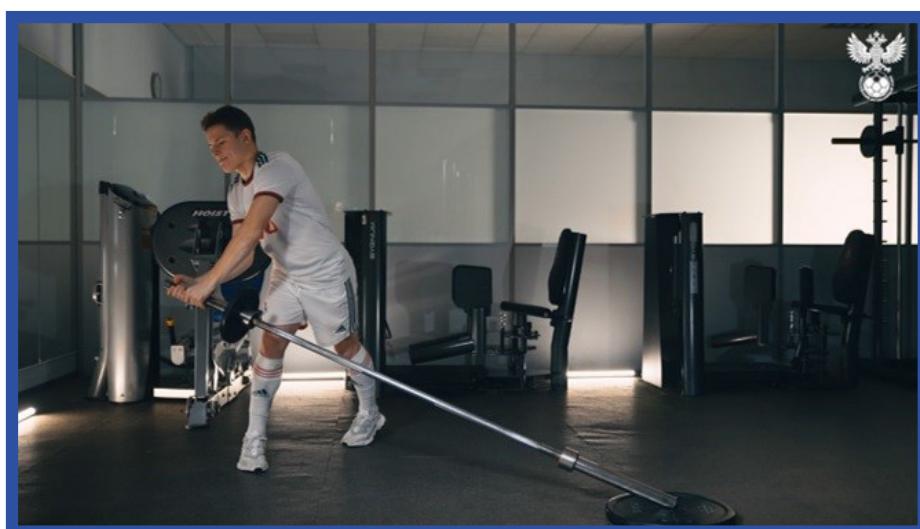
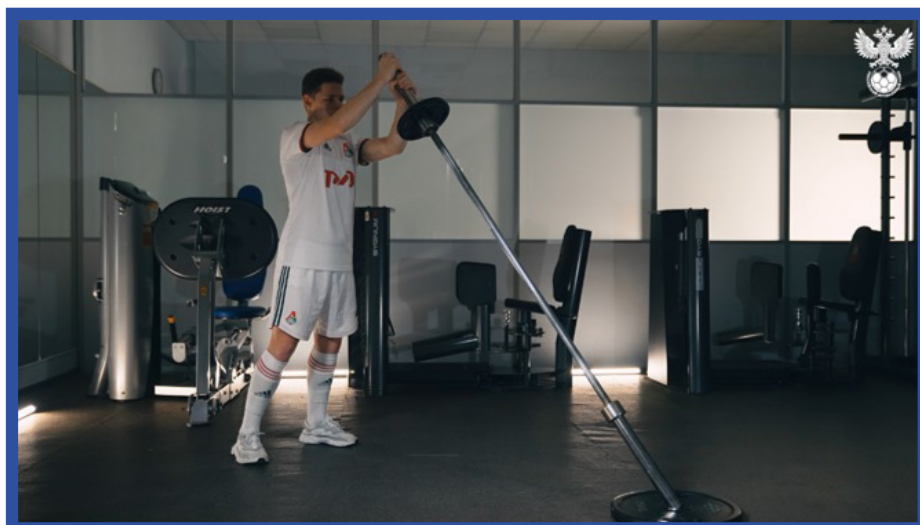
Методические указания: величина отягощения: от 3 до 9 кг.

Видеоматериалы
 по упражнению:



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА С ЗАКРЕПЛЕННОЙ ШТАНГОЙ:

Мышцы живота.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч. Один конец грифа зафиксирован на полу, другой - на слегка согнутых руках перед грудью.

Движение: выполняются мощные попеременные повороты туловища в стороны с закрепленной штангой. Во время выполнения поворота руки движутся в сторону вместе с туловищем.

Методические указания: спина слегка согнута, голова слегка опущена. Особое внимание следует обратить на работу стоп. Во время выполнения упражнения осуществляется разворот на передней части стопы в сторону движения грифа.

Величина отягощения: 20-30 кг.

Видеоматериалы
по упражнению:



ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА С РЕЗИНОЙ:

Мышцы живота.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч. Резина закреплена выше уровня головы, либо на уровне груди, либо ниже уровня коленных суставов и находится в выпрямленных руках.

Движение: выполняется мощный поворот туловища в сторону. Во время выполнения поворота руки движутся в сторону вместе с туловищем.

Методические указания: спина слегка согнута, голова немного опущена.

Видеоматериалы
 по упражнению:



«ВОЛНЫ» С КАНАТОМ:

Трехглавая мышца плеча, грудные мышцы, широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы, мышцы живота.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, канат в слегка согнутых руках.

Движение: обеими руками выполняются одновременные, мощные (взрывные), волнообразные движения.

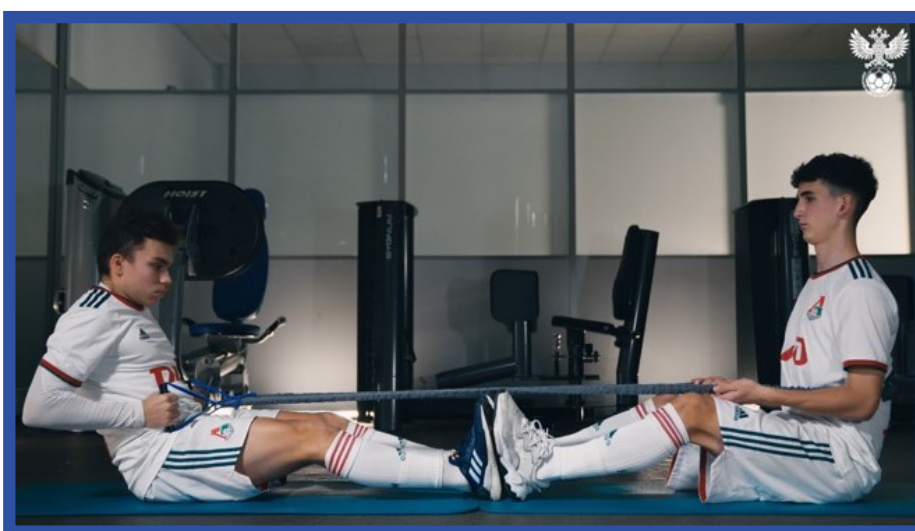
Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед.

Видеоматериалы
по упражнению:



«ГРЕБЛЯ» С РЕЗИНОЙ:

Широчайшие мышцы спины, сгибатели предплечья.



Исходное положение (И.П.): сидя на полу, с партнером, спортсмены упираются друг в друга стопами, ноги слегка согнуты, резина зафиксирована в вытянутых руках.

Движение: обеими руками выполняются мощные (взрывные) тяги к животу с небольшим отклонением туловища назад.

Методические указания: спина прямая, что предполагает сохранение естественных изгибов позвоночника. Во время выполнения упражнения голову не опускать, взгляд должен быть направлен вперед. Допускается небольшое движение в коленных суставах.

Видеоматериалы
 по упражнению:





A photograph of a gym with various exercise machines, including treadmills and weight machines, all rendered in a monochromatic blue color. The image is partially obscured by a large, semi-transparent blue circular shape on the right side.

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СКУ)

БЕЗ МЯЧА

СПРИНТ ПО ПРЯМОЙ



Длина дистанции: 30 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет спринт на 30 метров с высокого старта.

Вариации упражнения:

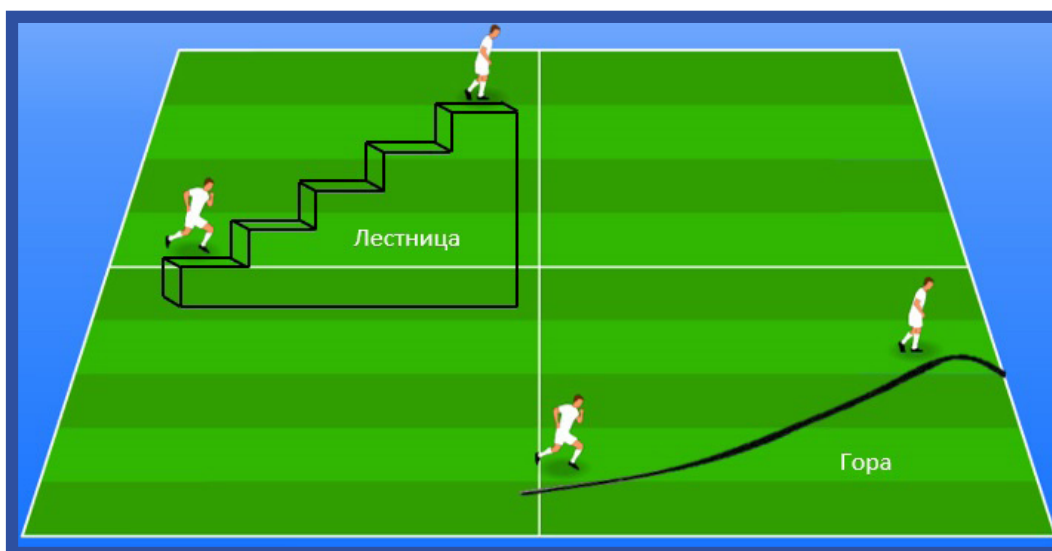
- допускаются различные стартовые положения;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение длины дистанции, но не более 50 метров.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт >25,2 км/ч	Ускорение >3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	15 - 20	15 - 20	—
Количество, раз	—	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЕ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ



Длина дистанции: 10 метров.

Инвентарь: лестница на трибуне или «гора» (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет ускорение с высокого старта вверх по лестнице (или в гору) на 10 метров. Угол наклона лестницы (горы) от 10 до 30 градусов.

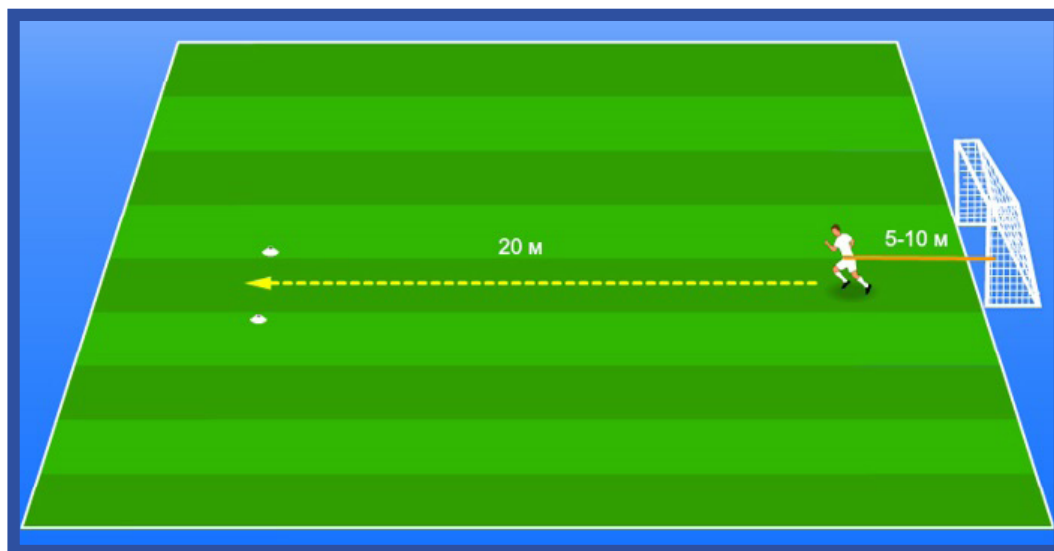
Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- изменение длины дистанции, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЕ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ + СПРИНТ ПО ПРЯМОЙ



Длина дистанции: 30 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения финиша, эспандер. (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок с эспандером на поясе по сигналу тренера выполняет с высокого старта ускорение на 5-10 метров; при достижении максимально растянутого положения эспандер сбрасывается, и игрок переходит в спринтерский бег на 20 метров.

Вариации упражнения:

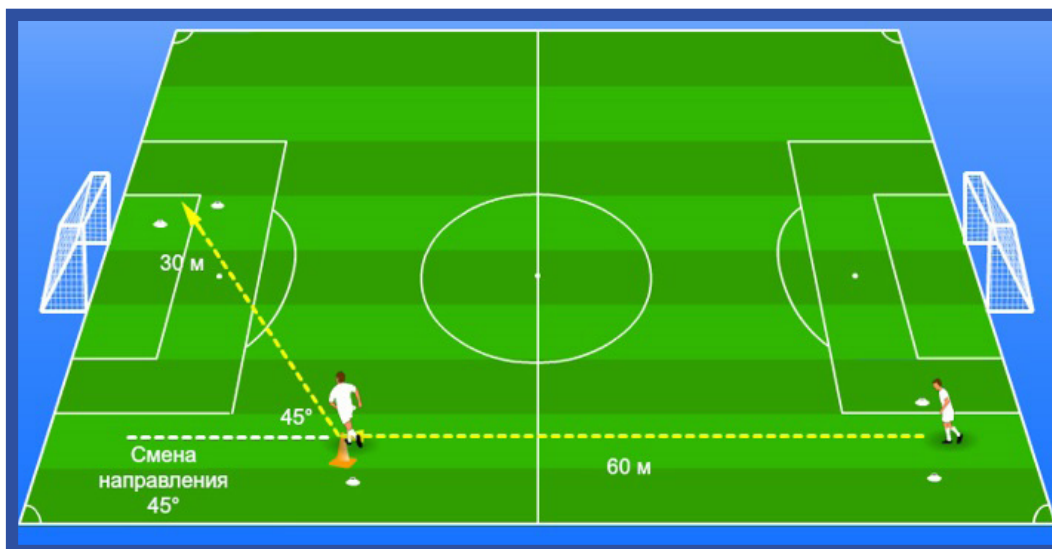
- резиновый эспандер может быть заменен на волокушу (вес отягощения - 7-10% от массы тела);
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение длины дистанции, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	0 + >10	>5 + >15	—
Количество, раз	—	0 + 1	1 + 1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



БЕГ С ВЫСОКОЙ СКОРОСТЬЮ + СПРИНТ ПОСЛЕ СМЕНЫ НАПРАВЛЕНИЯ



Длина дистанции: 90 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения изменения направления бега, старта и финиша (расстановка на рисунке и видео).

Описание: на 1-ом отрезке игрок по сигналу тренера с высокого старта выполняет бег по прямой с субмаксимальным усилием, а после смены направления на 2-ом отрезке – с максимальным усилием (после 1-го отрезка смена направления движения составляет 45 градусов).

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения на разных флангах;
- длина дистанции на 1-ом отрезке: от 20 до 60 метров, на 2-ом отрезке: от 30 до 50 метров, но при условии, что общая длина дистанции не должна превышать 90 метров.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	>40	15 - 20	15 - 20	—
Количество, раз	1	1	1 - 2	—

Видеоматериалы
по упражнению:



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. ВАРИАНТ №1



Длина дистанции: 60 метров (3 отрезка по 20 м).

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет челночный бег с высокого старта 3x20 м. При развороте требуется наступать ногой на линию финиша и старта.

Вариации упражнения:

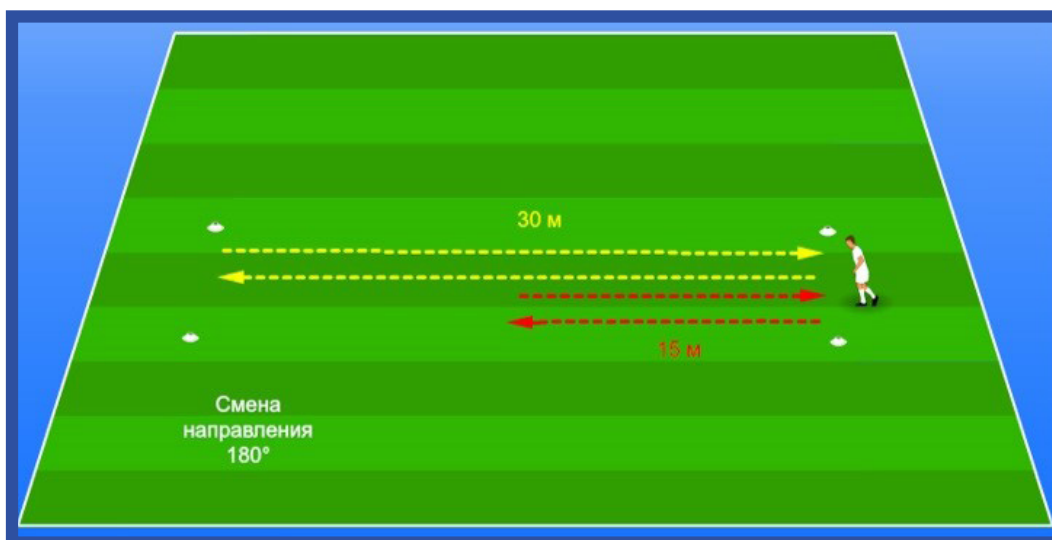
- допускаются различные стартовые положения;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение длины пробегаемых отрезков, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	>5-10	>10-15	>10
Количество, раз	—	1	3	2

Видеоматериалы
по упражнению:



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. ВАРИАНТ №2



Длина дистанции: 90 метров (2 отрезка по 15 м + 2 отрезка по 30 м).

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет челночный бег с высокого старта 2х15 м + 2х30 м, общая длина дистанции – 90 м. При развороте требуется наступать ногой на линию финиша и старта.

Вариации упражнения:

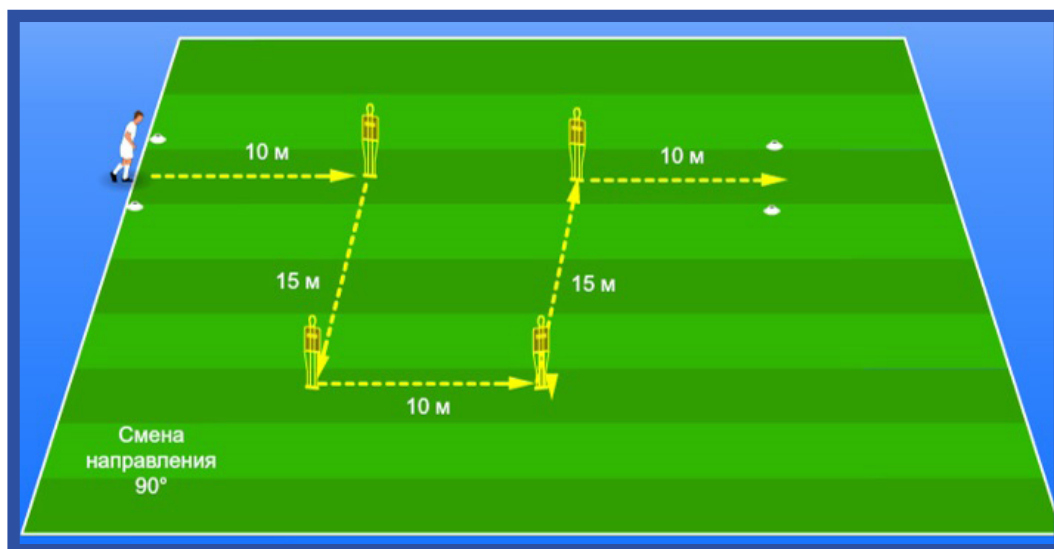
- допускаются различные стартовые положения;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение длины пробегаемых отрезков, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	>20	>20	>40	>20
Количество, раз	1 - 3	1 - 2	4	3

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ - «КВАДРАТ»



Длина дистанции: 60 метров (10 м + 15 м + 10 м + 15 м + 10 м).

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 4 манекена (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет ускорения с высокого старта со сменой направления на 90 градусов перед каждым манекеном, последовательно чередуя пробегание 10-метровых и 15-метровых отрезков.

Вариации упражнения:

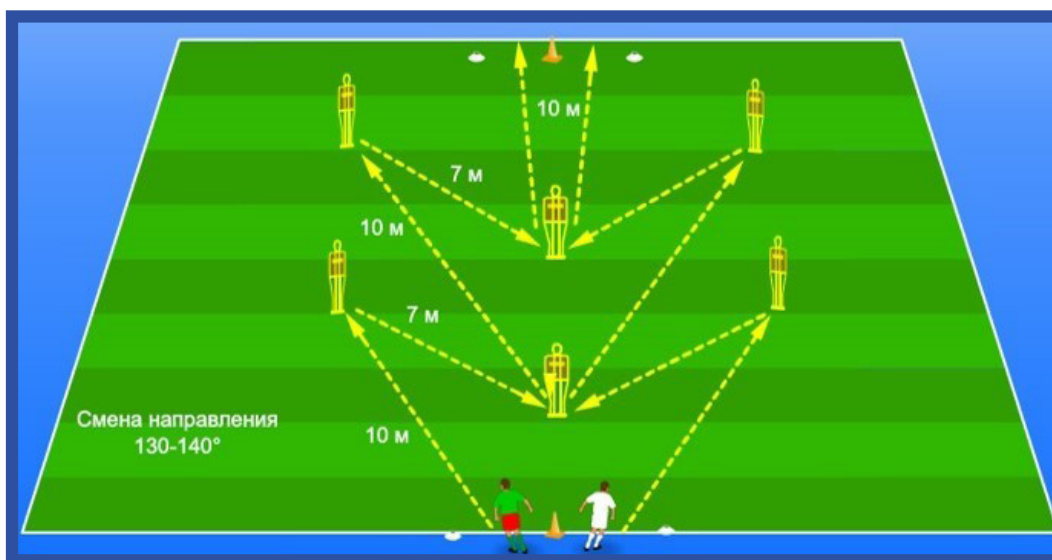
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно выполнение упражнения в виде эстафеты с зеркально расположенными манекенами;
- изменение длины пробегаемых отрезков, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	>15-20	—	>5	>5
Количество, раз	2	—	1 - 2	1 - 2

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ - «ЁЛОЧКА»



Длина дистанции: 44 метра.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 6 манекенов (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игроки по сигналу тренера с высокого старта пробегают отрезки длиной 10 метров по прямой, затем для ускорения на 7 метров изменяют направление движения на 130-140 градусов перед каждым манекеном.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- изменение длины пробегаемых отрезков, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	>10	—	20	10
Количество, раз	1 - 3	—	5	4

Видеоматериалы
по упражнению:



БЕГ ЧЕРЕЗ БАРЬЕРЫ + СПРИНТ ПО ПРЯМОЙ



Длина дистанции: 30 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 10 барьеров высотой 10 см; расстояние между барьерами - 80 см (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера начинает движение с высокого старта: бег через барьеры с высоким подниманием бедра, затем ускорение по прямой – 20 метров.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение высоты барьеров;
- увеличение расстояния ускорения, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	5 - 10	15 - 20	—
Количество, раз	1	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС БЕЗ МЯЧА. ВАРИАНТ 1



Длина дистанции: 40 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, координационная лестница, 5 манекенов; расстояние между манекенами – 2-3 м. (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта: бег на координационной лестнице, ускорение 10 м до манекенов, слалом между манекенами приставными шагами и ускорение 10 м до финиша; при этом на протяжении всей дистанции не допускается значительно снижать скорость бега.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- использование барьеров высотой 10 см вместо координационной лестницы;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- увеличение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	10	—	15	—
Количество, раз	1 - 2	—	1 - 2	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СПРИНТ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ПО ДУГЕ. ВАРИАНТ №1



Длина дистанции: 48 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 5 манекенов; расстояние между манекенами – 7 м (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта: ускорение по прямой 10 м до манекенов, слалом между манекенами со сменой направления по дуге на 20 - 30 градусов и ускорение 10 м по прямой до финиша; при этом на протяжении всей дистанции не допускается значительно снижать скорость бега.

Вариации упражнения:

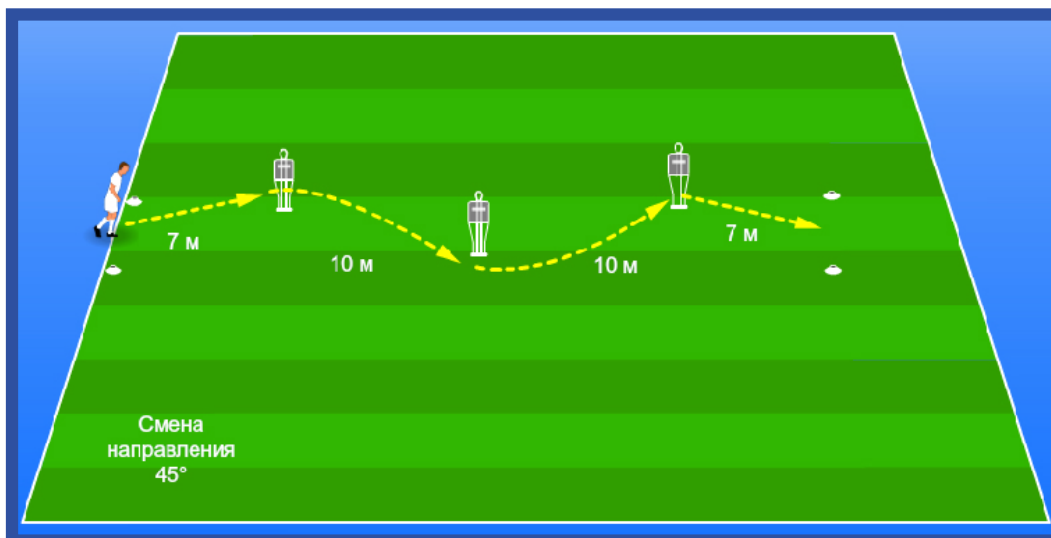
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- увеличение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	10 - 15	5 - 10	10 - 15	—
Количество, раз	1	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СПРИНТ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ПО ДУГЕ. ВАРИАНТ №2



Длина дистанции: 34 метра.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 3 манекена; расстояние между манекенами – 10 м (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта спринтерский бег со сменой направления по дуге на 45 градусов: стартовое ускорение 7 м до 1-го манекена; 10 м от 1-го манекена до 2-го; 10 м от 2-го манекена до 3-го; ускорение 7 м до финиша; при этом на протяжении всей дистанции не допускается значительно снижать скорость бега.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- увеличение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	5	5 - 10	—
Количество, раз	1	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



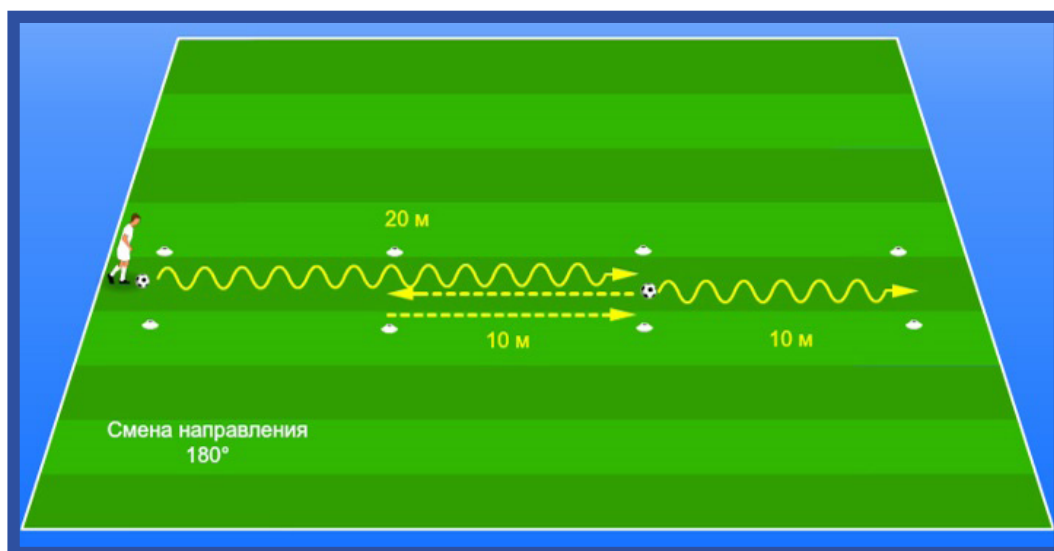




**СКОРОСТНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ (СКУ)**

С МЯЧОМ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА + ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ



Длина дистанции: 50 метров.

Инвентарь: мяч, конусы или фишки для разметки 3-х отрезков по 10 м (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ускорение с ведением мяча в шаге на 20 м, останавливает мяч подошвой, выполняет в обратную сторону челночный бег 2x10 м, затем подхватывает мяч и ускоряется на 10 м с до финиша с ведением в шаге.

Вариации упражнения:

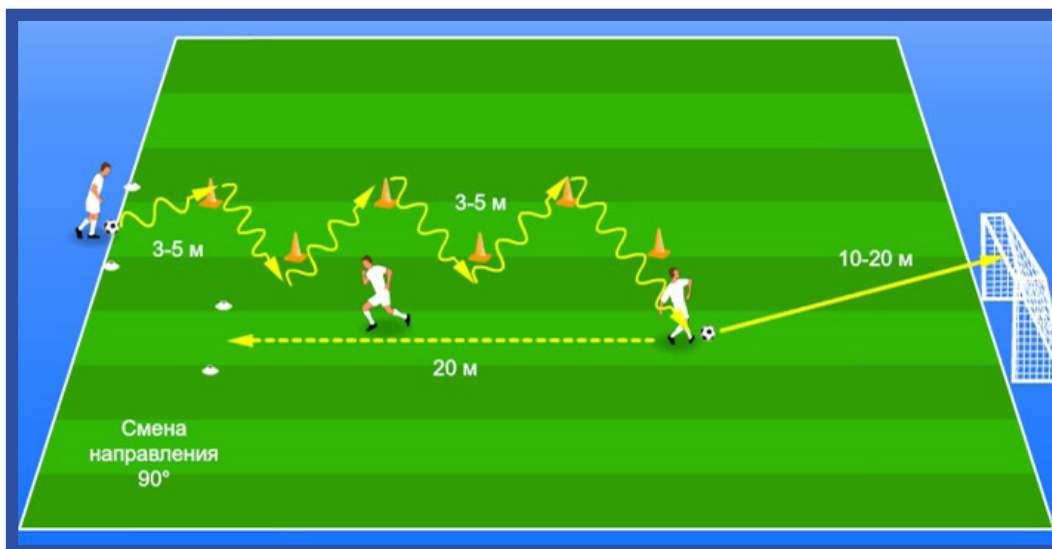
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- увеличение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт >25,2 км/ч	Ускорение >3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	—	20 - 25	10
Количество, раз	1	—	3	2

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС С МЯЧОМ. ВАРИАНТ №1



Длина дистанции: 50 метров.

Инвентарь: фишки для обозначения старта и финиша, 6 конусов, расположенных друг от друга на расстоянии 3-5 м под углом 45 градусов, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет ускорение с высокого старта с ведением мяча вокруг конусов, завершающееся ударом по воротам с расстояния 10-20 м на силу, после удара выполняет ускорение на 20 м до финиша в обратном направлении.

Вариации упражнения:

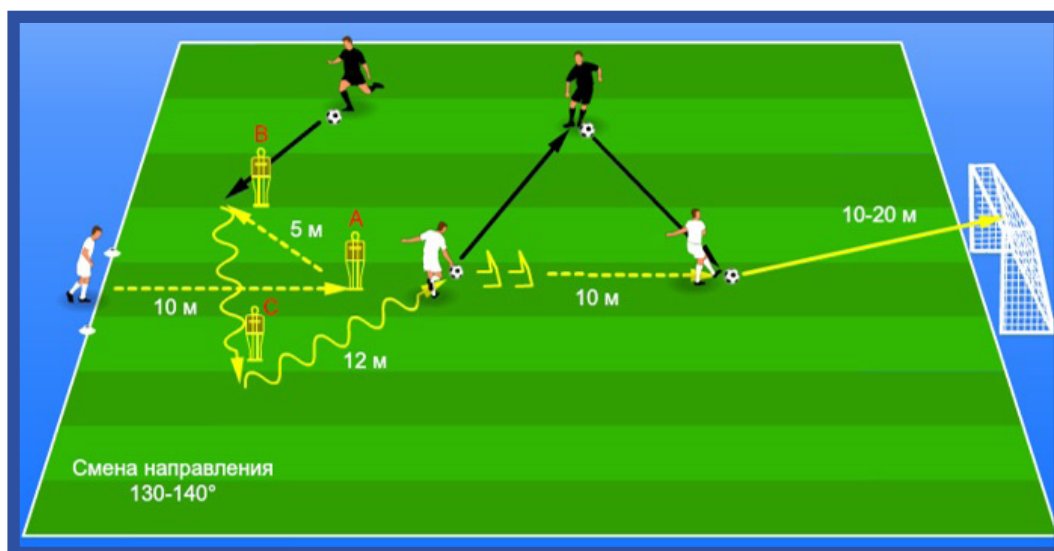
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 20 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт >25,2 км/ч	Ускорение >3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	5 - 10	10	—
Количество, раз	—	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №2



Длина дистанции: 50 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта, 3 манекена, 2 барьера (высота – 30-60 см, расстояние между барьерами – 120 см), мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет ускорение с высокого старта на 10 м к манекену А, затем ускоряется на 5 м к манекену В после смены направления под углом 130-140 градусов, у манекена В получает передачу от партнера и выполняет ведение мяча на 10 м к манекену С, обводит манекен С, ускоряется с мячом на 12 м к барьерам, выполняет передачу партнеру, прыгает через два барьера, выполняет ускорение по прямой на 10 м, получает пас от партнера и наносит удар по воротам на силу с расстояния 10-20 м.

Вариации упражнения:

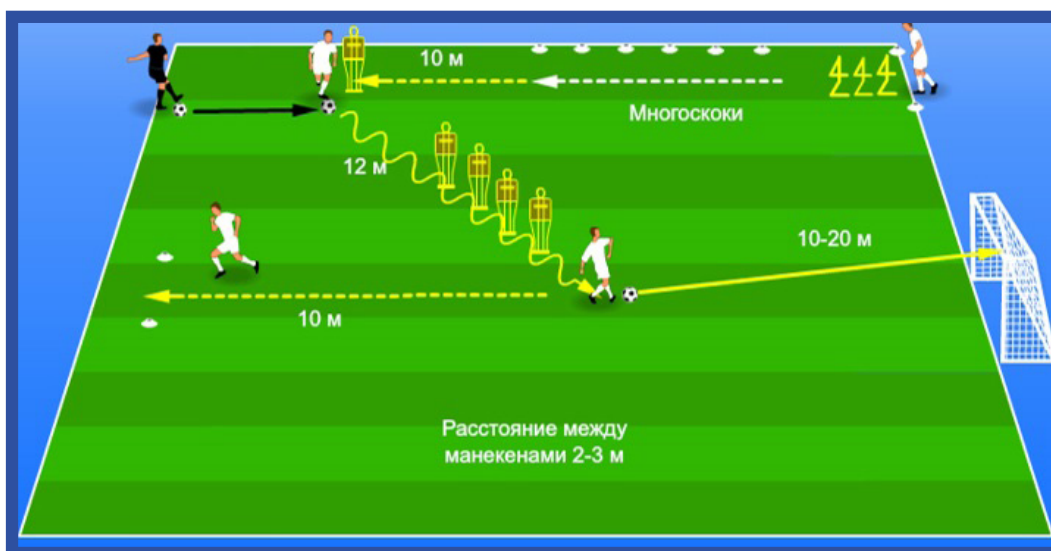
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- неограниченное количество участвующих в упражнении игроков;
- изменение углов смены направления при ускорениях;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 20 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	10 - 15	—	10 - 20	5 - 10
Количество, раз	1 - 2	—	1 - 3	2

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №3



Длина дистанции: 50 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 3 барьера (высота – 30-60 см, расстояние между барьерами – 120 см), 5 манекенов, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта три прыжка через барьеры, затем 6 многоскоков между фишками с последующим ускорением на 10 м к манекену, где получает передачу от партнера, выполняет ведение мяча на 12 м к группе из 4 манекенов, продолжает ведение мяча между манекенами, после обводки наносит удар по воротам на силу с расстояния 10 - 20 м, разворачивается и заканчивает упражнение ускорением на 10 м до финиша.

Вариации упражнения:

- допускаются: различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 20 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5	—	20 - 25	5
Количество, раз	1 - 2	—	2 - 3	1

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №4



Длина дистанции: 65 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 4 барьера (высота 30-60 см), 4 манекена (квадрат), 4 манекена (слалом), мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта прыжки через барьеры различными способами, через первый – левым боком, через второй – лицом вперед, через третий – правым боком, через четвертый – лицом вперед; затем ускоряется на 10 м до квадрата, обозначенного 4 манекенами, в котором касается рукой каждого манекена по очереди в определенной последовательности, затем ускоряется на 10 м, получает передачу от партнера, обводит на скорости 4 манекена, наносит удар по воротам на силу с расстояния 10-20 м и заканчивает ускорением на 20 м до финиша.

Вариации упражнения:

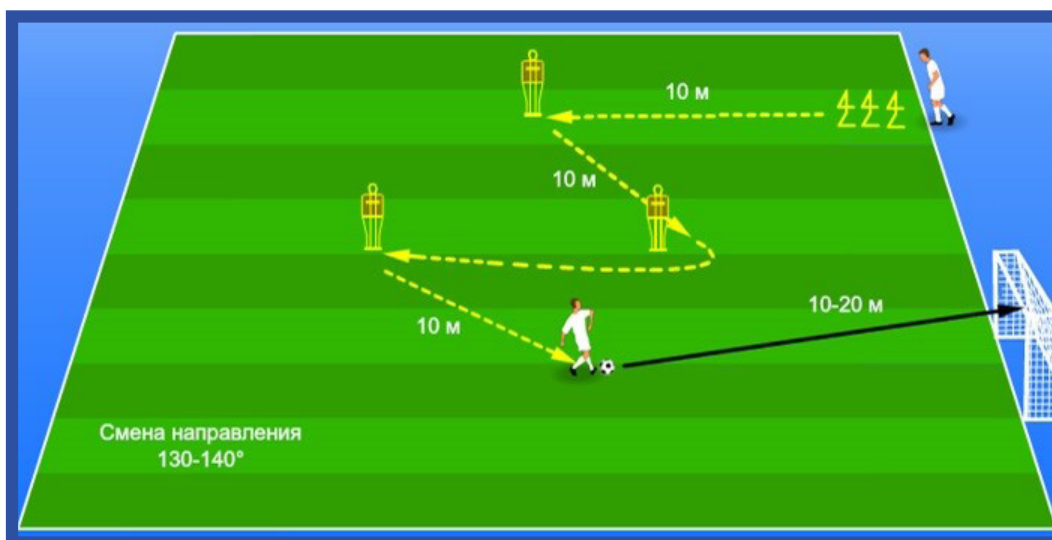
- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 20 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	5 - 10	25	10
Количество, раз	1 - 2	1	3 - 4	3 - 4

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №5



Длина дистанции: 45 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 3 барьера (высота – 30-60 см, расстояние между барьерами – 120 см), 3 манекена, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта три прыжка через барьеры, затем с максимальными усилиями ускоряется на 10 м к первому манекену, далее на 10 м ко второму манекену, после этого – на 10 м к третьему манекену, после которого ускоряется на 10 м к мячу и наносит удар по воротам на силу с расстояния 10-20 м.

Вариации упражнения:

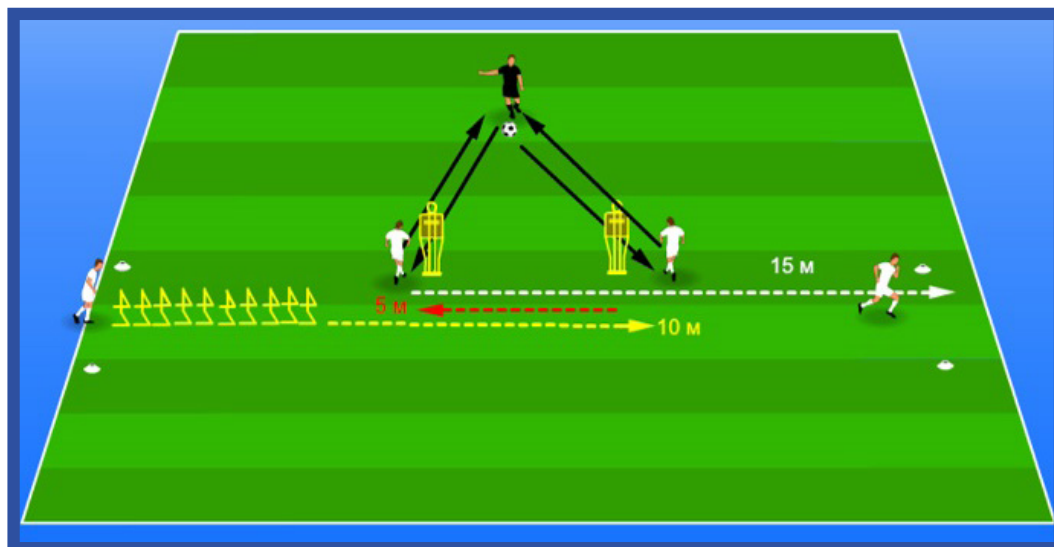
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	—	10	10
Количество, раз	1 - 4	—	3 - 4	3

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №6



Длина дистанции: 30 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 10 барьеров (высота - 10 см, расстояние между барьерами – 80 см), 2 манекена, мяч (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта бег через барьеры, ускоряется на 10 м к дальнему манекену, играет в пас в одно касание с партнёром правой ногой, затем быстро перемещается на 5 метров к ближнему манекену, играет в пас в одно касание с партнером левой ногой и на максимальной скорости пробегает 15 м до финиша.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	10 - 150	—	20	15
Количество, раз	1 - 2	—	2 - 3	2

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №7



Длина дистанции: 45 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 2 барьера (высота 30-60 см, расстояние между барьерами - 120 см), 4 манекена (слалом), 4 манекена (для ускорений), мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта два прыжка через барьеры, ускоряется по диагонали на 7 м к манекену А, получает пас от партнера, выполняет ведение мяча на скорости на 7 м к манекену В, обводит манекен В, выполняет обратную передачу партнеру, ускоряется на 12 м к манекену С, касается рукой манекена С, далее ускоряется на 7 м к манекену D, получает пас от партнера, выполняет ведение мяча между 4 манекенами и наносит удар на силу по воротам с расстояния 10-20 м.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 20 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	—	10 - 15	10
Количество, раз	—	—	3	3

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №8



Длина дистанции: 57 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения точек старта для каждого игрока, четыре фишки для разметки зоны нанесения удара, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: первый игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ведение мяча на скорости на дистанции 20 метров в зону, из которой нужно нанести удар поворотом. Одновременно с ним стартует второй игрок без мяча на дистанции 22 метра с целью догнать первого и помешать ему нанести удар.

Вариации упражнения:

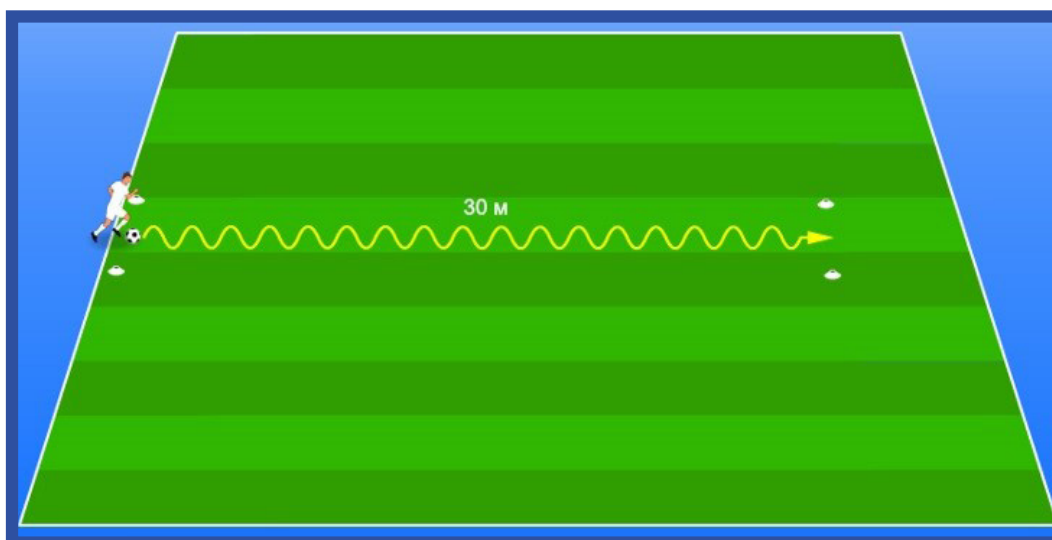
- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояний ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 5 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 15	5 - 15	10 - 15	—
Количество, раз	1	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СПРИНТ С МЯЧОМ ПО ПРЯМОЙ



Длина дистанции: 30 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, мяч (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ведение мяча в шаге на скорости по прямой на 30 м.

Вариации упражнения:

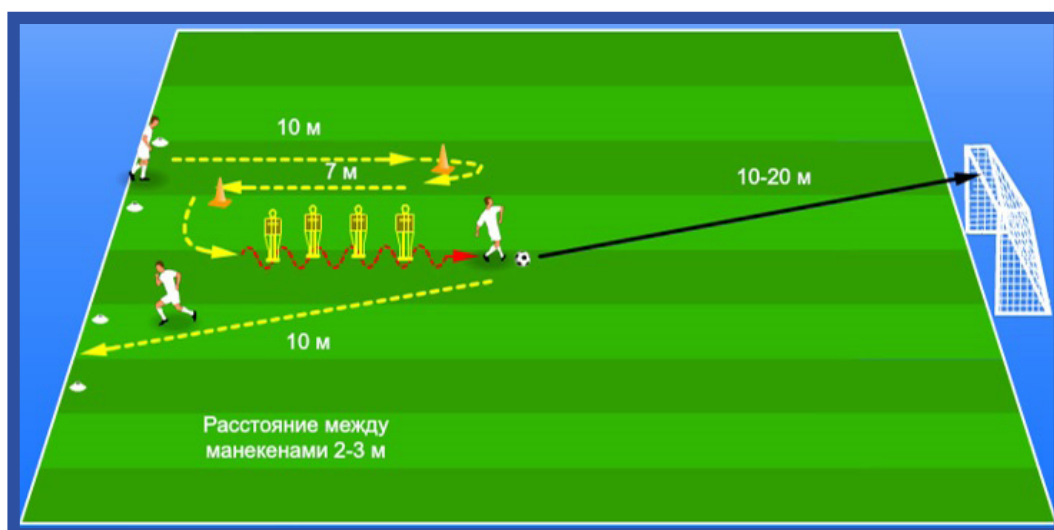
- допускаются различные стартовые положения;
- изменение длины дистанции, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 7-8 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	10 - 15	10	15	—
Количество, раз	1	1	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС. ВАРИАНТ №9



Длина дистанции: 40 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 2 конуса, 4 манекена (расстояние между манекенами – 2-3 м), мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ускорение на 10 м до первого конуса, затем ускоряется на 7 м в обратном направлении до второго конуса, далее выполняет слалом между 4 манекенами приставными шагами, наносит удар на силу по воротам с расстояния 10-20 м и ускоряется на 10 м до финиша.

Вариации упражнения:

- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 15 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	—	15	5
Количество, раз	1	—	3	2

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЕ С МЯЧОМ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ



Длина дистанции: 50 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 5 манекенов, мяч (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ускорение на 10 м до первого манекена, затем выполняет ведение мяча на скорости между 5 манекенами с изменением направления на 20-30 градусов, после 5-го манекена ускоряется на 10 м до финиша.

Вариации упражнения:

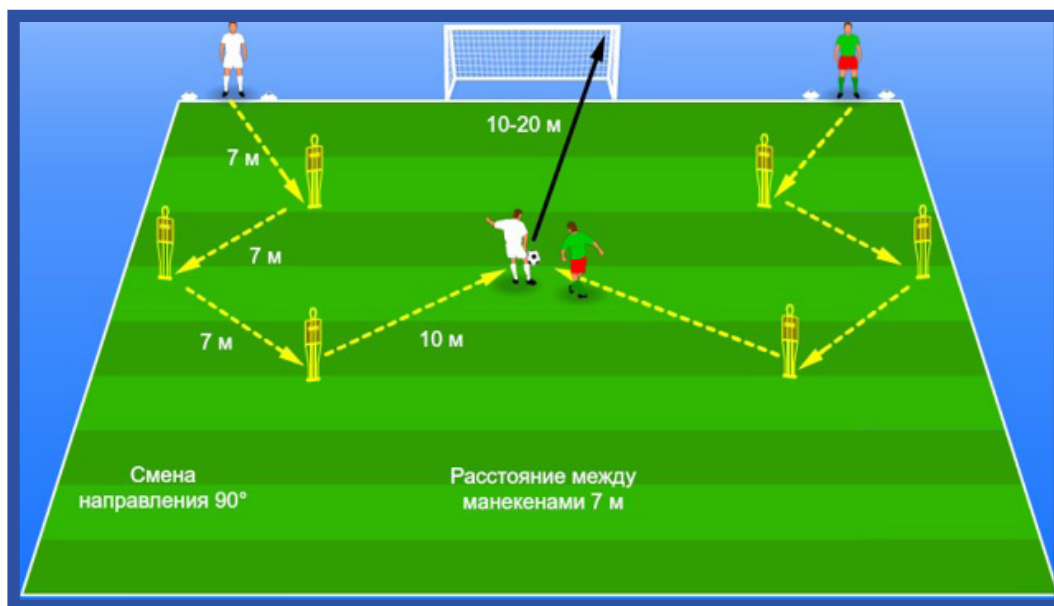
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5 - 10	—	5 - 10	—
Количество, раз	1	—	1	—

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ К МЯЧУ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ. ВАРИАНТ №1



Длина дистанции: 31 метр.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и финиша, 6 манекенов, мяч, ворота, (расстановка на рисунке и видео).

Описание: 2 игрока по сигналу тренера выполняют с высокого старта ускорения на 7 м между манекенами со сменой направления на 90 градусов (касаются каждого манекена рукой), после третьего манекена ускоряются на 10 метров к мячу; первый добежавший до мяча наносит удар на силу по воротам с расстояния 10-20 м первым или вторым касанием.

Вариации упражнения:

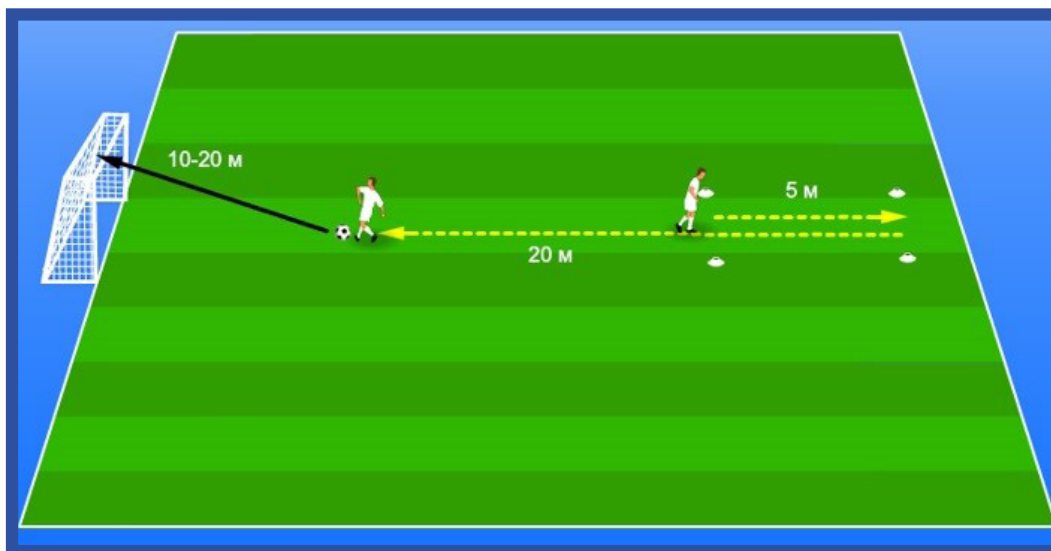
- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	—	5 - 10	5
Количество, раз	—	—	1 - 2	1 - 3

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ К МЯЧУ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ. ВАРИАНТ №2



Длина дистанции: 25 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта и места для смены направления, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта ускорение на 5 м в противоположную от ворот сторону, затем разворачивается на 180 градусов и ускоряется к мячу на 20 м, и наносит удар на силу по воротам с расстояния 10-20 м.

Вариации упражнения:

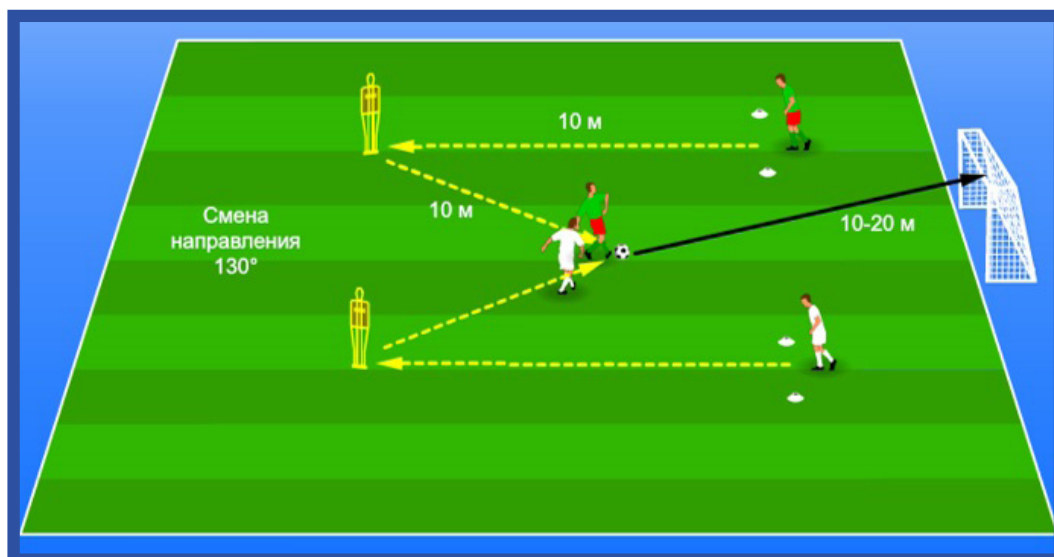
- допускаются различные стартовые положения;
- возможно проведение упражнения в виде эстафеты;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 10 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	5	5	10	2
Количество, раз	1	1	2	1

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ К МЯЧУ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ. ВАРИАНТ №3



Длина дистанции: 20 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта, 2 манекена, мяч, ворота (расстановка на рисунке и видео).

Описание: 2 игрока по сигналу тренера выполняют с высокого старта ускорения на 10 м к манекену, касаются его рукой и ускоряются на 10 м к мячу после смены направления на 130 градусов; первый добежавший до мяча наносит удар на силу по воротам с расстояния 10-20 м первым или вторым касанием.

Вариации упражнения:

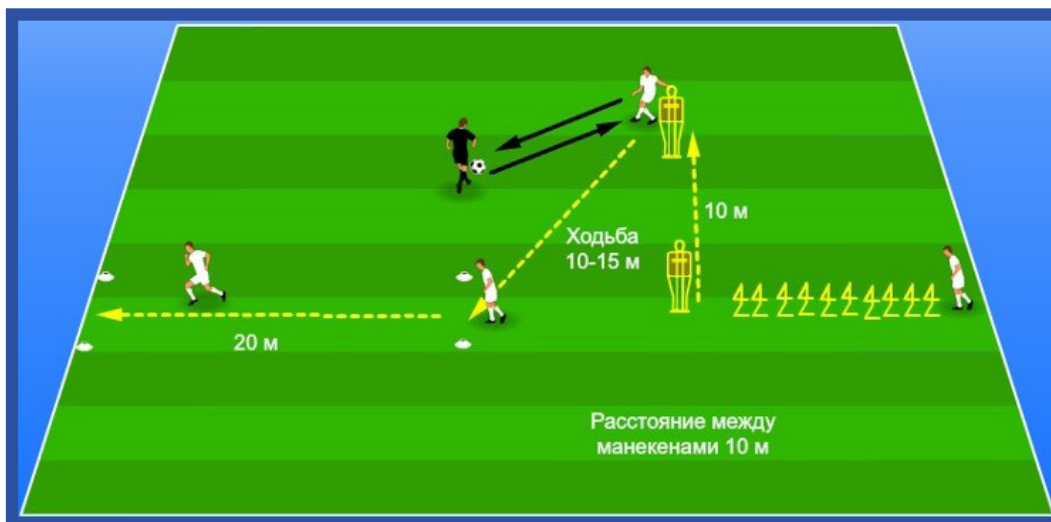
- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 5 секунд.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	—	5 - 10	5
Количество, раз	—	—	2	1

Видеоматериалы
по упражнению:



УСКОРЕНИЯ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ И ПАУЗОЙ



Длина дистанции: 55 метров.

Инвентарь: конусы или фишки для обозначения старта 1, старта 2 и финиша, 2 манекена, 10 барьеров (высота - 10 см, расстояние между барьерами – 80 см), мяч (расстановка на рисунке и видео).

Описание: игрок по сигналу тренера выполняет с высокого старта бег с высоким подниманием бедра через 10 барьеров, касается рукой первого манекена, ускоряется на 10 м ко второму манекену, играет с партнером в пас в одно касание, далее идет шагом 10-15 м по диагонали и по команде тренера выполняет ускорение на 20 м до финиша.

Вариации упражнения:


- допускаются различные стартовые положения;
- изменение расстояния ускорений, но при условии, что общее время выполнения упражнения не должно превышать 30 секунд, включая ходьбу.

	Бег с высокой скоростью 19,8 - 25,2 км/ч	Спринт > 25,2 км/ч	Ускорение > 3м/с ²	Торможение <-3м/с ²
Расстояние, м	—	5 - 10	10	5
Количество, раз	—	1	2	1 - 2

Видеоматериалы
по упражнению:







**ОСНОВНОЙ ВАРИАНТ
МИКРОЦИКЛОВ**

ОБЪЕМ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень	Подготовительный период без игры	Подготовительный период с игрой	Соревновательный период
<i>Начальный - 15 лет (1-й год обучения)</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>
<i>Начальный - 16 лет (1-й год обучения)</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>
<i>Начальный - 17 лет (1-й год обучения)</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 2-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 1-2 повторения</i>
<i>Высокий - 16 лет (2-й год обучения)</i>	<i>ВДУ – 3-5 круга СКУ – 5-6 повторений*</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 3-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 3-4 повторения</i>
<i>Высокий - 17 лет (2-й и последующие года обучения)</i>	<i>ВДУ – 3-5 круга СКУ – 5-6 повторений*</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 3-4 повторения</i>	<i>ВДУ – 1-2 круга СКУ – 3-4 повторения</i>

*5 – при наличии игровых упражнений в тренировке.

8 – максимальное число повторений при отсутствии игровых упражнений в тренировке.

ВДУ - высокоинтенсивные динамические упражнения.

СКУ - скоростные упражнения.

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	ТТД	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 ТТД (СКУ)	Утро ТТД Вечер СДУ 2	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 ТТД (СКУ)	Утро Отдых Вечер ДУ 2	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 ВДУ Вечер ТТД (СКУ)	Утро ТТД Вечер СДУ 2	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 ВДУ Вечер ДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД (СКУ)	ТТД	Игра	Отдых

* Январь, февраль, июнь, декабрь

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	ТТД	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 (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых
ПН 4	ВТ 4	СР 4	ЧТ 4	ПТ 4	СБ 4	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра	Отдых
ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра	Отдых

* Январь, февраль, июнь, декабрь

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В СУББОТУ

*Повторяющиеся микроциклы из 2 недель (вариант 1)**

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + СДУ 1	ВДУ + ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ВДУ + ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра	Отдых

Каждая 5 неделя соревновательного периода

ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых

*Повторяющиеся микроциклы из 2 недель (вариант 2)**

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
ТТД + СДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра	Отдых

Каждая 5 неделя соревновательного периода

ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра	Отдых

* Март, апрель, май, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь





**РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ
МИКРОЦИКЛОВ**

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 СДУ 2	Утро Отдых Вечер ТТД	ТТД	ТТД
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 ДУ 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 ТТД (СКУ)	Утро Отдых Вечер СДУ 2	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 ТТД (СКУ)	Утро ТТД Вечер ДУ 2	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 ВДУ Вечер ТТД (СКУ)	Утро Отдых Вечер СДУ 2	ТТД	Игра
ПН 6	ВТ 6	СР 6	ЧТ 6	ПТ 6	СБ 6	ВС
Отдых	Утро ТТД Вечер СДУ 1	Утро Отдых Вечер ТТД	Утро ВДУ Вечер ТТД (СКУ)	Утро ТТД Вечер ДУ 2	ТТД	Игра

* Январь, февраль, июнь, декабрь

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

Март, апрель, май, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД С ОДНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ В ДЕНЬ. ИГРА В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Повторяющиеся микроциклы из 2 недель (вариант 1)*

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ВДУ + ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ВДУ + ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра

Каждая 5 неделя соревновательного периода

ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра

Повторяющиеся микроциклы из 2 недель (вариант 2)*

ПН 1	ВТ 1	СР 1	ЧТ 1	ПТ 1	СБ 1	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + СДУ 2	ТТД	Игра
ПН 2	ВТ 2	СР 2	ЧТ 2	ПТ 2	СБ 2	ВС
Отдых	ТТД + СДУ 1	ТТД	ВДУ + ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра

Каждая 5 неделя соревновательного периода

ПН 5	ВТ 5	СР 5	ЧТ 5	ПТ 5	СБ 5	ВС
Отдых	ТТД + ДУ 1	ТТД	ТТД (СКУ)	ТТД + ДУ 2	ТТД	Игра

**Е. М. Калинин
Г. К. Чилингарян
С. А. Харьковский
Н. А. Кочешков
В. А. Кузьмичев
В. В. Яцко**

**ПРОГРАММА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ
15-17 ЛЕТ**

Методические рекомендации

Подписано в печать 25.02.2023. Формат 60x84 $\frac{1}{8}$.
Гарнитура HeliosCond. Печать офсетная. Усл.п.л. 5
Тираж 100. Заказ

ООО «ТВТ Дивизион»
e-mail: sportbooks@mail.ru

Отпечатано в ООО «Типография «САРМА»
г. Подольск, ул. Правды, д. 30

