Структура и содержание годичного цикла тренировок для группы начальной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы | месяцы | недели | микроциклы | числа | Основная направленность микроциклов |
| втягивающий | сентябрь | 1-2 | 1 | 1-14 | Втягивающий |
| 3 | 9 | 15-21 | Разгрузочный |
| октябрь | 4-5 | 1 | 22 | Втягивающий |
| 6 | 9 | 6-12 | Разгрузочный |
| 1-й базово-развивающий | 7-8 | 2 | 13-26 | Объемный |
| 9 | 9 | 27-2 | Разгрузочный |
| Зимний соревновательный | ноябрь | 10-11 | 2,4 | 3-16 | Объемный, технический |
| 12 | 9 | 17-23 | Разгрузочный |
| 13-14 | 2,7,4 | 24-7 | Объемный,интенсивн,техн. |
| декабрь |
| 15 | 9 | 8-14 | Разгрузочный |
| 16-17 | 4,5 | 15-28 | Технич,зимний- соревноват. |
| 18 | 9 | 29-4 | Разгрузочный |
| январь |
| 2-й базовый развивающий | 19-20 | 5,4,3 | 5-18 | Зимн-соревн,технич,скор-сил. |
| 21 | 9 | 19-25 | Разгрузочный |
| февраль | 22-23 | 2,3 | 26-8 | Объемный,скоростно-силовой |
| 24 | 9 | 9-15 | Разгрузочный |
| 25-26 | 2,6 | 16-29 | Объемный конец подготовительного |
| Предсоревновательный | март | 27 | 9 | 1-7 | Разгрузочный |
| 28-29 | 3 | 8-21 | Скоростно-силовой |
| 30 | 9 | 22-28 | Р азгрузочный |
| Апрель | 31-32 | 3,6 | 29-11 | Скор.-силов,конец подготов |
| 33 | 9 | 12-18 | Разгрузочный |
| Летний соревновательный |
| 34-35 | 6,7 | 19-2 | Конец подгот,интенсивный |
| май | 36 | 9 | 3-9 | Разгрузочный |
| 37-38 | 8,7 | 10-23 | Переводящий,интенсивный |
| 39 | 9 | 24-30 | Разгрузочный |
| июнь | 40-41 | 8,2 | 31-13 | Переводящий |
| 42 | 9 | 14-20 | Разгрузочный |
| 43-44 | 7 | 21-4 | Лагерь,интенмивный |
| июль |
| 45 | 9 | 5-11 | Разгрузочный |
| 46-47 | 7 | 12-25 | Лагерь,интенсивный |
| переходный |
| 48 | 9 | 26-1 | Разгрузочный |
| август | 49-50 | 10 | 2-15 | Лагерь,отды |
| 51-52 | 10 | 16-29 | Лагерь. |

Тренер: Дёмкина Алеся Владимировна.

№1 ВТЯГИВАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1. Разминка  игрового характера-20мин.  2. ОРУ  3. ОфП-20мин.(кругова трен-ка)  4. ускорение-5по60м  5. игра-20мин. | 1.м.бег 1,5 км.  2.ору-12мин.  3.СБУ 6-8 по 60м.  4.Локально силовые упр.для стопы,живота,спины.  5.игра-20мин. | выходной | 1.кросс-4 км  2.ОРУ-15мин.  3.ОФП-20мин.  4.ускорение4-по 100м.  5.игра-20мин. | выходной | выходной | выходной |

№2. ОБЪЕМНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1. Разминка  игрового характера-(вызов номеров -15 мин.)  2. ОРУ-12мин.  3.СБУ-10по 60м.  4.ускорение-6по50м  5. игра-2по 20мин. | 1.кросс-5км.(ЧСС до 150 уд. мин).  2.ору-10мин.  3.ОФП-20мин. 4.ускорение 4 по 30м.  5.Акробатика -15 мин.  6.игра-20мин. | выходной | 1.м.бег-1,5км.  2.ОРУ-10мин.  3.фартлейк (со сменой скоростей -2 км)отрезки по 100м.  (ЧСС до 170 уд.мин.) | выходной | выходной | выходной |

№3.СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ МИКРОЦИКЛ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.Разминка  игрового характера.  2. ОРУ-15мин.  3.прыжки через скамейку. 4.Метание мячей.  5.Локально-силовые упражнения для стопы.  6.Игра-15 мин. | 1.м.бег-1,5 км.  2.ору-10мин.  3. ускорение со старта 8 по 60 м.  4. ОФП-20мин.  5. игра-20мин. | выходной | 1.кросс -4 км.  2.ОРУ-12мин.  3.прыжки в длину с места (15-20 прыжков)  4.ускорение 3-4 по 80  5.игра -20 мин. | выходной | выходной | выходной |

№4 ТЕХНИЧЕСКИЙ МИКРОЦИКЛ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1м.бег -10 мин  2. ОРУ-15мин.  3.техника бега с н/с по 30 м.  4.групповой бег со старта 3 по 60 м.  5. игра-20мин. | 1.разминка игрой.  2.ору-10мин.  3.СБУ-6по 30 м. 4.бег с н/с 6 по 30 м.  5.повторный бег 3 по 120 м. с набеганием на финише.  6.игра-30мин. | выходной | 1.кросс -3 км в переменном темпе. Ускорение от100 до 200 м(ЧСС до 170 уд.мин)  2.ОРУ-15мин.  3.СБУ-5 по 50 м.  4.ОФП-20мин.  5.Игра-20мин. | выходной | выходной | выходной |

№5 ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.Разминка  игрой-20мин  2. ОРУ-12мин.  3.СБУ-5по 50м.  4.ускорение-3по30м  5. метание мячей.  6. игра-15 мин. | 1.м.бег-2 км  2.ору-10мин.  3.ОФП-20мин. 4.ускорение 4 по 80м.  5.игра-20 мин. | выходной | 1.м.бег-10мин  2.ОРУ-12мин.  3.СБУ-5 по 50 м.  4. повторный бег 3 по 100 м.через 200м.м.бега  5.игра -20 мин. | выходной | выходной | выходной |

№ 6 КОНЕЦ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.м.бег -2 км.  2. ОРУ-1мин.  3.прыжковые упражнения 50-60 отталкиваний. 4.круговая тренировка-20мин.  5. локальные упражнения для мышц ног  6. игра- 20мин. | 1.м.бег-2 км  2.ору-15мин.  3.фартлейк -1 км. с ускорением 4 по 100-200м. 4.круговая тренировка-20 мин. 5.СБУ-5по 30м 6.игра-20мин. | выходной | 1.м.бег-1км.  2.темповый бег-1 км.  (ЧСС до 170 уд)  3.ОРУ-12мин.  4.СБУ-6по 60м.  5. игра -20мин.  6. упражнения на гибкость | выходной | выходной | выходной |

№7 ИНТЕНСИВНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1. м.бег-1,5км  2. ОРУ-10мин.  3.СБУ-6по 60м.  4.ускорение-6по30м  5. игра-20мин. | 1.м.бег -10 мин.  2.ору-10мин.  3.фартлейк-1,5 км. С ускорениями по 100-200м.  4.м.бег 1 км. | выходной | 1.м.бег-2км.  2.ОРУ-12мин.  3.переменный бег 5 по 150 м. через 150 м. ходьбы.  4. ОФП- 20 мин.  5. игра -20 мин. | выходной | выходной | выходной |

№8. ПОДВОДЯЩИЙ МИКРОЦИКЛ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.разминка игрой-20 мин.  2. ускорение 4 по 100м.  3.метание мячей.  4.локальные упражнения для стопы  5. игра | 1.м.бег -2 км.  2.ору-12мин.  3.переменный бег (500+300+150 м.)бег в ½ силы.  4.ОФП-20мин.  5. игра -20 мин. | выходной | 1.м.бег-1,5км.  2.ОРУ-15мин.  3.СБУ-5 по 30 м.  4. уск. 2-4 по 100-150 м. с соревновательной скоростью. | выходной | выходной | выходной |

№9 РАЗГРУЗОЧНЫЙ МИКРОЦИКЛ.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.разминка игрой-20 мин.  2. акробатика.  3.упражнения на гибкость.  4.локально-силовые упражнения для мышц ног. 5. игра. | 1. разминка игрой-30 мин  2.ору-15мин.  3.СБУ-5 по 60 м.  4.ОФП-30мин.  5. игра. | выходной | 1.кросс-5 км. 2.ОРУ-15мин.  3.прыжки в длину 20 раз. 4. Метание -20 мин.  5. игра | выходной | выходной | выходной |

№10 ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| 1.равномерный кросс-3-5 км. 2. ОРУ -15 мин..  3.ОФП- 15 мин..  4.уск. 4-6 по 100м.  5. метание -20 мин.  6.игра. | 1. разминка игрой-20 мин  2.ору-15мин.  3.СБУ-6 по 40 м.  4.прыжки в длину с места и разбега -30 мин.  5. силовые упр. Для мышц стопы, спины, живота. | выходной | 1.равномерный кросс -6-8 км.  2. ОРУ-15мин.  3.СБУ 6по 30 м  4.ОФП- 30 мин.  5. игра или плавание. | выходной | выходной | выходной |