

Сугак Александр Петрович

педагог дополнительного образования отдельной дисциплины
(дополнительных образовательных программ)

Филиал федерального государственного казенного общеобразовательного
учреждения

«Нахимовское военно-морское училище Министерства обороны Российской
Федерации» (Севастопольское президентское кадетское училище)

г. Севастополь

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ: «ПЛАНИРОВАНИЕ И
ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В
СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЛИАЛА
НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ
(СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ
УЧИЛИЩЕ)»**

Аннотация

В методической разработке рассматриваются основные теоретические моменты практической деятельности тренера (педагога дополнительного образования), проведено изучение теоретического материала по данной проблеме. Работа основывается на опыте многолетней тренерской работы в секциях системы дополнительного образования Севастопольского ПКУ «Футбол», «Мини-футбол».

В работе обосновывается актуальность планирования учебно-тренировочного занятия для роста тренера (педагога дополнительного образования) и совершенствования мастерства нахимовцев-футболистов, рассматривается вопрос подготовки, организации и проведения отдельной тренировки.

Методическая разработка включает в себя план-конспект тренировочного занятия: «Тактика игры в атаке в футболе» (7-8 классы), модели недельных тренировочных микроциклов для команд разных возрастных групп.

Содержание:

1. Планирование и построение спортивной тренировки футболистов
2. Подготовка, организация и проведение отдельной тренировки
3. План-конспект тренировочного занятия
4. Заключение
5. Список использованной литературы

1. Планирование и построение спортивной подготовки

При планировании и организации тренировки тренеру важно учитывать следующее: разнообразны ли тренировки, проводятся ли они систематически, как возрастает нагрузка, выдерживается ли цикличность занятий. Важными факторами, влияющими на эффективность тренировок, являются: материальная база, включающая тренировочные поля и спортивные залы, оборудование, инвентарь; медицинское обеспечение (медосмотры и по возможности психолог), социальные условия (режим дня, питание, время тренировок). Все это необходимо учитывать при разработке оптимальных условий занятий.

Проблему построения спортивной тренировки справедливо относят к числу центральных проблем современной теории и практики спорта, так как речь идёт, по существу, о том, как строить тренировочный процесс в масштабе больших промежутков времени. Весь тренировочный процесс в футболе разбивается на временные отрезки – циклы, в которых игрок имеет возможность адаптироваться и способен выполнить поставленную перед ним конкретную задачу. Спортивную тренировку футболистов разделяем на тренировочные циклы – **долговременный** (может охватывать временной отрезок от двух до четырёх лет) и **годовой**.

Долговременный тренировочный цикл – основной показатель перспективной работы в командах. Этот период позволяет оптимально

распланировать подготовку, обеспечить систематический рост спортивного уровня каждого нахимовца путём повышения тренировочных нагрузок. Одновременно он определяет основные задачи общего характера в рамках годичного тренировочного цикла, позволяет распределить работу тренера на несколько лет (в соответствии с планом) и следить за тем, как она выполняется (с 5 по 11 классы). В практике Севастопольского ПКУ – это подготовка сборной команды по мини-футболу для участия в Спартакиаде Министерства Обороны РФ среди довузовских учреждений.

Годичный тренировочный цикл - охватывает все элементы спортивной тренировки. Соотношение этих элементов в течение года меняется в зависимости от характера конкретных задач. Каждый период – подготовительный, основной и переходной – решает частные задачи и носит особый характер. Годичный тренировочный цикл делится на: подготовительный, основной и переходной периоды. В практике Севастопольского ПКУ – это подготовка к училищным, городским, межрегиональным соревнованиям по футболу (мини-футболу).

Подготовительный период, или период фундаментальной подготовки, обеспечивает приобретение «спортивной формы» (функционального состояния) футболистом.

Период фундаментальной подготовки делится на четыре этапа: втягивающий, обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

Втягивающий этап. Подготовка начинается со специального медико-биологического обследования, педагогического и психофизиологического тестирования. В этот период используются в тренировках нахимовцев неспецифические средства вспомогательного характера: кроссы, подвижные игры, акробатика, способствующие восстановлению функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Обще-подготовительный этап. Применяются тренировки на повышение общей выносливости, проводится работа в тренажерном зале, проводится комплекс упражнений, способствующий развитию ловкости, гибкости, а также УТЗ (учебно-тренировочное занятие) с использованием техники и тактики. Много внимания уделяется формированию умения вести единоборство с соперником, проводятся упражнения по отбору мяча и прессингу. Игровые упражнения, квадраты, учебные игры – всё это проводится, включая определённое задание (уменьшенное игровое пространство, уменьшенное количество касаний, уменьшенное количество игроков).

Специально-подготовительный этап. Акцент делается на игровую подготовку и повышение скоростных возможностей футболистов, на развитие скоростной и специальной выносливости с одновременным решением технико-тактических задач.

Предсоревновательный этап. На этом этапе происходит определение, планирование и разработка моделей будущей игры, окончательное определение основного состава, отработка стандартных положений с одновременным поддержанием высокого функционального состояния нахимовцев.

Соревновательный или период основных соревнований. На данном этапе нахимовцы используют всё накопленное за подготовительный период, стремясь добиться высокой результативности в официальных матчах.

Переходный период завершает годичный цикл подготовки, он выполняет роль связующего звена со следующим подготовительным периодом. Характеризуется данный период, с одной стороны, активным отдыхом игроков, с другой – сохранением необходимого уровня формы. Задачи переходного периода: активный отдых, восстановление нервных и физических сил.

Годичный цикл рассчитан на один учебный год. Летние каникулы, продолжительные по времени, являются неотъемлемой частью переходного периода.

Все этапы спортивных тренировок делятся на недельные тренировочные **циклы** (микроциклы). Этот временной отрезок – интервал между двумя матчами. Содержание недельного тренировочного цикла в каждом конкретном случае зависит от задач, стоящих перед командой в ближайшей встрече. Недельный тренировочный цикл должен дать нахимовцам возможность восстановить силы, повысить или удержать спортивный уровень, физическую форму, техническую и тактическую подготовку.

Рассмотрим примерные модели недельных тренировочных микроциклов для команд разных возрастных групп секции «Футбол», «Мини-футбол» Севастопольского ПКУ.

Таблица 1. Модель нагрузки в недельном тренировочном цикле (микроцикл) с матчем в субботу для возрастной группы 5-6 класс (11-12 лет)

День недели	Содержание тренировок	Объем (мин)	Нагрузка
Понедельник	Восстановление	-	-
Вторник	Технико-тактическая подготовка (групповая тренировка, защита, полузащита, нападение)	70	средняя
Среда	Комбинированная тренировка (скорость, сила, техника, игра)	80	максимальная
Четверг	Технико-тактическая подготовка (игровые комбинации, стандартные ситуации)	70	средняя
Пятница	Игровая тренировка (модель подготовки к матчу)	50	низкая
Суббота	Матч	90	максимальная
Воскресенье	День отдыха	-	-

Таблица 2. Модель нагрузки в недельном тренировочном цикле (микроцикл) с матчем в субботу для возрастной группы 7-8 класс (13-14 лет)

День недели	Содержание тренировок (вторая половина дня)	Объем (мин)	Нагрузка
Понедельник	Свободное время	-	-
Вторник	Групповая тренировка (технико-тактическая подготовка)	80	средняя
Среда	Индивидуальная тренировка (технико-тактическая, физическая подготовка)	90	большая
Четверг	Коллективная тренировка (технико-тактическая подготовка)	80	средняя
Пятница	Коллективная тренировка (технико-тактическая подготовка)	60	средняя
Суббота	Матч	90	большая
Воскресенье	Свободное время	-	-

Таблица 3. Модель нагрузки в недельном тренировочном цикле (микроцикл) с матчем в субботу для возрастной группы 9-11 класс (15-17 лет)

День недели	Содержание тренировок (вторая половина дня)	Объем (мин)	Нагрузка
Понедельник	Свободное время	-	-
Вторник	Групповая тренировка (техничко-тактическая подготовка)	80	средняя
Среда	Индивидуальная тренировка (техничко-тактическая, физическая подготовка)	90	большая
Четверг	Коллективная тренировка (техничко-тактическая подготовка)	80	средняя
Пятница	Коллективная тренировка (техничко-тактическая подготовка)	60	малая
Суббота	Матч	90	большая
Воскресенье	Свободное время	-	-

2. Подготовка, организация и проведение отдельной тренировки

Отдельная тренировка является основной организационной формой всего тренировочного процесса. Она дает возможность наиболее оперативно реагировать на состояние команды и отдельных футболистов, решать первоочередные задачи. Обычно тренировки бывают коллективными, иногда – групповыми и индивидуальными.

Коллективная тренировка – форма занятий, при которой все игроки выполняют общие задания под руководством тренера. Преимущество этой формы - в простоте организации, позволяющей тренеру получить четкое представление обо всем коллективе, влиять на отдельных игроков.

С другой стороны, такая форма практически исключает индивидуальную работу с игроком, влияние на самостоятельность и активность его действий. Коллективная форма занятий целесообразна на разминке и при изучении отдельных игровых действий (бега, ведения мяча и др.).

Групповая тренировка - каждая группа игроков тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с игроками одной линии (нападающими, полузащитниками, защитниками).

Индивидуальная тренировка – форма занятий, когда тот или иной игрок выполняет задания индивидуально, хотя остальные члены команды занимаются вместе.

Индивидуальная тренировка помогает нахимовцам развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению игровых недостатков.

Игровые тренировки служат совершенствованию всех элементов футбола и координации этих элементов в процессе самой игры. Такие тренировки должны проводиться очень интенсивно.

3. План-конспект тренировочного занятия

План тренировки представляет собой схему будущей деятельности тренера и игроков. Он определяет содержание, последовательность и время занятий. При планировании подготовки тренер должен учитывать не только условия, в которых будет протекать тренировочный процесс, но и особенности коллектива игроков и в соответствии с этим определять цели разных этапов подготовки.

Конспект отдельной тренировки представляет собой детальный план, отражающий все используемые на тренировке средства, интенсивность и число упражнений, состав групп, участвующих в выполнении определенных заданий, способы проведения отдельных частей тренировки.

Описание тренировки является неотъемлемой частью планирования конкретного занятия, содержит важнейшие сведения о формах и характере тренировочного процесса.

Продолжительность тренировки составляет 70-90 мин. Тренировку делим на три части:

1. Подготовительная часть (продолжительность: 10-15 мин).
2. Основная часть (продолжительность: 55-65 мин).
3. Заключительная часть (продолжительность: 5-10 мин).

План-конспект учебно-тренировочного занятия №

Педагог: Сугак Александр Петрович

Тема занятия: «Тактика игры в атаке в футболе».

Дата проведения: 21.11.2016 год

Возраст кадет: 7-8 класс (13-14 лет)

Цель занятия: Разносторонняя подготовка и овладение технико-тактическими действиями в игре в футбол

Задачи занятия:

Научить групповым взаимодействиям в атаке в тройках.

Содействовать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств.

Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Тип занятия, форма проведения: комплексное занятие, тренировка

Методическое обеспечение занятия:

в процессе занятия используются словесные, наглядные, практические методы, метод практического упражнения, методы целостного упражнения.

Форма работы: групповая

Предполагаемый результат:

уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении во время игры в футбол.

№ пп	Этапы УТЗ	Действие педагога	Действие нахимовцев
1.	Подготовительная часть - 10 мин	- построение команды - объяснение задач - проведение ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1. пробежка с мячами в тройках – 3 мин 2. упражнения на гибкость – 2 мин 3. ОРУ – 5 мин
2.	Основная часть - 30 мин	- объяснение упражнения в тройках - указание ошибок - контроль над выполнением упражнения в игре - контроль над выполнением ударов по воротам (2 команды пробивают по сигналу тренера по воротам по очереди) - психологическая и эмоциональная поддержка во время проведения упражнений	1. развитие атаки в тройках, с «забеганием» и ударом по воротам – 10 мин 2. отдых – 1 мин 3. учебная игра (если в игре было сделано «забегание», то 1 гол = 2 голам, 2 тайма по 7 мин) – 14 мин 4. удары по воротам (с линии штрафной площади) – 5 мин

3.	Заключительная часть - 5 мин	<ul style="list-style-type: none"> - восстановление ЧСС (частота сердечных сокращений) - построение команды - подведение итогов - домашнее задание 	<ul style="list-style-type: none"> 1. пробежка – 2 мин 2. упражнения на гибкость и силу (пресс, отжимания) – 3 мин
----	------------------------------	--	--

4. Заключение

Планирование учебно-тренировочного занятия очень важно для роста тренера (педагога дополнительного образования) и мастерства нахимовцев-футболистов. Современный футбол требует от каждого игрока высокого исполнительского мастерства, соответствующего уровня развития функциональных качеств, высокой психологической устойчивости. При планировании учебно-тренировочного процесса, подборе методов, и средств обязателен учет этих наиболее характерных тенденций. Тренировка должна содержать три основополагающих фактора:

1. Основным фактором тренировки является сама игра, то есть действия с мячом.
2. Учет в ходе тренировки и матча взаимосвязи физической, технико-тактической, психологической подготовленности футболистов.
3. Учет недельного цикла и разработка недельной программы подготовки игроков. Матч требует полной отдачи сил. Он является началом и концом кругового процесса, идущего от матча к тренировке и затем снова к следующему матчу.

Каким путем и направлением идти в подготовке футболистов, какие методы и средства для этого выбрать, решать только Вам.

5. Список использованной литературы

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе[Текст]/ С.Н. Андреев – М.: Фис, 1986. – 89 с.
2. Бароти, Л. Развитие системы игры [Текст]// Подготовка футболистов / В.И. Козловский. – М.: ФиС, 1977. – С. 100-116.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов [Текст]/ Л. Качани, Л. Горский. – Братислава, 1984. – 312 с.

4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст]/ Лапшин О.Б. – М.: Terra-Спорт, 2014.
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]/ Л.П. Матвеев– М.: ФиС, 1977. – 257 с.
6. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления футболистов [Текст]/ С.В. Малиновский. – Москва: Физкультура и спорт, 1981-192с.
7. Михелс, Р. Построение команды: путь к успеху [Текст]/ Р. Михелс. – 2006. – С. 46-105
8. Платонов В.Н. Современные проблемы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1987. – 387 с.
9. Тюленков, С.Ю., Губа, В.П., Прохоров, А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов [Текст]: учебное пособие / С.Ю. Тюленков В.П., Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск: ТОО ИКА, 1997. – 116с.
10. Футбол [Текст]: Учебник для институтов физ.культуры / Н.П. Казаков. –М.: ФиС, 1978. – 276 с.
11. Футбол [Текст]: Учебник для институтов физической культуры. / М.С. Полишкис, В.А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Центр «Академия», 2000.