

Программы на сезон. Недельные программы.



**Спичек О.
В**

Планирование

Планирование – один из элементов управления тренировочным процессом.

Управление в футболе – это перевод системы из одного состояния в другое, согласно тем задачам, которые ставят перед собой тренеры и футболисты.

Чтобы успешно управлять тренировочным процессом нужно решить следующие задачи:

- 1) Определить цель каждого этапа тренировки;
- 2) Разработать методiku, которая соответствует состоянию тренирующейся команды;
- 3) Определить средства и методы для оптимального проведения процесса тренировки.

Планирование бывает:

- 1) Перспективное – **Макроциклы** (на несколько лет);
- 2) Текущее – **Мезоциклы** (на один год):

Перспективное планирование

Перспективное планирование – это процесс разработки на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, опыта ведущих футбольных школ, результатов научных исследований.

Это программа обучения и повышения мастерства футболистов на протяжении длительного периода времени.

Многолетнюю подготовку делят на 5 этапов

(каждый из них имеет четко определенные цели, задачи и содержание):

- I. Этап начальной подготовки (6-10 лет);
- II. Этап предварительной базовой подготовки (11-15 лет);
- III. Этап специализированной базовой подготовки (16-19 лет);
- IV. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей (20-26 лет)
- V. Этап сохранения достижений (27-32 года)

Учитывая периодизацию крупнейших соревнований по футболу (Чемпионаты мира, Олимпийские игры) целесообразно **общий перспективный план** составлять на 4 года.

Общий перспективный план должен иметь следующие разделы:

1. Краткая характеристика команды;
2. Цель и основные задачи многолетней тренировки;
3. Этапы подготовки и их продолжительность;
4. Основные соревнования каждого этапа;
5. Основная направленность по этапам;
6. Распределение тренировок, соревнований и отдыха на каждом этапе
7. Спортивно-технические показатели по годам;
8. Модельные характеристики и показатели характеризующие различные стороны подготовки;
9. Изменения в комплектовании команды;
10. Педагогический и врачебный контроль;
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Текущее планирование

Текущий план составляется на год в полном соответствии с перспективным планом.

***Периодизация круглогодичной
тренировки:***

1. Подготовительный период;
2. Соревновательный период;
3. Переходный период.

период

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и начала соревнований.

Он делится на два этапа:

1) Общеподготовительный период

Главное внимание сосредотачивается на всесторонней общей физической подготовке футболистов. Развитие силы, выносливости, ловкости. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Обучению элементам и групповой тактики.

2) Специальноподготовительный период

Непосредственная подготовка к официальным соревнованиям. Особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке футболистов, совершенствованию групповых тактических действий, обучению и совершенствованию командных перестроений в обороне и атаке и стандартным

II. Соревновательный период

Главное место занимает выступление на соревнованиях и подготовка к ним. Наибольшее внимание уделяется совершенствованию командных действий во всех фазах игры. Доведению до автоматизма выполнения стандартных положений. Педагогическому и врачебному контролю.

III. Переходный период

Осуществляется переход от упражнений большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако, активные занятия физическими упражнениями не прекращаются. Разрабатываются индивидуальные планы подготовки в отпускной период. Это позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

Оперативное планирование

Оперативное планирование – это планирование на месяц, неделю или один день. Планируя тренировки недельных циклов, учитывают основную направленность в этот период времени.

(совершенствование техники, тактики игры; воспитание выносливости, силы, быстроты или комплексное решение поставленных задач)

При составлении плана нужно иметь ввиду относительную величину нагрузок, включающую число занятий, объем и интенсивность, характер нагрузок, методы и средства применяемые на тренировке. И наконец, контрольное упражнение, позволяющее судить о правильности запланированных нагрузок.

Для определения тренировочного эффекта той или иной нагрузки существует врачебный педагогический контроль.

Тренировочная нагрузка характеризуется не только объемом и интенсивностью, но также длительностью и характером отдыха. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, а следовательно добиваться необходимого тренировочного эффекта.

Тренировка должна быть систематической, плановой, непрерывающейся в течении длительного времени.

Основными условиями рационально построения тренировочного занятия являются:

1. Постепенность в дозировании физических нагрузок.

Повышение физических нагрузок начисляется постепенно за счет увеличения объема, усиления интенсивности занятий и их продолжительности.

При этом следует предусматривать:

- а) постепенное включение в работу при проведении каждого занятия и соревнования;
- б) Постепенное включение в работу после отдыха, болезни, травмы и других перерывов в тренировочных занятиях;
- в) Постепенное наращивание и снижение физических нагрузок на отдельных отрезках, этапах и периодах.

В тренировочных и межигровых циклах соблюдается постепенный переход.

Тренировочным называется цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха.

Межигровым именуется цикл в котором нагрузки варьируются между двумя играми.

2. Правильное чередование соревнований, занятий и отдыха.

Занятие и соревнование сопровождается возникновением утомления, которое может перейти в *переутомление*, если организму не будет предоставлен отдых, достаточный для полного восстановления.

Отдых – неотделимая часть тренировки. Организуется так, чтобы после нагрузки, организм сохранял состояние работоспособности.

Различают такие формы отдыха:

- 1) Пауза между упражнениями (микروпауза);
- 2) Ежедневный отдых (в течении дня, между занятиями);
- 3) Еженедельный отдых (в конце, начале каждого цикла);
- 4) Ежегодный отдых.

3. Оптимальный ритм спортивной деятельности

Организму человека присуща ритмическая деятельность (смена бодрствования и сна, повышения температуры тела к вечеру и понижения температуры к утру). Это нужно учитывать при построении суточного, недельного, месячного и годового цикла. Бесплановость и бессистемность быстро

4. Систематичность и последовательность в распределении упражнений, занятий и соревнований.

Повышению работоспособности способствуют последовательность и систематичность в распределении упражнений, учебно-тренировочных занятий и игр.

Упражнения повторяются в зависимости от задач, которые решаются индивидуально для каждого футболиста. Эти задачи сводятся к поступательному развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков.

В комплексных и тематических занятиях во время разминки выполняются упражнения общеразвивающего характера. Затем упражнение на развитие быстроты. После них идут упражнения требующие большой координации движения (обучение технике владения мячом).

Упражнения на развития выносливости рекомендуются проводить в конце основной части занятия.

В тематических занятиях по обучению технике и тактике рекомендуется следующая последовательность:

- 1) Произвольное упражнение с мячом;
- 2) Совершенствование передач и приёмов мяча;
- 3) Ведение мяча завершающим ударом;
- 4) Игровое упражнение.

В заключительной части выполняют упражнение способствующее снижению возбудимости.

**Недельный цикл подготовки
юных футболистов 2008 г. р.
Футбольной школы «Динамо»
Киев**

План-конспект

Учебно-тренировочного занятия №4

команды «Динамо-Киев» 2008 г. р.

Дата 16.01.2017 г.

Количество игроков 14

место Манеж К-3

время

15:00-16:15

Задачи: 1) Развитие скорости и гибкости.
2) Обучение ведению мяча двумя ногами
3) Передачи и удары внутренней частью подъёма.

Нагрузка средняя
Напр. комплексная
Прод. 75 минут

№	Содержание занятия	Дозировка
I. Подготовительная часть		13 мин.
1.	Ведение и обводка стоек двумя ногами внешней-внутренней стороной стопы	3 мин.
2.	Общеразвивающие упражнения на месте	2 мин.
3.	Подвижная игра «салки»	5 мин.
4.	Техника передвижения без мяча	3 мин.
II. Основная часть		60 мин.
1.	Жонглирование левой ногой	5 мин.
2.	Рывки 3x15 м	10 мин.
3.	Жонглирование правой ногой	5 мин.
4.	Квадрат 4x2	9 мин.
5.	Передачи в парах внутренней частью подъёма	9 мин.
6.	Жонглирование двумя ногами	4 мин.
7.	Двухсторонняя игра 4x4 в четверо ворот	9 мин.
8.	Удары внутренней частью подъёма с места	9 мин.

План-конспект

Учебно-тренировочного занятия №5

команды «Динамо-Киев» 2008 г. р.

Дата 18.01.2017 г.

Количество игроков 16

место Манеж К-3

время

15:00-16:15

Задачи: 1) Развитие быстроты и ловкости.

2) Обводка соперника и отбор мяча.

3) Передачи внутренней стороной стопы

Нагрузка средняя

Напр. комплексная

Прод. 75 минут

№	Содержание занятия	Дозировка
I. Подготовительная часть		13 мин.
1.	Ведение мяча с обманными движениями	3 мин.
2.	Общеразвивающие упражнения на месте	2
	мин.	
3.	Подвижная игра «салки» (взявшись за руки)	5 мин.
4.	Техника передвижения без мяча	3
	мин.	
II. Основная часть		60
мин.		
1.	Обманные движения с уходом в право	5 мин.
2.	Эстафета (быстрота-ловкость)	10 мин.
3.	Обманные движения с уходом в лево	5 мин.
4.	Квадрат 4x2	9 мин.
5.	Передачи и прием мяча внутренней стороной стопы	9 мин.
6.	Жонглирование в парах	4 мин.
7.	Двухсторонняя игра 2x2	9 мин.
8.	Удары поворотом после выполнения обманного движения	9 мин.
III. Заключительная часть		2 мин.
1.	Упражнения на расслабление и растяжку	

План-конспект

Учебно-тренировочного занятия №6

команды «Динамо-Киев» 2008 г. р.

Дата 20.01.2017 г.

Количество игроков 16

место Манеж К-3

время

15:00-16:05

Задачи: 1) Развитие прыгучести и координации.
2) Обучение приему и подаче мяча.
3) Стандартное положения

Нагрузка малая
Напр. комплексная
Прод. 65 минут

№	Содержание занятия	Дозировка
I. Подготовительная часть		13 мин.
1.	Ведение мяча в парах мин.	3
2.	Общеразвивающие упражнения на месте мин.	2
3.	Ручной мяч мин.	5
4.	Техника передвижения без мяча	3 мин.
II. Основная часть		50
мин.		
1.	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и прием под подошву	4 мин.
2.	Эстафета (прыжки-координация)	8 мин.
3.	Передачи мяча в парах внутренней частью подъема и прием средней частью подъема мин.	4
4.	Квадрат 7x1 (одно касание)	8 мин.
5.	Передачи и прием мяча в парах внутренней стороной стопы	8 мин.
6.	Вбрасывание аута в парах – прием мяча	4 мин.
7.	Двухсторонняя игра [1x1]	7 мин.