

## ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В ИГРЕ ФУТБОЛ.



*Последовательность – одно из основных преимуществ современного футбола!*

# МЕТОДИКА



Основной задачей обучения в процессе учебно-тренировочных занятий является овладение двигательными умениями и навыками и специальными теоретическими знаниями.

*Последовательность – одно из основных преимуществ современного футбола!*

# МЕТОДИКА



Основная задача тренировки - физическое развитие, повышение технического и тактического мастерства, воспитание волевых качеств.

*Время, потраченное на техническую подготовку, никогда не оказывается потраченным зря!*

*Надежная техника – первая предпосылка эффективной тактики!*



Структура разучивания приемов игры условно подразделяется на три тесно связанные между собой фазы:

1. Ознакомление и разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях - ознакомить.
2. Разучивание приема в усложненных условиях – научить.
3. Закрепление приема в игре – закрепить.



1. **Ознакомить** (ознакомление и разучивание приема без помех соперника, с малыми усилиями. Своевременное устранение ошибок.)

*Чем меньше ошибок в начале разучивания нового двигательного навыка, тем быстрее он сформируется.*

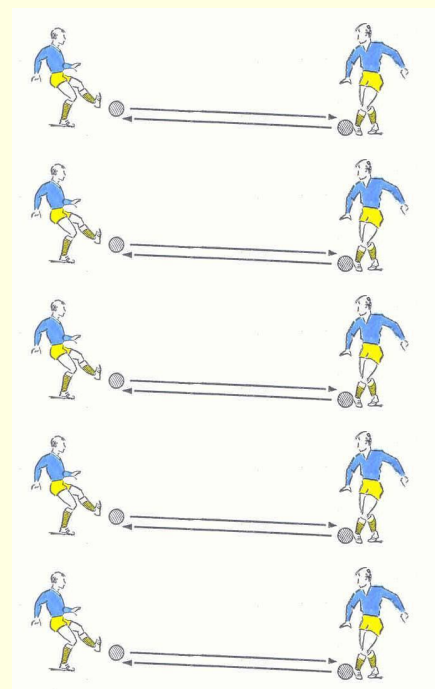
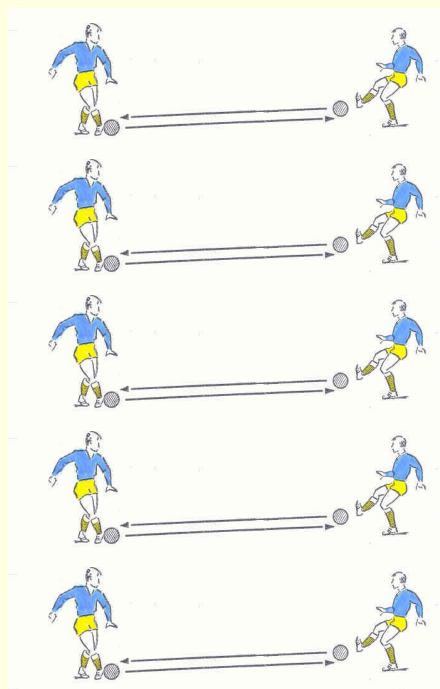
**Задачи:**

- а) создать у занимающихся правильное зрительное представление о конкретном приеме;
- б) способствовать овладению правильной структуры выполнения приема;
- в) добиться у обучаемых **умения** в выполнении приема.

# МЕТОДИКА



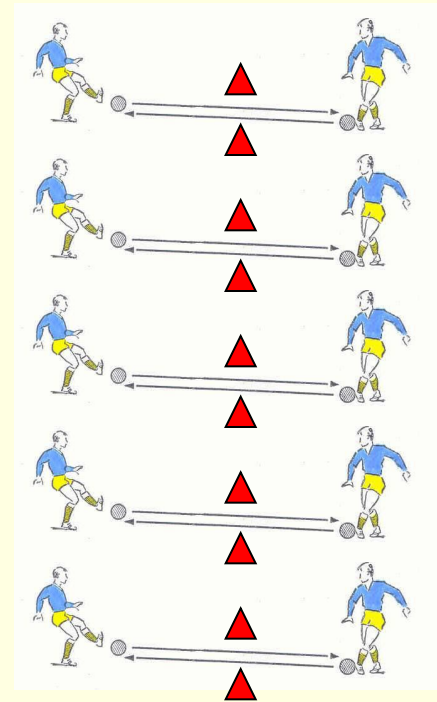
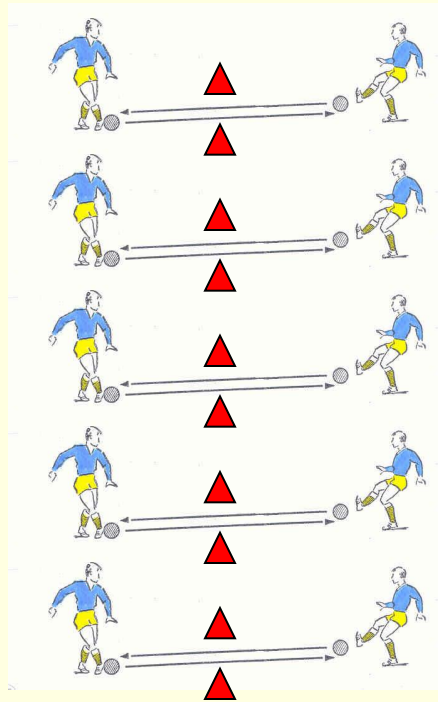
## Удар по неподвижному мячу



# МЕТОДИКА



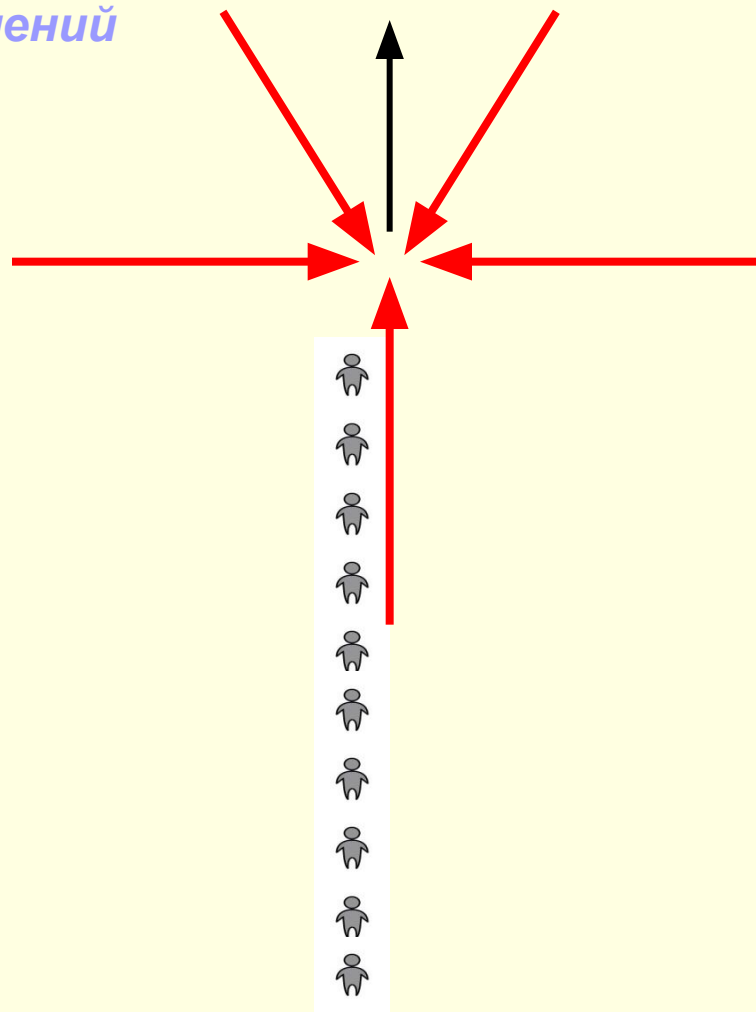
## Удар по подвижному мячу через ворота



# МЕТОДИКА



*Удар по мячу после передачи из различных направлений*

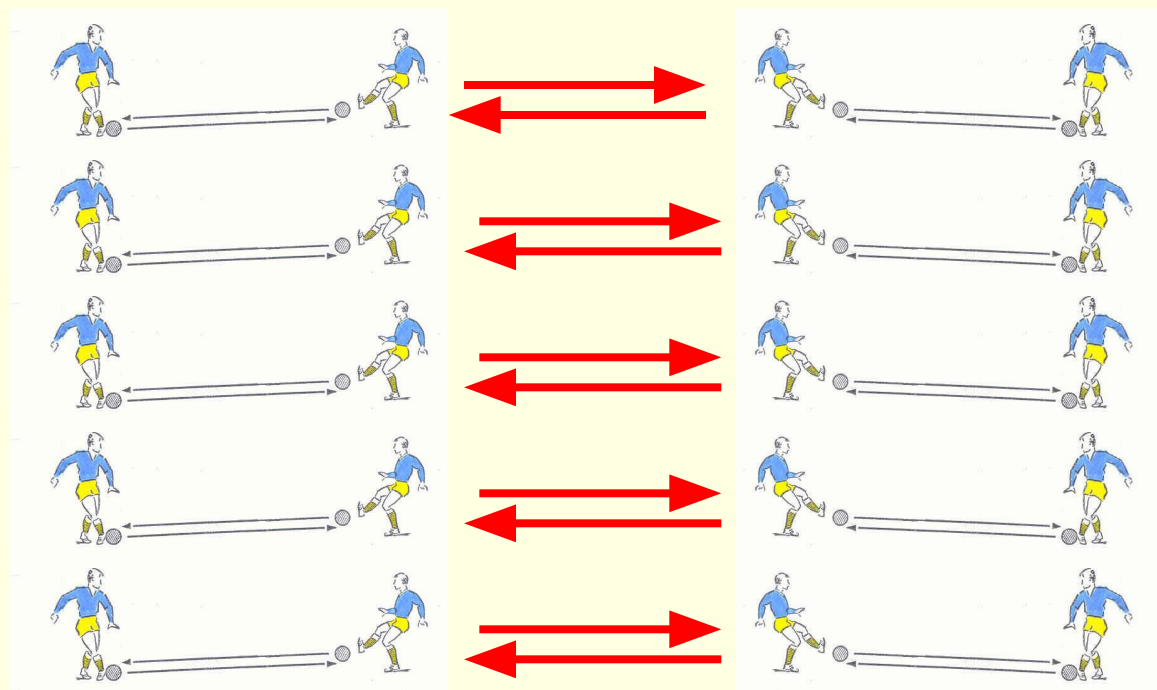


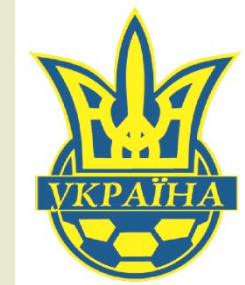


# МЕТОДИКА



## Удар по мячу в движении





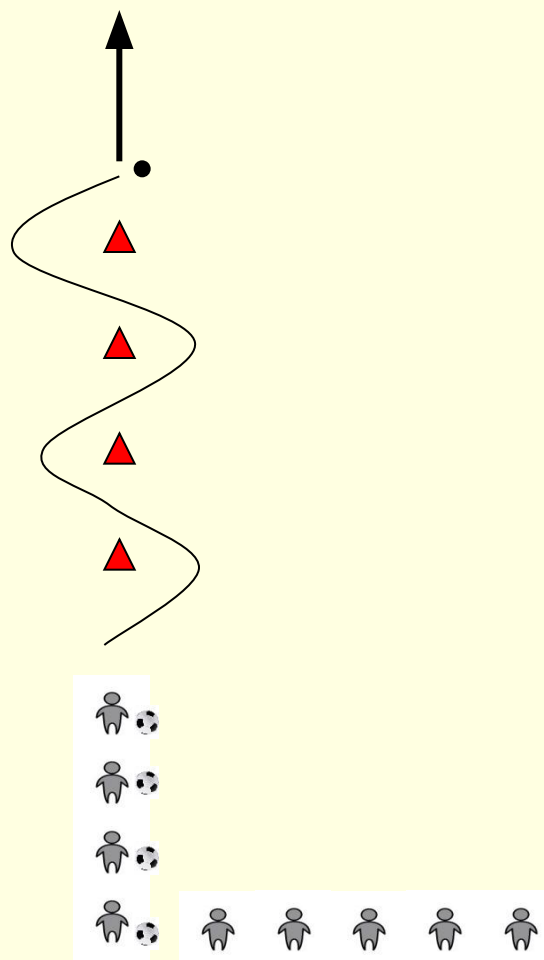
2. **Научить** (эта фаза характеризуется увеличением в упражнениях скорости, с изменением силы и направления, оказания сопротивления и выполнения приема в движении в соединении с другими приемами).

### **Задачи:**

- а) подготовить обучаемых к свободному выполнению приема в игре;
- б) способствовать постепенному переходу от **умения** выполнения приема в **навык**;



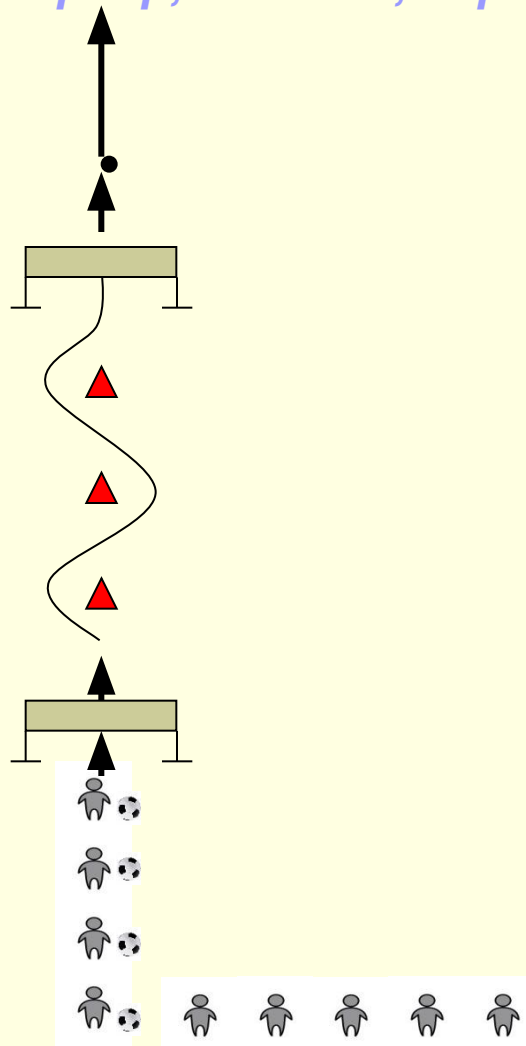
## Удар после обводки стоек



# МЕТОДИКА



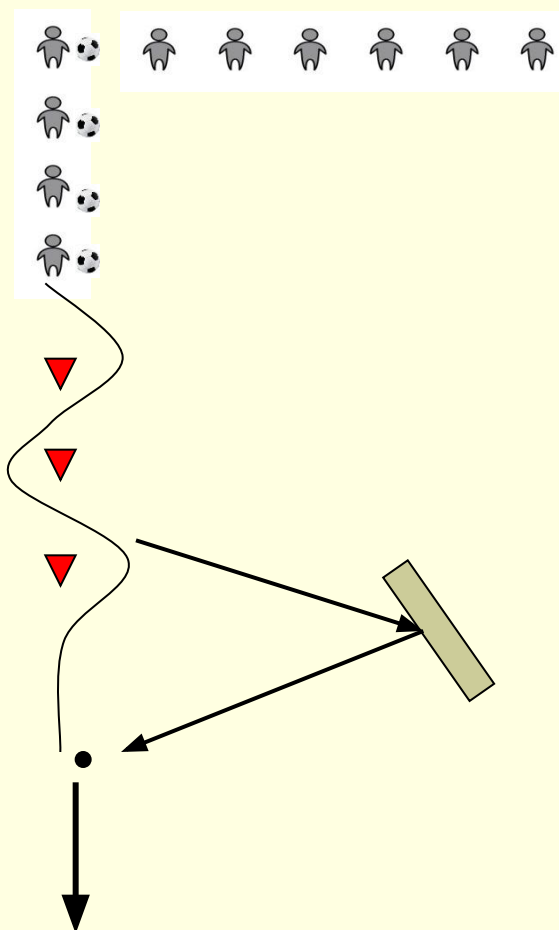
Удар по мячу: бар'єр, обводка, бар'єр



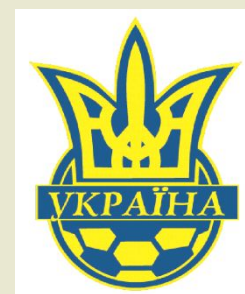
# МЕТОДИКА



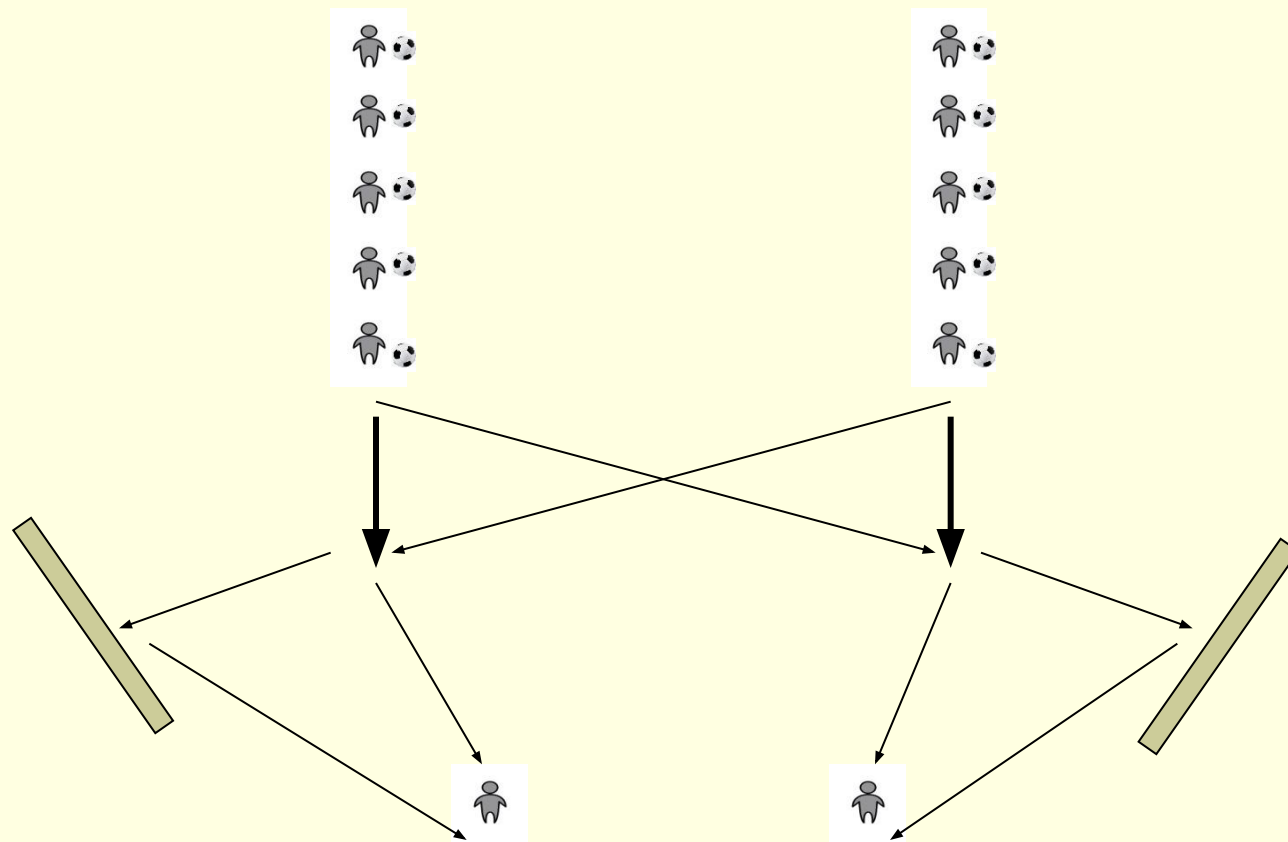
*Удар по мячу после обводки стоек и отражения от стенки*



# МЕТОДИКА



## С двумя мячами со сменой мест



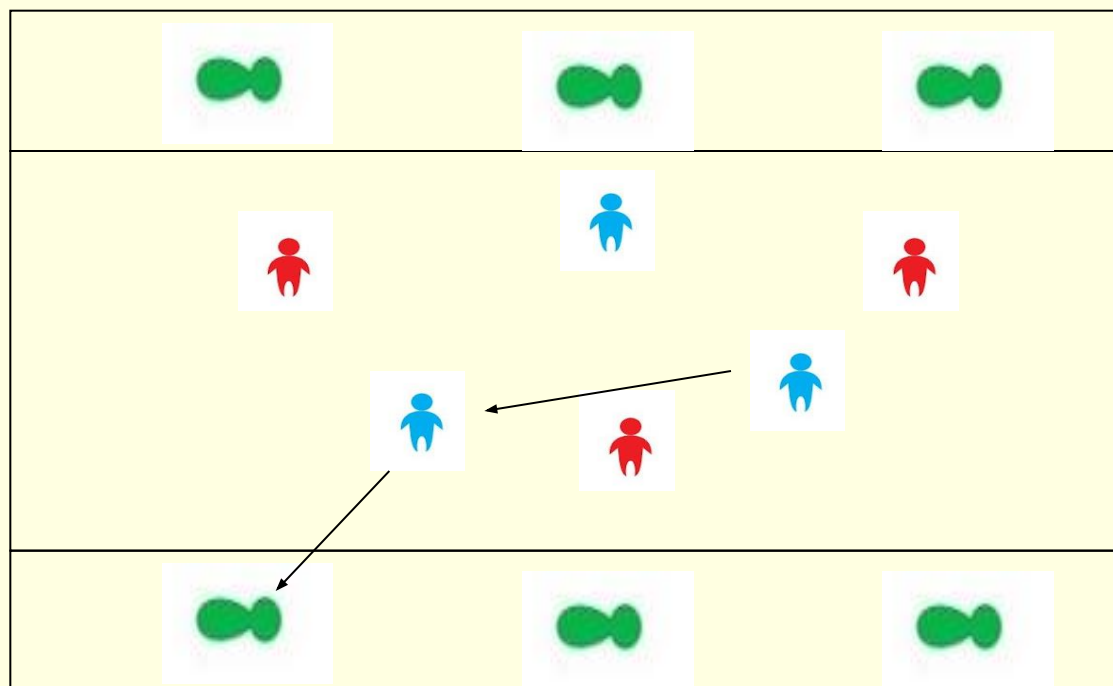


3. **Закрепить** – эта фаза предусматривает обучение в игровых упражнениях и учебных играх.

**Задачи:**

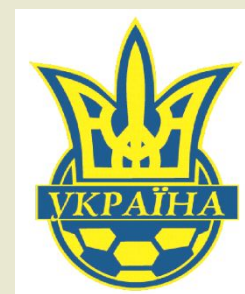
- а) привить обучаемым навыки рационального использования приема в игре;
- б) привить возможность использования двигательного навыка в быстро меняющейся обстановке игры.
- в) переход **навыка** в динамический **стереотип**.

## Удар в булаву

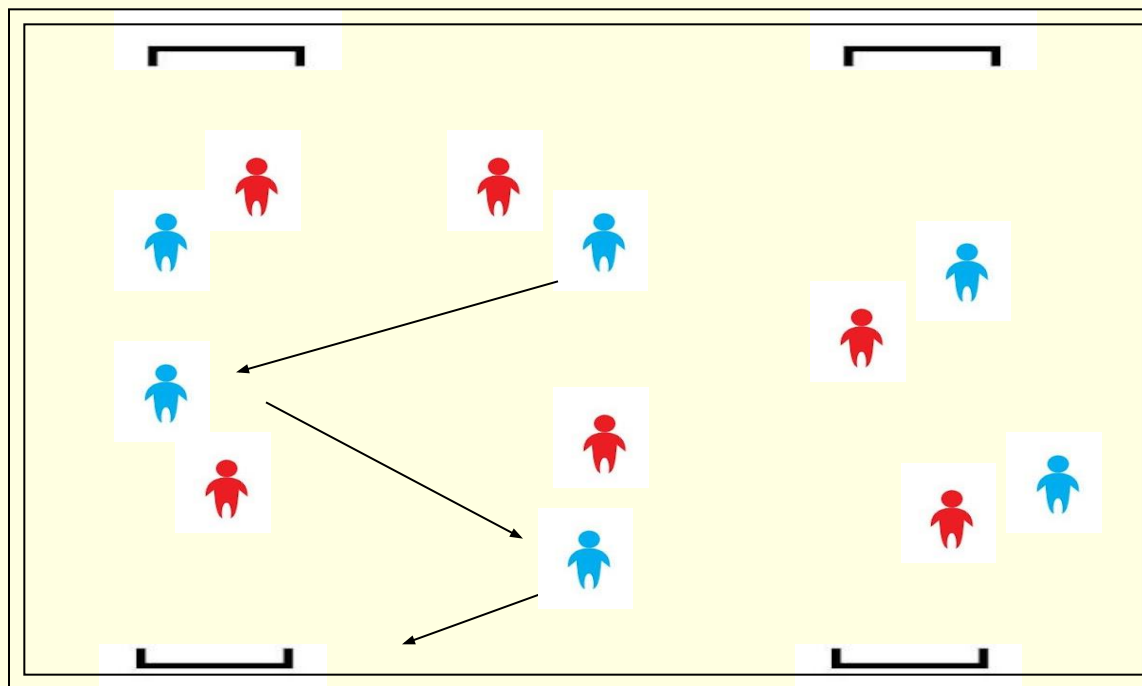




# МЕТОДИКА



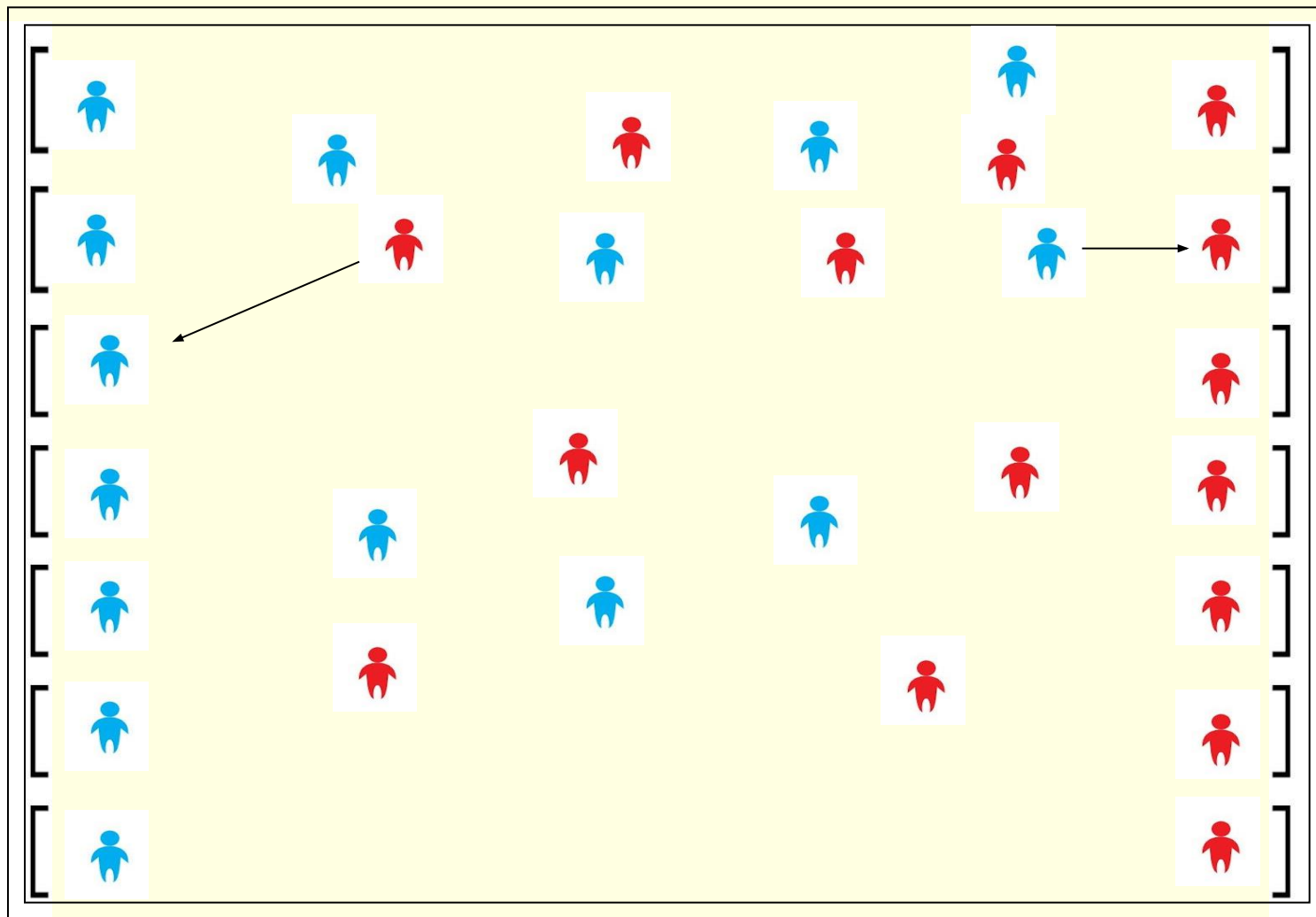
## В четверо ворот



# МЕТОДИКА



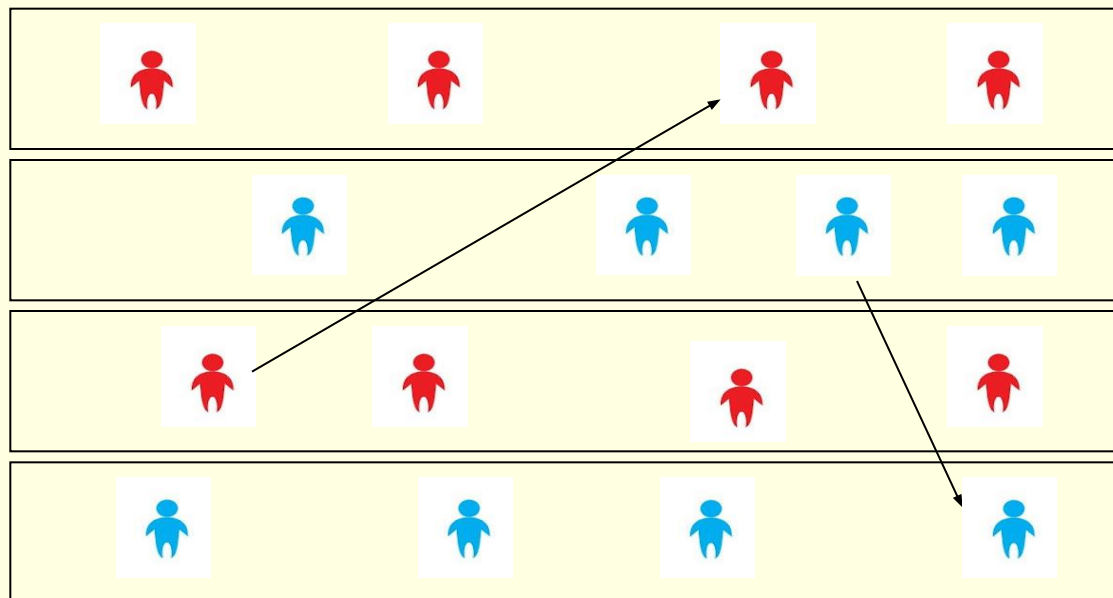
*В семь ворот одним двумя мячами*



# МЕТОДИКА



*На чотырех полях с двумя мячами*



4. **Содєйствовать** (процесс всестороннего и специального физического развития).

**Задачи:**

а) способствовать развитию общих и специальных двигательных способностей и качеств у обучаемых.





Задачей **общей физической** подготовки является воспитание физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Средства:** общеразвивающие упражнения и упражнения или элементы других видов спорта.



Задачей **специальной физической** подготовки является специализированное физическое развитие для успешного повышения технико-тактического мастерства.

**Средства:** упражнения сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения направленные на развитие основных групп мышц и ведущих функций.



***Тренировочная нагрузка*** - суммарное воздействие на организм футболиста выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств убыстряющих процесс восстановления.

# МЕТОДИКА



**Объем нагрузки** - суммарное количество тренировочной работы, выражаемое временем выполнения упражнений.





***Интенсивность нагрузки*** - степень напряженности организма при выполнении отдельного тренировочного упражнения.

Метод определения интенсивности тренировочных упражнений – пульсометрия.



Числовое значение *интенсивности* можно получить следующим методом:

например: Максимальная частота пульса 180 уд/мин, то интенсивность в 90% будет соответствовать

$$\frac{180 * 90}{100} = 162 \text{ уд/мин, или } 27 \text{ ударов за } 10 \text{ сек}$$



## Определение интенсивности упражнений по частоте пульса

Максимальная частота пульса за 10 сек	Интенсивность упражнений (%)				
	95	90	85	80	75
29	27	26	24-25	23	21-22
30	28-29	27	25-26	24	22-23
31	29	28	26-27	24-25	23
32	30	29	27	25-26	24
33	31	29-30	28	26-27	24-26
34	32	30-31	29	27	25-26
35	33	31-32	29-30	28	26-27

# МЕТОДИКА



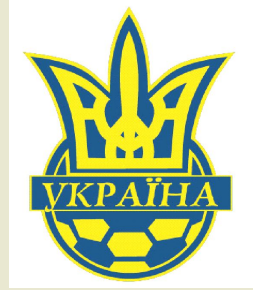
*Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.*

*Каждое занятие строится по определенному плану и предусматривает три части:*

- подготовительную  
20-25 мин
- основную  
60-75 мин
- заключительную  
до 10 мин



# МЕТОДИКА



**Средства учебно-тренировочного занятия** – разнообразные физические упражнения, влияющие на формирование спортивного мастерства футболистов и направленные на техническую, тактическую и физическую подготовку.

# МЕТОДИКА



*Имитационные* упражнения – выполняются сравнительно медленно при разучивании технико-тактических приемов.

# МЕТОДИКА



**Специальные** упражнения – выполняются с необходимой скоростью и усилием для освоения изучаемого характера движения.

# МЕТОДИКА



Корригирующее упражнение используется для устранения ошибок в технико-тактических действиях.





**Подводящие** упражнения - являются сочетанием имитационных и специальных упражнений. Они предполагают постепенное усложнение: увеличение числа элементов движений, затем скорости движений и наконец усилия достигают необходимого уровня.



**Контрольное** упражнение - применяется для определения технического и тактического мастерства, развития двигательных качеств, а также функциональной возможности организма футболиста для организации наблюдения за динамикой развития свойств и качеств футболистов под воздействием тренировочной и соревновательной нагрузки.

# МЕТОДИКА



Игровые упражнения - это физические упражнения, в которых используется те или иные методические особенности игры в футбол.

Игровым упражнениям присущ соревновательный эффект, дающий возможность по конкретным показателям (голы, очки, время) определить победителя.

Игровые упражнения широко используются для функциональной подготовки, повышения технического и тактического мастерства.

# МЕТОДИКА



**Подвижными** называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений, направленные на развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости.



**Подвижная игра** (2-3 мин). **«Делай так, делай этак».**  
Команда строится в одну шеренгу. Поочередное поднятие рук следуя движениям тренера, но только в случае если тренер скажет: «Делай так!». Но если скажет «Делай этак!» - движение выполнять не следует. Ошибающиеся делают шаг вперед и игра продолжается. В конце игры отмечают самых невнимательных.

# МЕТОДИКА



**Учебная игра** - проводится с целью освоения технико-тактических действий и физической подготовки футболистов в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия.

# МЕТОДИКА



**Контрольный матч** - проводится с целью определения уровня технико-тактической и физической подготовленности команды на различных этапах периодизации спортивной подготовки, а также уровень освоения новых групповых и командных тактических взаимодействий.

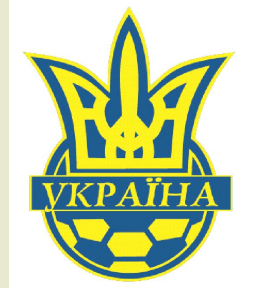
# МЕТОДИКА



**Календарний матч** - проводиться в соответствии с Регламентом и Правилами игры в соревновательном периоде чемпионата, первенства и розыгрыша Кубка.



# МЕТОДИКА



**Методика** - совокупность приемов практического выполнения упражнений.

**Метод** - способ действия (способ выполнения заданий).



**Методы** регламентируют применение средств, исходя из поставленных задач в учебно-тренировочном занятии.

**Методы** практических упражнений разделяются на две основные группы:

1. *На формирование двигательных умений и навыков (техники и тактики)*
2. *Преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (физической подготовки).*

# МЕТОДИКА



**Непрерывный метод** - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин.) дается в сравнительно равномерном, умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин.

# МЕТОДИКА



**Повторный метод** - характеризуется произвольными паузами отдыха между повторениями нагрузки, обычно обеспечивающими субъективное чувство отдыха.

# МЕТОДИКА



**Переменный метод** - предусматривает непрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным или аритмичным.

# МЕТОДИКА



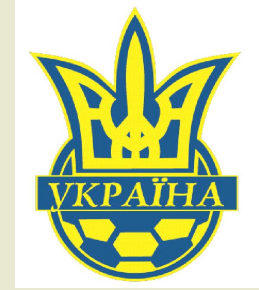
**«Фартлек»** - тренировка переменной интенсивности. Применяются для воспитания общей выносливости (кросс в лесу от 45 мин. до 1,5-2 часов). Программа бега произвольна по самочувствию футболистов и состоит из равномерного бега, чередуемого с ускорениями.

# МЕТОДИКА



**Интервальный метод** - многократное повторение кратковременных (30-45 сек) интенсивных нагрузок. Отдых активный либо пассивный (от 45 до 90 сек).

# МЕТОДИКА



**Поточный метод** - выполнение одинакового упражнения один за другим.



# МЕТОДИКА



**Круговая тренировка** - проводится с целью дифференцированного дозирования физической нагрузки и для комплексного развития физических качеств и совершенствования технического мастерства. Занятия проводятся на «станциях» с различным заданием, средствами и методами.

# МЕТОДИКА

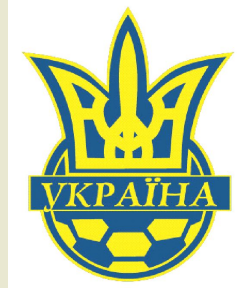


**Игровой метод** - предусматривает выполнение двигательных действий, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций в условиях игры, соблюдая основные Правила.

# МЕТОДИКА



**Соревновательный метод** - предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.



В учебно-тренировочном процессе применяются **комплексные** и **тематические** занятия.

**Комплексные** занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, а **тематические** одному из видов подготовки (занятия по технической или тактической либо физической подготовке).

# МЕТОДИКА



В процессе учебно-тренировочного занятия применяются три формы организации занятий: *индивидуальная, групповая* и *командная*.

# МЕТОДИКА



## Задачи подготовительной части:

Организация группы;

Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма к предстоящей деятельности.

**Средства:** построение и порядковые упражнения, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями рук и туловища, бег с ускорениями, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения на внимание.

**Продолжительность:** 10-20% общего времени занятия.

# МЕТОДИКА



## Задачи основной части:

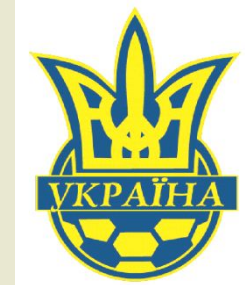
Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Воспитание волевых качеств, подготовка организма к восприятию больших нагрузок.

Овладение техникой и тактикой игры.

**Средства:** упражнения на развитие специальных двигательных качеств, а также овладение тактическими и техническими приемами футбола, игровые упражнения, учебные и контрольные игры.

**Продолжительность:** 70-80% общего времени занятия.



## Задачи заключительной части:

Создания условий для более быстрого протекания процессов восстановления.

Подготовка к последующей деятельности.

**Средства:** ходьба, бег в медленном темпе, упражнения на расслабление, внимание.

**Продолжительность:** 5-10% общего времени занятия.

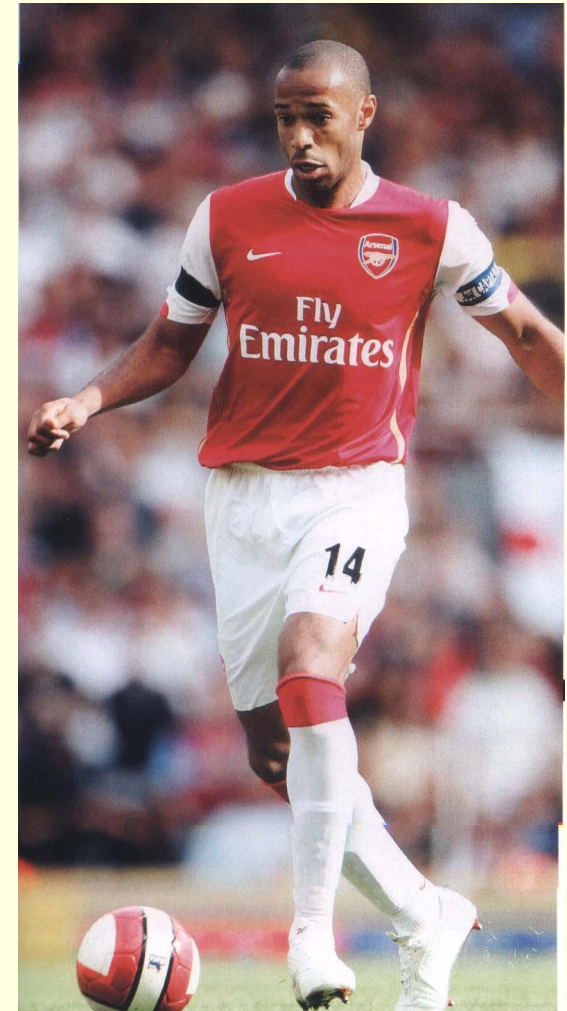


# МЕТОДИКА



## НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Проведение учебно-тренировочных занятий с решением задач *технической* подготовки.
- Проведение учебно-тренировочных занятий с решением задач *тактической* подготовки.
- Проведение учебно-тренировочных занятий с решением задач *физической* подготовки.
- Проведение учебно-тренировочных занятий с решением *технико-тактических задач*.



# МЕТОДИКА



**Модель** – образец (стандарт, эталон) учебно-тренировочного занятия, служащего наглядным примером.



**Моделирование** – составление (подготовка, разработка, построение) целенаправленного учебно-тренировочного занятия из отдельных частей и двигательных действий (упражнений) с целью оптимизации процесса спортивной подготовки.



## МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Система целевого планирования учебно-тренировочного процесса завершается моделью занятия, которая включает в себя такие основные компоненты:

- направленность занятия на решение поставленных задач;
- характер упражнений, применяемых в занятии;
- интенсивность выполнения упражнений;
- продолжительность упражнений;
- длительность интервалов отдыха;
- характер и интенсивность работы в интервале;
  - количество повторений упражнений и характер чередования работы;
  - показатели, по которым контролируется эффективность занятия.





## ТРЕБОВАНИЯ К КОНСПЕКТУ ЗАНЯТИЯ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА

План-конспект учебно-тренировочного занятия это документ оперативного планирования, который разрабатывается на основе рабочего плана.

В конспекте указывается дата, время и место его проведения, а также дополнительный спортивный инвентарь, который будет использоваться на этом занятии.

Дальше указывается порядковый номер занятия и для кого он разработан. Задачи занятия ставятся в повелительной форме:

- **ознакомить;**
- **научить;**
- **закрепить;**
- **содействовать.**

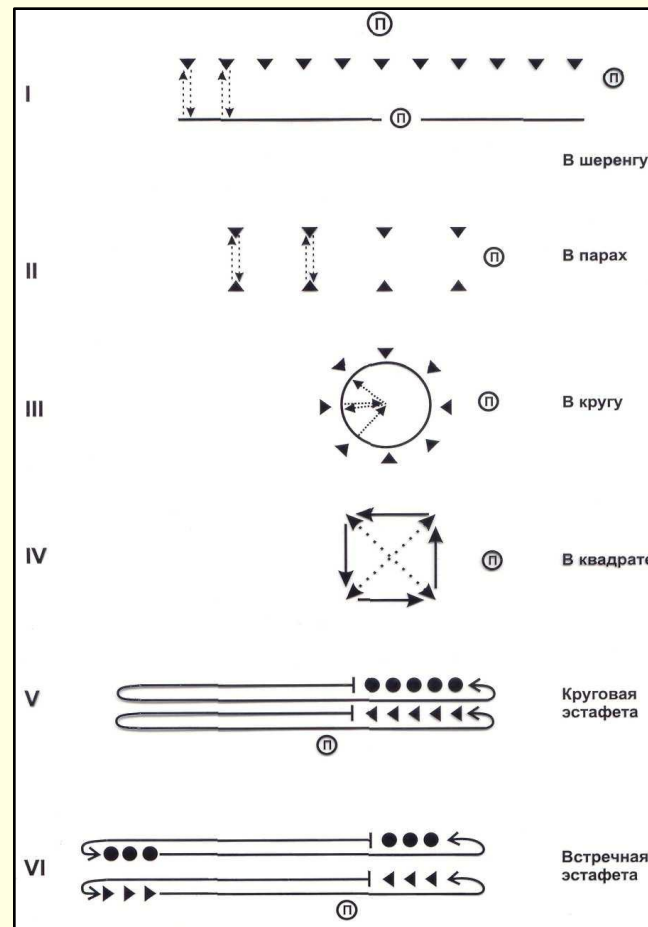
В графе «Содержание занятия» указывают конкретные упражнения с помощью которых будут решаться задачи занятия, а также упражнения, которые содействуют выполнению требований, поставленных перед отдельными частями занятия.

В графе «Дозировка» указываются конкретные количественные задания на выполнение упражнения упражнений выраженные как правило в метрах, секундах, количестве выполнений и т. д.

В графе «Организационно-методические указания» определяется организация, последовательность, темп, методика выполнения упражнений.

Конспект обязательно подписывается тренером и ставится дата его подготовки.

## ПОЗИЦІЯ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕСЕ ЗАНЯТТЯ





## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

## ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

### 1. Профессионализм тренера:

- внешний вид;
- активность;
- физическое состояние;
- выбор позиции в конкретном упражнении;
- наблюдения и анализ за ходом выполнения





## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

### 2. Выполнение основных принципов тренировки

- наличие конспекта и организация занятия;
- четкость и ясность изложения задач тренировки, содержание серии упражнений (индивидуальных и коллективных);
- соответствие разминки основной части занятия;