

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ

Подготовил:

Корзун Д.Л., кандидат педагогических наук РФ

Построение ТП предусматривает

разработку программ



занятий



микроциклов



мезоциклов



этапов



периодов



годового
тренировочного
цикла

Тренировочные занятия

→ собственно-тренировочные

→ учебно-тренировочные

→ контрольные

→ модельные

→ восстановительные

→ занятия избирательной
направленности

→ занятия комплексной
направленности

→ Форма проведения занятий:

индивидуальная

групповая

фронтальная

(общекомандная)

свободная

поточная

на местах

параллельная

маятниковая

круговая

Микроциклы

→ Втягивающие

→ Ударные

→ Подводящие

→ Соревновательные
(восстановительно-
подводящие)

→ Соревновательные
(подводящие)

→ Межигровые
(восстановительно-
подводящие)

→ Межигровые
(подводящие)

→ Восстановительные

Программа микроцикла



Мезоциклы

- Втягивающий
(12-18 дней)
- Базовый развивающий
(16-20 дней)
- Базовый стабилизирующий
(16-20 дней)
- Предсоревновательный
(12-16 дней)
- Соревновательный
(14-20 дней)
- Переходный (14-30 дней)
- Реабилитационно-подготовительный
(20-36 дней)

Модель ТП по развитию общей выносливости

Этапы годичного тренировочного цикла

	<i>ТЗ</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Всего</i>
ВМ	9-10	30-45	330-350
БРМ	3-4	40-45	120-135
БСМ	2-3	45-50	90-100
ПМ	-	-	-
1СП	7-8	20-30	280-300
РПП	6-7	30-45	260-280
2СП	6-8	20-30	140-160

Модель тренировочной программы по развитию общей выносливости футболистов в годичном цикле подготовки

№ п/п	Этапы годичного тренировочного цикла	Количество тренировочных занятий	Объём нагрузок в одном тренировочном занятии, мин (м)	Всего за мезоцикл (этап), мин	Интенсивность, баллы	Методы
1.	Втягивающий мезоцикл	9-10	30-45 (6,3-10,3)	330-350 (69,3-79,8)	8-10	Непрерывный
2.	Базовый развивающий мезоцикл	3-4	40-45 (8,7-9,8)	120-135 (26,3-29,6)	8-10	Непрерывный «Фартлек»
3.	Базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл	2-3	45-50 (9,5-10,5)	90-100 (18,9-21,0)	8-10	Непрерывный
4.	Предсоревновательный мезоцикл	-	-	-	-	-
5.	Первый соревновательный период	7-8	20-30 (4,2-6,8)	280-300 (58,8-68,4)	8-10	Непрерывный «Фартлек»
6.	Реабилитационно-подготовительный период	6-7	30-45 (6,3-10,3)	260-280 (54,6-63,8)	8-10	Непрерывный
7.	Второй соревновательный период	4-5	20-30 (4,2-6,8)	140-160 (29,4-36,5)	8-10	Непрерывный «Фартлек»
8.	Переходный период	6-8	20-30 (4,0-6,3)	140-160 (29,7-33,6)	7-8	Непрерывный
Всего		37-45	20-50 (4,2-10,5)	1360-1485 (287-333)	7-10	-
Критерий		Уровень подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Тест Купера (мужчины)		<2930	2930-2999	3000-3144	3145-3216	>3216
Бег 2000 м, с (женщины)		>509	509-502	501-485	484-476	<476

Модель ТП по развитию специальной выносливости

Этапы годичного тренировочного цикла

	<i>ТЗ</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Всего</i>
ВМ	-	-	-
БРМ	2-3	30-40	60-80
БСМ	4-5	15-20	60-100
ПМ	2-3	10-25	20-50
1СП	7-8	10-15	105-140
РПП	8-10	12-30	96-240
2СП	5-6	15-20	75-150

**Модель тренировочной программы по развитию специальной выносливости
футболистов в годичном цикле подготовки**

№ п/п	Этапы годичного тренировочного цикла	Количество тренировочных занятий	Объём нагрузок в одном тренировочном занятии, мин (м)	Всего за мезоцикл (этап), мин (м)	Интенсивность, баллы	Методы
1.	Втягивающий мезоцикл	-	-	-	-	-
2.	Базовый развивающий мезоцикл	2-3	30-40 (1200-1600)	60-80 (2400-3200)	17-21	Повторный, интервальный, соревновательный
3.	Базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл	4-5	15-20 (1000-1200)	60-100 (4000-4800)	17-21	Повторный, интервальный, соревновательный
4.	Предсоревновательный мезоцикл	2-3	10-25 (800-1200)	20-50 (1600-2400)	17-21	Повторный, интервальный, круговой тренировки
5.	Первый соревновательный период	7-8	10-15 (1000-1200)	105-140 (7000-8400)	17-21	Повторный, интервальный, круговой тренировки, соревновательный
6.	Реабилитационно-подготовительный период	8-10	12-30 (900-1200)	96-240 (7200-9600)	17-21	Повторный, интервальный, соревновательный
7.	Второй соревновательный период	5-6	15-20 (1000-1200)	75-150 (5000-6000)	17-21	Повторный, интервальный, круговой тренировки
Всего		37-42	10-40 (800-1600)	520-940 (34400-43400)	17-21	
Критерий		Уровень подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
180 м, с		> 38,63	38,63-37,31	37,30-37,64	37,63-37,31	<37,31
7x50 м, с		>63,57	63,57-63,12	63,11-62,19	62,18-61,73	<61,73

Модель ТП по развитию скоростно-силовых способностей

Этапы годичного тренировочного цикла

	<i>ТЗ</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Всего</i>
ВМ	-	-	-
БРМ	5-6	20-25	110-120
БСМ	6-7	15-20	100-110
ПМ	2-3	10-20	30-40
1СП	9-10	10-15	110-120
РПП	5-6	12-25	90-100
2СП	6-7	10-15	110-120

Модель тренировочной программы по развитию скоростно-силовых качеств футболистов в годичном цикле подготовки

№ п/п	Этапы годичного тренировочного цикла	Количество тренировочных занятий	Объём нагрузок в одном тренировочном занятии, мин	Всего за мезоцикл (этап), мин	Интенсивность, баллы	Методы
1.	Втягивающий мезоцикл	-	-	-	-	
2.	Базовый развивающий мезоцикл	5-6	20-25	110-120	12-17	Повторный, игровой, соревновательный
3.	Базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл	6-7	15-20	100-110	12-17	Повторный, игровой, соревновательный
4.	Предсоревновательный мезоцикл	2-3	10-20	30-40	12-17	Повторный, игровой, соревновательный
5.	Первый соревновательный период	9-10	10-15	110-120	12-17	Повторный, игровой, соревновательный
6.	Реабилитационно-подготовительный период	5-6	12-25	90-100	12-17	Повторный, игровой, соревновательный
7.	Второй соревновательный период	6-7	10-15	110-120	12-14	Повторный, игровой, соревновательный
Всего						
Критерий	Уровень подготовленности					
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
Прыжок в длину с места, м	>2,41	2,41-2,45	2,46-2,59	2,60-2,64	>2,64	
Пятикратный прыжок с места, м	>12,66	12,66-12,82	12,83-13,37	13,38-13,54	>13,54	

Модель ТП по развитию скоростных способностей

Этапы годичного тренировочного цикла

	<i>ТЗ</i>	<i>Нагрузка</i>	<i>Всего</i>
ВМ	-	-	-
БРМ	4-5	20-25	80-100
БСМ	4-5	20-30	90-120
ПМ	3-4	12-15	36-45
1СП	13-14	12-15	156-195
РПП	7-8	12-25	84-175
2СП	5-6	12-15	60-75

**Модель тренировочной программы по развитию скоростных способностей
футболистов в годичном цикле подготовки**

№ п/п	Этапы годичного тренировочного цикла	Количество тренировочных занятий	Объём нагрузок в одном тренировочном занятии, мин (м)	Всего за мезоцикл (этап), мин (м)	Интенсивность, баллы	Методы
1.	Втягивающий мезоцикл	-	-	-		-
2.	Базовый развивающий мезоцикл	4-5	20-25 (360-400)	80-100 (1440-1600)	14-17	Повторный, интервальный, игровой, соревновательный
3.	Базовый стабилизирующий (контрольно-подготовительный) мезоцикл	4-5	20-30 (360-540)	90-120 (1440-2160)	14-17	Повторный, игровой, соревновательный
4.	Предсоревновательный мезоцикл	2-3	12-15 (200-260)	36-45 (600-780)	14-17	Повторный, игровой, круговой тренировки
5.	Первый соревновательный период	7-8	12-15 (200-260)	156-195 (2600-3380)	14-17	Повторный, игровой, круговой тренировки
6.	Реабилитационно-подготовительный период	8-10	12-15 (200-400)	84-175 (1400-2800)	14-17	Повторный, игровой, соревновательный
7.	Второй соревновательный период	5-6	12-15 (200-260)	60-75 (1000-1800)	14-17	Повторный, игровой, круговой тренировки
8.	Переходный период	9-10	10-25 (160-260)	90-135 (1440-2340)	14-17	Повторный, игровой
Всего		44-52	10-30 (160-540)	596-845 (9920-14860)	14-17	
Критерий		Уровень подготовленности				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Бег 30 м, с (мужчины)		> 4,43	4,43-4,38	4,37-4,25	4,24-4,19	<4,19
Бег 30 м, с (женщины)		>5,76	5,16-5,04	5,03-4,77	4,76-4,64	<4,64

Выводы

Построение тренировочного процесса футболистов предусматривает разработку программ:

- тренировочных занятий
- микроциклов
- этапов

Тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы и этапы подготовки футболистов строятся на основании *моделей тренировочных программ*, которые учитывают:

- количество тренировочных занятий в мезоцикле
- объём нагрузки в одном тренировочном занятии
- общий объём нагрузки за мезоцикл
- общий объём нагрузки за этап