

Вопросы по тренерским курсам по т. 8 700 978 00 20  
или по e-mail: [football.coaches.association@gmail.com](mailto:football.coaches.association@gmail.com)



# АССОЦИАЦИЯ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ

## Планирование, структурирование и проведение тренировочного занятия

Тренерский курс: UEFA Grassroots Leaders Certificate  
«D»

Город



**Планирование спортивной тренировки**- это система предварительно разработанных (или **осмысленных**) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

**Спортивная тренировка** это **осмысленная** физическая деятельность, направленная на развитие силы, выносливости, ловкости, техничности, скорости и других физических и психологических навыков и она является основной формой обучения.

Планирование

Организация

Анализ

Проведение

Тренировка



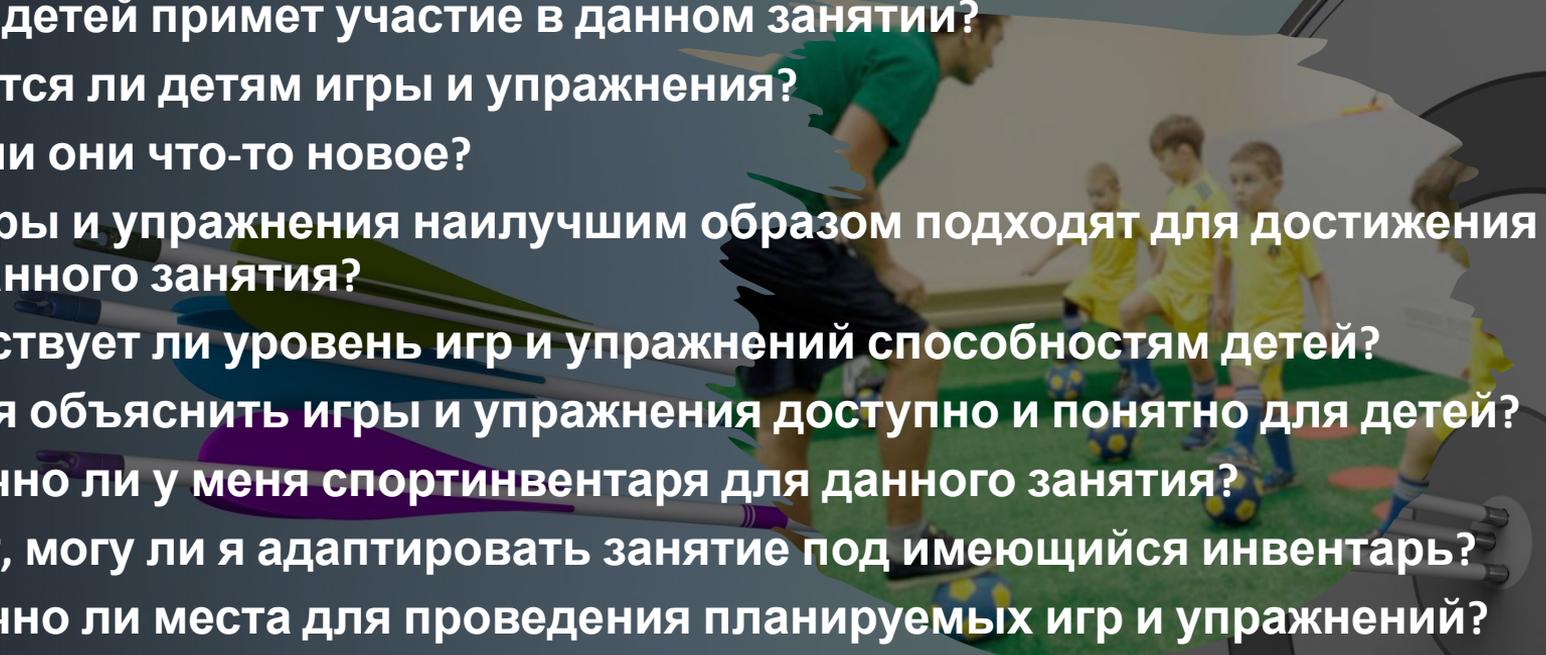
# ЗАДАЧА

## тренировки:

□ Чего я хочу достичь посредством этого занятия?

□ Какова тема данного занятия?

## Как подготовиться:

- ✓ Сколько детей примет участие в данном занятии?
  - ✓ Понравятся ли детям игры и упражнения?
  - ✓ Освоят ли они что-то новое?
  - ✓ Какие игры и упражнения наилучшим образом подходят для достижения целей данного занятия?
  - ✓ Соответствует ли уровень игр и упражнений способностям детей?
  - ✓ Могу ли я объяснить игры и упражнения доступно и понятно для детей?
  - ✓ Достаточно ли у меня спортивного инвентаря для данного занятия?
  - ✓ Если нет, могу ли я адаптировать занятие под имеющийся инвентарь?
  - ✓ Достаточно ли места для проведения планируемых игр и упражнений?
  - ✓ Как могут дети помочь мне улучшить занятие?
- 

# Тренировка

Подготовительная часть  
10-20%

Основная часть  
70 – 80%

Заключительная часть  
5 -10%

# Задачи подготовительной части:

- ✓ Организовать группы
- ✓ Возбудить нервную систему
- ✓ Запустить сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма
- ✓ Разогреть двигательный аппарат

## Решение:

- Ходьба
- Бег
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Подвижные игры
- Эстафеты

## Задачи основной части:

- ✓ Развить общую и специальную физическую подготовку
- ✓ Воспитать волевые качества
- ✓ Подготовить организм к восприятию больших нагрузок
- ✓ Решение: задач техникой и тактикой игры
  - ... на координацию
  - ... на технику и тактику
  - Игровые упражнения
  - Учебные и контрольные игры.

## Задачи заключительной части:

- ✓ Провести анализ занятия
- ✓ Успокоить нервную систему
- ✓ Вернуть сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма в состоянии покоя
- ✓ Растянуть двигательный аппарат

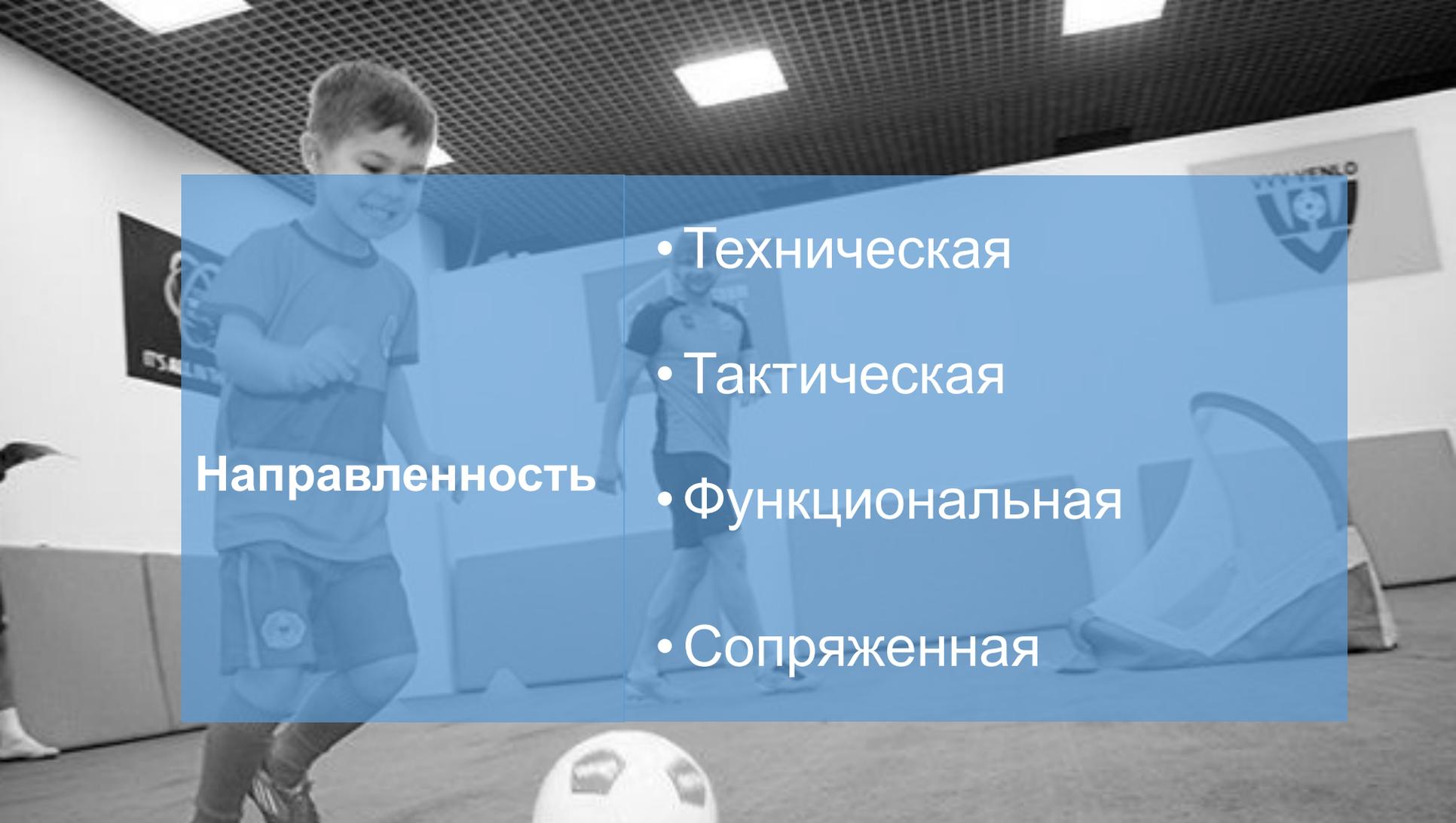
### Решение:

- Бег в медленном темпе
- Ходьба
- Упражнения на расслабление и внимание
- Стречинг
- Беседа



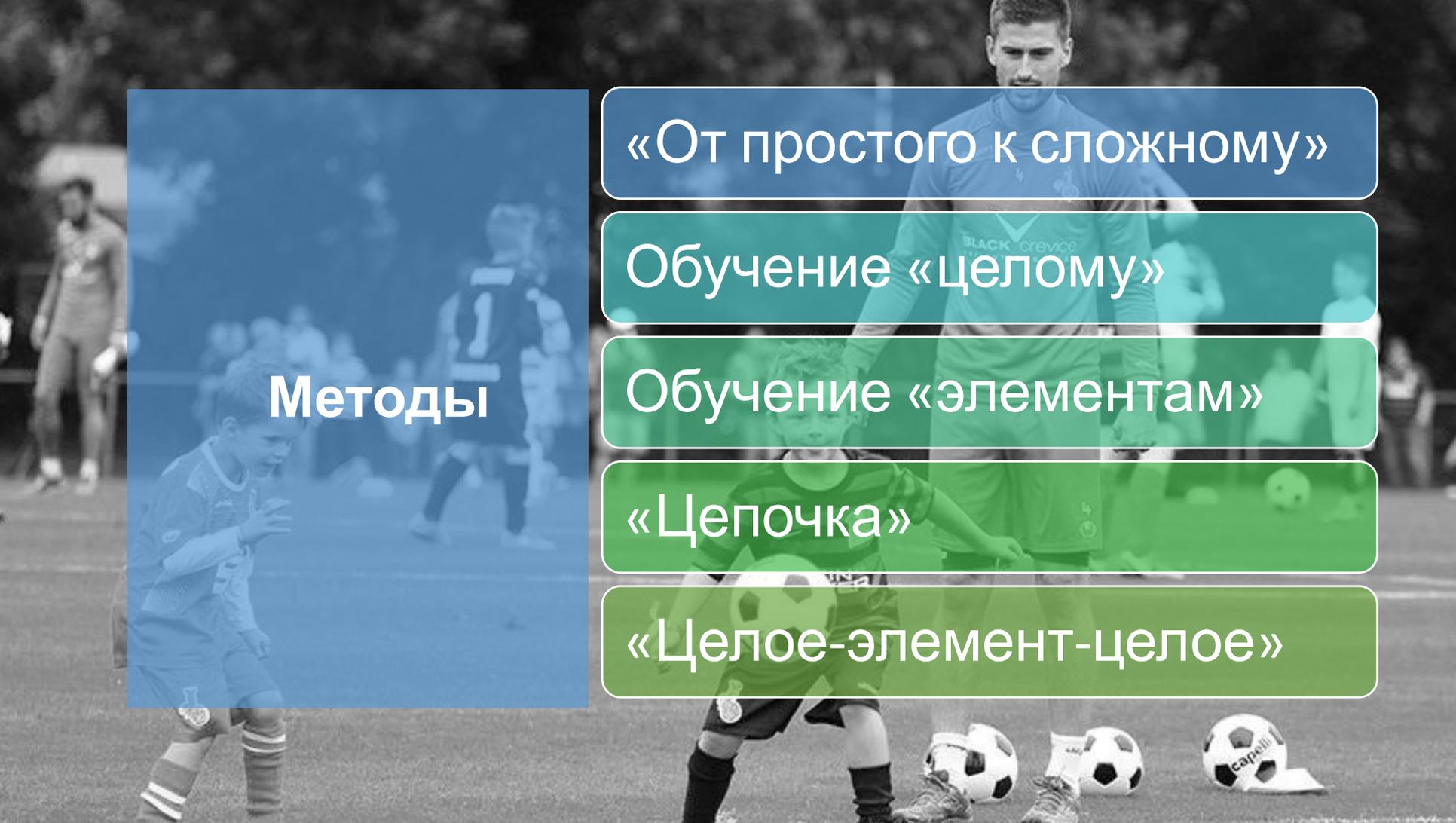
# Модель

- 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

A young boy in a soccer uniform is dribbling a ball in an indoor sports facility. The background shows other children and a coach, with a blue semi-transparent overlay containing text.

**Направленность**

- Техническая
- Тактическая
- Функциональная
- Сопряженная

The background image shows a soccer field. In the foreground, a young boy in a soccer uniform is running. In the background, a man in a blue soccer jersey with "BLACK crevice" on it is standing. There are several soccer balls on the ground in the lower right corner.

## Методы

«От простого к сложному»

Обучение «целому»

Обучение «элементам»

«Цепочка»

«Целое-элемент-целое»



# Этапы

Ознакомл  
ение

Обучени  
е

Закрепл  
ение

Соверше  
нствован  
ие

# 1. Ознакомление

**Ознакомление и  
разучивание приема в  
«упрощенных»,  
специально-созданных  
условиях**

• **Задачи:**

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

## 2. Обучение

Разучивание приема в «усложненных» условиях

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

# 3. Закрепление

**Закрепление навыка в близко к игровым и в игровых условиях**

- **Задачи:**
  - а) создать у занимающихся правильного зрительного представления о конкретном приеме;**
  - б) способствовать овладению правильной структуры выполнения приема;**
  - в) добиться у обучаемых умения в выполнении приема.**

4.

# Совершенствование

**Процесс всестороннего и специального физического развития**

- **Задачи:**
  - а) **Выполнение общих и специальных двигательных способностей и качеств у обучаемых на уровне навыка**

## Шаблон тренировочного занятия для детей до 8 лет

<b>Подготовительная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
<b>Разминка</b>	<b>Чередование упражнений, подвижные игры, игровые упражнения</b>			<b>Заминка</b>
<b>Вводная часть</b>	<b>Игры в малых составах</b>	<b>Техника футбола</b>	<b>Игры в малых составах</b>	<b>Расслабление</b>
<b>Технические упражнения</b> <b>Вводные игры</b> <b>Игры в малых составах</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>Упражнения в движении с мячом</b>	<b>4*4</b> <b>5*5</b>	<b>Индивидуальное расслабление</b>
<b>Психомоторные навыки</b>	<b>2 x 2, 3 x 3,</b> <b>Структурированные игры, игровая последовательность</b>	<b>Футбольные эстафеты, финты, слалом, контроль, бег с мячом, пасы, удары по воротам</b>	<b>Свободная игра</b>	<b>Восстановление</b>
<b>Координация</b>	<b>Аспект игры</b>	<b>Техническая и когнитивная стимуляция</b>	<b>Аспект игры</b>	<b>Физическое и умственное расслабление</b>

## Шаблон тренировочного занятия для детей до 9-12 лет

Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть
<b>Разминка</b>	Координация, скорость, основы игры.			<b>Заминка</b>
<b>Вводная часть</b>	Координация, скорость	Техника футбола Игры в малых составах	Игры в малых составах	<b>Расслабление</b>
<b>Технические упражнения Игры в малых составах</b>	Футбольные эстафеты, обводки с и без мяча, Практические станции	Упражнения в движении с мячом, практические станции	Игра 7 x 7	<b>Индивидуальное расслабление</b>
<b>Психомоторные навыки</b>	Психомоторные навыки	Технические движения, контроль, бег с мячом, удары, последовательность	Свободная игра	<b>Восстановление</b>
		2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, структурированные игры, игровая последовательность	Аспект игры	<b>Физическое и умственное расслабление</b>

# Оценка тренера после проведенного занятия



- Конспект
- Организация
- Коммуникация
- Упражнения
- Последовательность
- Эффективность
- Регламентация
- Четкость

Обратная связь:  
•Тренер –Инструктор



[Это изображение](#), автор: Неизвестный автор, лицензия: [CC BY-SA](#)



АССОЦИАЦИЯ  
ФУТБОЛЬНЫХ  
ТРЕНЕРОВ

**РАХМЕТ!**  
**Благодарю за**  
**внимание!**  
**THANK YOU!**

Вопросы по тренерским курсам по т. 8 700 978 00 20  
или по e-mail:  
[football.coaches.association@gmail.com](mailto:football.coaches.association@gmail.com)