Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по футболу»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"
Дата: 2025.06.03 15:00:43 +07'00'

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: **«Особенности организации и осуществления тренировочной деятельности»**

Составил:
тренер-преподаватель
МБУДО «СШ по футболу»
Буртовой А.Н.,
инструктор-методист
МБУДО «СШ по футболу»
Масленникова Е.А.

Междуреченск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планирование и контроль в процессе проведения занятий. Техническая подготовка спортсменов..... **3**

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий……..... **7**

3. Организация и проведение спортивно - массовых мероприятий **11**

1. Планирование и контроль в процессе проведения занятий. Техническая подготовка спортсменов

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами (по (Ю.Ф. Курамшину, 1999):

а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;

б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;

в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

1. стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

2. устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при

выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действия противника в усложненных условиях);

3. сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

4. автоматизированность выполнения действий.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

г) использование предметных и других ориентиров;

д) звуко-и светолидирование;

е) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

2. Особенности организации и осуществления тренировочной деятельности Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка» — воздействие физических упражнений на организм, вызывающее со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и т.д.). Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов-ориентировщиков подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные — для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие — для его повышения. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Спортсмену любого возраста и уровня необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок. Серьезной ошибкой многих спортсменов-ориентировщиков является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на тренировочных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества:

быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: *объем* (километры, метры для беговой или лыжной подготовки, количество отдельных упражнений, часы для теоретической подготовки и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели — реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма ориентировщика на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Компоненты тренировочных нагрузок

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- - интенсивность (скорость передвижения);
- - объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и

т.д.);

• - продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха- полный, неполный и «минимакс».

Полный — восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке оринтировщика можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного). Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают — можно приступать к следующему упражнению.

Неполный — очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«*Минимакс*» — нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Положительный эффект дает выполнение в период отдыха различных упражнений с картой или упражнений для развития различных компонентов интеллекта (памяти, внимания, логического мышления и т.д.), но поскольку при этом не выполняется никакой мышечной работы, этот период отдыха считается

пассивным.

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, что и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный интервал — восстановление функционирования организма до уровня предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий — короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный — нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших положений- принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и поэтому служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы.

Общепедагогические принципы.

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров

на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность — это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры — одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдение меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Встреча и проводы участников

Меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей Мероприятия могут проводиться на спортивных сооружениях, в театрах, дворцах культуры, выставочных залах и других объектах общественного назначения при соблюдении всеми участвующими в их проведении организациями действующих норм и правил эксплуатации сооружений, инженерных систем, технического оборудования и инвентаря, а также соответствующих инструкций, других нормативных актов.

Проведение спортивных мероприятий должно планироваться таким образом, чтобы участники, зрители и посетители имели возможность воспользоваться общественным транспортом по окончании мероприятия. В случае, когда возможность воспользоваться общественным транспортом отсутствует, организаторы мероприятия могут предусмотреть для этих целей транспорт.

При проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий важно учитывать погодные условия и другие факторы, которые могут повлиять на проведение мероприятий. Организаторами подготовки и проведения мероприятий могут выступать:

- территориальные органы федеральных органов государственной власти, исполнительные органы государственной власти Свердловской области и органы местного самоуправления;
- предприятия независимо от их форм собственности и ведомственной принадлежности, уставная деятельность которых предусматривает организацию и проведение культурно-массовых, развлекательных, спортивных и иных досуговых мероприятий;
- администрации сооружений, в помещениях и на территории которых проводятся мероприятия.

Организаторы мероприятий несут ответственность за соблюдение установленного порядка проведения мероприятий, создание необходимых условий для личной безопасности участников и зрителей.

Основной перечень документов, регламентирующий порядок проведения мероприятий с массовым пребыванием людей Массовые мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами мероприятий, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей. Перед проведением любых мероприятий администрация сооружения должна подготовить следующие документы:

1. Документы, определяющие общий порядок организации деятельности участников мероприятия:

- документы, регламентирующие деятельность сооружения;
- инструкция о порядке организации и проведения мероприятий, утвержденная соответствующим органом местного самоуправления;
- план сооружения с указанием местонахождения пункта охраны общественного порядка, пунктов медицинской помощи и связи, средств

пожаротушения и источников водозабора, стоянок служебных и личных транспортных средств, служб коммунального и бытового обслуживания, мест общего пользования;

− схемы организации движения зрителей, путей наполнения и эвакуации трибун, передвижения транспортных средств на прилегающей территории;

− схема маршрутов движения и очередность эвакуации зрителей и участников мероприятия при чрезвычайных ситуациях;

− правила поведения посетителей спортивного сооружения;

Документы о порядке проведения мероприятия:

− положение о проведении мероприятия, утвержденное организатором мероприятия;

− акт готовности сооружения, всех его служб к проведению мероприятия, подписанный руководителем сооружения и представителем организации, проводящей данное мероприятие.

Документы о порядке эксплуатации сооружения, инженерного, технологического и иного специального оборудования в процессе проведения мероприятия:

− паспорт сооружения;

− акт государственной комиссии о приемке сооружения в эксплуатацию;

− акт технического обследования сооружения в части эксплуатационной надежности и устойчивости строительных конструкций, обеспечения необходимой степени безопасности зрителей и участников мероприятия;

− инструкция по эксплуатации инженерного, технологического и иного специального оборудования;

− инструкция по технике безопасности для всех видов технических служб сооружения;

− инструкция по взрывопожарной безопасности;

− инструкция по медицинскому и санитарно-гигиеническому обеспечению сооружения;

− должностные инструкции работников сооружения.

Меры общественной безопасности, принимаемые организаторами подготовки и проведения мероприятия В обязанности организаторов, входит обеспечение подготовки к проведению мероприятия участников и необходимого количества вспомогательного персонала, знание и соблюдение ими своих функциональных обязанностей, правил техники безопасности, пожарной безопасности и внутреннего распорядка на сооружении. Любой организатор выполняют регламент проведения мероприятия, обязательного пребывания ответственных лиц и иных представителей организаторов с начала и до полного окончания мероприятия.

Именно организатор мероприятия уведомляют администрации муниципальных образований и соответствующие территориальные органы внутренних дел о проведении культурно-массовых, спортивных и рекламных мероприятий не ранее 15 дней и не позднее 10 дней до даты проведения намеченного мероприятия и представляют информацию о его названии, программе с указанием места, времени, условий организационного, финансового и иного обеспечения, предполагаемого количества участников, своего адреса и номеров контактных телефонов.

Со стороны администрации должны быть проведены работы всех инженерных систем и систем оповещения на сооружении, надежность конструкций зданий и 57 сооружений, готовность трибун, маршрутов эвакуации зрителей, участников и посетителей. Администрация должна обеспечить обслуживающим персоналом сооружение. Кроме того, администрация должна заранее позаботиться об обучении персонала действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций в соответствии с инструкциями, информирование органов внутренних дел о числе проданных билетов и выданных пропусков, в том числе на автотранспорт. Распространение билетов, реклама, организация питания, медицинское обслуживание, оперативное взаимодействие со службами охраны, размещение участников мероприятия, разработка памятки поведения посетителей – всё это зависит от администрации сооружения. Органы внутренних дел, во время проведения мероприятий занимаются обеспечением правопорядка и общественной безопасности. Благодаря представителям органов внутренних дел на мероприятие не допускаются лица в

состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также лица, имеющие при себе оружие, кроме сотрудников Федеральной службы охраны.

Совместно с соответствующими службами сооружения в случае необходимости может быть проведена эвакуация зрителей с трибун и прилегающей к ним территории. Сотрудники внутренних дел проверяют у частных охранных служб и их сотрудников, принимающих участие в обеспечении безопасности, наличие необходимых документов и лицензий, которые подтверждают право на занятие охранной деятельностью.

Органы внутренних дел контролируют наполняемость территории и в случае превышения предельной нормы требуют от организатора объявления о прекращении допуска граждан или самостоятельно прекращают допуск граждан. Если во время подготовки или проведения мероприятия возникнут предпосылки к совершению террористических актов, экстремистских проявлений, беспорядков и иных опасных противоправных действий организатор мероприятия, администрация сооружения обязана незамедлительно сообщить об этом руководителям правоохранительных органов, ответственных за обеспечение безопасности граждан на мероприятии, оказывать им помощь и выполнять их указания. В свою очередь управления и отделы по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям городов и районов прогнозируют и оценивают факторы возможного возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в период проведения мероприятий. А также благодаря управлению по гражданской обороне своевременно доходит до администрации сооружений информация о возникших 58 чрезвычайных ситуациях, последствия которых могут повлиять на безопасность жизни и здоровья участников и зрителей проводимых мероприятий.

1. Массовые мероприятия разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых и введенных в эксплуатацию в соответствии с требованиями действующих нормативных актов Федерального органа исполнительной власти по делам строительства, а также зарегистрированных в установленном порядке, при строжайшем соблюдении всеми участвующими в их проведении организациями действующих норм и правил эксплуатации сооружений, инженерных систем,

спортивно-технологического оборудования и инвентаря, а также соответствующих инструкций, других нормативных актов. При этом учитываются погодные условия и другие факторы, влияющие на ход проведения спортивных мероприятий.

2. Специальные требования и меры обеспечения охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей массовых спортивных мероприятий, проводимых внестационарных спортивных сооружений, на открытых площадках, в горной и лесистой местности, шоссейных и других видах дорог, реках, водоемах и т. п., определяются Положением о проведении соревнований по виду спорта, согласованным с соответствующими с исполнительными органами и органами внутренних дел.

3. Органы внутренних дел принимают необходимые меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении массовых мероприятий на спортивных сооружениях в соответствии с Федеральным законом от 07.02.2011 г №3 ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016) «О полиции» и обеспечивают: привлечение необходимых сил и технических средств, обеспечивающих охрану общественного порядка и общественную безопасность при проведении массовых мероприятий; принятие других дополнительных мер по обеспечению безопасности исходя из информации о предполагаемом числе зрителей и конкретных условий на день проведения мероприятия. 4. При проведении спортивных мероприятий внеспециальных спортивных сооружений органы внутренних дел руководствуются положениями Постановления Правительства РФ от 03.05.1994 N 446 (ред. от 09.06.2010) «О мерах по усилению безопасности дорожного движения при проведении в Российской Федерации спортивных мероприятий вне специальных спортивных сооружений».