

Технический Университет Молдовы
Кафедра физвоспитания и спорта

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

**По теме: «Поддержание физической работоспособности
футболистов в соревновательном периоде»**

Подготовил:
С. Никора

Кишинёв
2016

Содержание

Введение	2
1. Планирование недельного процесса тренировок	3
2. Поддержание специальной работоспособности в соревновательном периоде	5
3. Построение занятий в шестидневном межигровом цикле соревновательного периода	11
Выводы	16
Литература	17

Введение

Актуальность. Современный атлетический футбол требует от игроков высокого технического и тактического мастерства, а также такой физической формы, которая позволяет успешно действовать в любых игровых ситуациях. Без этого невозможно ни определить характер и интенсивность тренировок, ни правильно руководить игроками.

Современный футболист — это игрок мыслящий, способный точно выполнять с мячом любое действие, готовый к пробеганию больших и малых расстояний с высокой скоростью и готовый к силовым единоборствам.

Все это должно найти свое отражение в методике тренировок будущего футболиста, которому в игре придется действовать творчески и конструктивно, проявлять инициативу и не бояться ответственности.

Игровая деятельность футболиста определяет характер тренировочных занятий в шестидневном межигровом цикле.

Цель - разработать недельный цикл тренировок, в котором наиболее эффективно распределяются средства и методы тренировки футболистов в шестидневном межигровом цикле.

Задачи: ознакомиться с литературными источниками, особенностями построения тренировочной работы в шестидневном межигровом цикле соревновательного периода, разработать недельный цикл тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов А. В., Рудов В. М. Методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса в футбольных командах области. - Белгород, 1996
2. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.- М.: Физкультура и спорт, 1976
3. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 100 с.
4. Голомазов С., Шинкоренко И. Тренировка специальной работоспособности футболистов ПФЛ - М., 1994.
5. Казаков П. Н. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 256 с.
6. Качалин Г. Д. Тактика футбола. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 92с.
7. Матвеев А. П. Воспитание физических качеств. - М.: Просвещение, 1993.
8. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 240 с.
9. Платонов В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
10. Подготовка футболистов /Сост. В. И. Козловский/- М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровья, 1984
12. Тюленьков С. Ю., Губа В. П., Прохоров А. В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учебное пособие. - Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство, 1997. - 110 с.