

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Рекомендовано методическим советом УрФУ
в качестве учебно-методического пособия для студентов,
обучающихся по программе бакалавриата
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
Издательство Уральского университета
2017

УДК 796.1/3(07)
ББК ч515.78я7
О641

А в т о р ы:

С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов

Р е ц е н з е н т ы:

В. А. Наседкин, кандидат биологических наук, профессор кафедры физической культуры Уральского государственного горного университета, член Экспертного совета по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Министерства образования и науки РФ;

Ю. А. Загидуллин, президент Уральского отделения
Российской ассоциации мини-футбола

Н а у ч н ы й р е д а к т о р

Е. С. Набойченко, кандидат экономических наук, доцент,
заведующий кафедрой игровых видов спорта УрФУ

О641 Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / [С.Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, В. И. Самойлов ; науч. ред. Е.С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 50 с.

ISBN 978-5-9765-3033-1 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-1662-5 (Изд-во Урал. ун-та)

В пособии представлены теоретические основы методики планирования учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации. В качестве примера приводится содержание тренировочных занятий подготовительного периода сборной команды Уральского федерального университета, которая в течение многих лет с успехом выступает в высших эшелонах отечественного мини-футбола.

Для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», а также для преподавателей, тренеров, физкультурных организаторов, спортсменов и любителей мини-футбола.

УДК 796.1/3(07)
ББК ч515.78я7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. Основные положения развития выносливости	4
1.1. Развитие аэробной емкости.....	6
1.2. Аэробная силовая тренировка.....	6
1.3. Развитие аэробной мощности.....	7
1.4. Развитие смешанной выносливости.....	7
1.5. Развитие анаэробной емкости	8
1.6. Развитие анаэробной гликолитической мощности.....	8
1.7. Комбинированное воздействие на все компоненты анаэроб- ной работоспособности.....	9
1.8. Развитие анаэробной алактатной выносливости.....	9
2. О некоторых аспектах силовой подготовки	11
2.1. Развитие собственно-силовых качеств.....	11
2.2. Развитие скоростно-силовых способностей.....	12
2.3. Развитие силовой выносливости.....	13
3. Планирование технико-тактической подготовки	14
4. Краткое содержание тренировочных занятий	
подготовительного периода	16
4.1. «Втягивающий» микроцикл.....	17
4.2. Общеподготовительный этап.....	18
4.3. Специально-подготовительный этап	33
4.4. Предсоревновательный этап	43
Список использованной литературы.....	48