

УДК 796/799
ББК 75.578
Ф96

Программа подготовлена авторским коллективом в составе:

М.А. Годик, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ;

Г.Л. Борознов, заслуженный работник физической культуры РФ, заместитель начальника отдела департамента госполитики в сфере спорта высших достижений Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

Н.В. Котенко, кандидат педагогических наук, доцент;

В.Н. Мальшев, тренер Российского футбольного союза по работе с вратарями;

Н.А. Кулин, руководитель департамента инновационной политики, науки и образования РФС;

С.А. Российский, кандидат педагогических наук.

Рецензенты:

О.Б. Лапшин, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры РФ, старший инструктор-методист СДЮШОР «Смена» (Москва);

А.А. Шамардин, доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики футбола Волгоградской ГАФК.

Ф96

Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0522-9

Программа содержит обоснование структуры и содержания многолетней подготовки детей в ДЮСШ и СДЮШОР по футболу на спортивно-оздоровительном, начальном, учебно-тренировочном этапах и этапе спортивного совершенствования. Детально рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва, и предназначена для тренеров и специалистов ДЮСШ и СДЮШОР по футболу, а также преподавателей и студентов спортивных вузов.

УДК 796/799
ББК 75.578

© Коллектив авторов, 2011
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2011

ISBN 978-5-9718-0522-9

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово президента РФС С.А. Фурсенко	3
1. Пояснительная записка	5
2. Нормативная часть	10
3. Многолетняя подготовка юных футболистов	19
3.1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки	19
3.2. Комплектование футбольных школ	23
4. Методическая часть	26
4.1. Организационно-методические указания	26
4.2. Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки юных футболистов	27
4.3. Учет индивидуальных особенностей детей	30
4.4. Организация учебно-тренировочной работы	31
4.5. Перспективный (многолетний) учебный план	31
4.6. Планы-графики годовых циклов многолетней подготовки детей	35
5. Программный материал для практических занятий	49
5.1. Специфическая (футбольная) подготовка	49
5.2. Основы технической подготовки	51
5.2.1. <i>Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом</i>	54
5.2.2. <i>Упражнения по освоению техники ведения мяча</i>	55
5.2.3. <i>Изучение техники ударов по мячу</i>	59
5.2.4. <i>Удары – передачи мяча</i>	59
5.2.5. <i>«Связки» технических приемов</i>	63
5.2.6. <i>Обучение удару по мячу с полуплета</i>	65
5.2.7. <i>Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)</i>	70

5.2.8. Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром	72
5.2.9. Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)	73
5.2.10. Упражнения для обучения технике перехвата мяча	75
5.2.11. Упражнения для разучивания элементов приема «вбрасывание мяча»	76
5.2.12. Неспецифические средства подготовки юных футболистов	76
Координационные упражнения	76
Базовые координационные упражнения	77
Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом ...	80
Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)	82
Комплекс упражнений с мячами разного размера	83
Эстафеты	83
Эстафеты на ропедах	84
Акробатические упражнения	84
Упражнения на скамейке для воспитания равновесия	88
Строчные упражнения	89
Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища (без предметов и с предметами)	89
Упражнения для избирательного развития физических качеств	90
6. Планирование подготовки	92
6.1. Планирование тренировочного занятия	92
6.2. Типовые конспекты тренировочных занятий для футболистов разных возрастных групп	94
6.3. Планирование в микроциклах подготовки	105
7. Методика подготовки юных вратарей	109
8. Теоретическая подготовка	118
9. Психологическая подготовка	125
10. Воспитательная работа	129
11. Комплексный контроль и использование его результатов в планировании учебно-тренировочного процесса	132

<i>Содержание</i>	159
12. Организация отбора юных футболистов	139
13. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу	142
14. Организация медико-биологического обеспечения (МБО) в детско-юношеских спортивных школах	147
15. Научно-методическое обеспечение работы футбольных школ	151
16. Инструкторская и судейская практика	153
17. Материально-техническое оснащение футбольных школ	154
Литература	156