

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. Малышев**, 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.

**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

<b>Вступительное слово президента РФС С.А. Фурсенко .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Нормативная часть .....</b>	<b>10</b>
<b>3. Многолетняя подготовка юных футболистов .....</b>	<b>19</b>
3.1. Краткая характеристика этапов многолетней подготовки .....	19
3.2. Комплектование футбольных школ .....	23
<b>4. Методическая часть .....</b>	<b>26</b>
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
<b>5. Программный материал для практических занятий .....</b>	<b>49</b>
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>	<i>54</i>
5.2.2. <i>Упражнения по освоению техники ведения мяча .....</i>	<i>55</i>
5.2.3. <i>Изучение техники ударов по мячу .....</i>	<i>59</i>
5.2.4. <i>Удары – передачи мяча .....</i>	<i>59</i>
5.2.5. <i>«Связки» технических приемов .....</i>	<i>63</i>
5.2.6. <i>Обучение удару по мячу с полукета .....</i>	<i>65</i>
5.2.7. <i>Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча») .....</i>	<i>70</i>

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
Строевые упражнения .....	89
Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища (без предметов и с предметами) .....	89
Упражнения для избирательного развития физических качеств .....	90
<b>6. Планирование подготовки .....</b>	<b>92</b>
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
<b>7. Методика подготовки юных вратарей .....</b>	<b>109</b>
<b>8. Теоретическая подготовка .....</b>	<b>118</b>
<b>9. Психологическая подготовка .....</b>	<b>125</b>
<b>10. Воспитательная работа .....</b>	<b>129</b>
<b>11. Комплексный контроль и использование его результатов в планировании учебно-тренировочного процесса .....</b>	<b>132</b>

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