

ФУТБОЛ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДЛЯ ФУТБОЛЬНЫХ АКАДЕМИЙ, ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
И УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Рекомендовано
Российским футбольным союзом*



Москва 2015

УДК 796/799
ББК 75.578
Ф 96

Рецензенты:

Кафедра теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики футбола и регби Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики футбола Волгоградской государственной академии физической культуры

Ф 96 Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

ISBN 978-5-906131-61-4

Программа основана на экспериментальном материале, апробированного, как в Российской Федерации, так и за рубежом. Содержит учебный материал по основным видам, как общей, так и специальной подготовки, а также его распределение по годам обучения в годичном цикле. Полученные современные данные, дают основание утверждать, что не может существовать единого подхода к рассматриваемому процессу характеризующего объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации. Контрольные упражнения и нормативы, приведенные в программе помогут специалистам найти свое решение к тренировочному процессу.

Программа написана под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы и представляет собой результат аналитического обобщения современных научных знаний в области физиологии, психологии, педагогики спорта, биомеханики, передовых технологий подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а также конкретизации и систематизации передового практического опыта российских и зарубежных специалистов. В программе учтены наработки детско-юношеского футбола Германии, Испании, Англии, Польши и других стран.

Программа рассчитана на тренеров футбольных академий, ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, спортивных клубов, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, а также студентов, магистрантов, аспирантов, начинающих свою практическую деятельность в большей степени с футболистами детского и юношеского возраста.

ББК 75.578

ISBN 978-5-906131-61-4

© Издательство «Человек», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	6
2. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	13
3.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи	14
3.2. Режим работы и наполняемость учебных групп	17
3.3. Концепция спортивной подготовки юных футболистов ..	19
3.4. Спортивная подготовка и средства спортивной тренировки	20
3.5. Методы спортивной тренировки	21
3.6. Принципы спортивной тренировки	23
4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	25
4.1. Рекомендации по составлению учебных планов подготовки юных футболистов	25
4.2. Рекомендации по составлению план-конспекта учебно- тренировочного занятия	29
5. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	32
5.1. Возрастные особенности рационального построения многолетней подготовки юных футболистов	32
5.2. Содержание различных сторон подготовки юных футболистов	43
5.3. Систематизация технико-тактических действий в фут- боле как содержание обучения и совершенствования ...	53
5.4. Нагрузка, утомление и восстановление в подготовке юных футболистов	54
5.5. Средства восстановления и стимуляции работоспособности юных футболистов	58
6. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	61
6.1. Группы начальной подготовки (8–10 лет)	61
6.1.1. Отбор юных футболистов	61
6.1.2. Организация и методика отбора детей в группы начальной подготовки	61

6.1.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	64
6.1.4. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов . . .	75
6.2. Учебно-тренировочные группы (11–15 лет)	78
6.2.1. Организация и методика отбора юных футболистов в учебно-тренировочные группы	78
6.2.2. Подготовка юных футболистов на этапе учебно-тренировочных групп.	78
6.2.3. Программный материал теоретической подготовки.	80
6.2.4. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	83
6.2.5. Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики	85
6.2.6. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов . . .	95
6.2.7. Характеристики содержания видов контроля подготовленности юных футболистов учебно-тренировочных групп.	95
6.3. Группы спортивного совершенствования (16–18 лет) . . .	96
6.3.1. Организация и методика отбора юных футболистов	96
6.3.2. Подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования.	97
6.3.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки	98
6.3.4. Программный материал подготовки этапа спортивного совершенствования	99
6.3.5. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных футболистов . .	107
6.4. Группы высшего спортивного мастерства (19–20 лет) . .	108
6.4.1. Организация и методика отбора в группы высшего спортивного мастерства	108
6.4.2. Подготовка футболистов в группах высшего спортивного мастерства.	109
6.4.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в годичном цикле подготовки . . .	114

6.4.4. Программный материал для учебно-тренировочной работы и соревновательной практики	116
6.4.5. Контроль учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности футболистов.	123
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	125
8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.	133
9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.	149
10. ПИТАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ	156
11. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.	167
12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	170
13. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КЛАССЫ ПО ФУТБОЛУ . . .	172
14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	175
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.	178
ПРИЛОЖЕНИЯ	181