

Рекомендовано к изданию

экспертно-методическим советом  
тренерского факультета РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № 08 от « 25 » апреля 2024 г.

Составитель:

Орлов Алексей Викторович – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики футбола, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

Крутских Владислав Вячеславович – к.п.н., доцент кафедры Теории и методики хоккея им. А.В.Тарасова, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)

**Орлов, А.В.** Методические подходы к планированию тренировочных занятий футболом в группах начальной подготовки (7-10 лет): учебно-методическое пособие для бакалавров направлений подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт» / А. В. Орлов. – М.: «ИКЦ Колос-с», 2024. – 54 с.

Аннотация: Содержание учебно-методического пособия раскрывает основные направления тренировки футболистов на этапе начальной подготовки – 7-10 лет. Теоретические и методические аспекты планирования тренировочных занятий футболом в группах начальной подготовки позволяют более качественно подойти к вопросам разработки и обоснования тренировочных микроциклов и содержания планов-конспектов в структуре годичного цикла подготовки.

ISBN 978-5-00129-420-7

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
1.1. Основные положения.....	5
1.2. Периодизация многолетней спортивной подготовки.....	8
1.3. Особенности тренировочного процесса юных футболистов на этапе начальной подготовки .....	12
1.4. Особенности планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки .....	16
2. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ В ФУТБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	20
2.1. Характеристика типов тренировочных микроциклов в футболе.....	20
2.2. Структура и содержание типовых микроциклов подготовки .....	24
2.3. Структура и содержание целевых микроциклов подготовки.....	31
3. ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	37
3.1. Примерное содержание плана-конспекта тренировочного занятия в типовых микроциклах подготовки.....	37
3.2. Примерное содержание плана-конспекта тренировочного занятия в целевых микроциклах подготовки .....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	48
ЛИТЕРАТУРА .....	50