

УДК 796/799

ББК 75.578

Г93

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.К. БАЛЬСЕВИЧ, доктор биологических наук,  
профессор Российского государственного  
университета физической культуры, спорта и туризма,  
член-корреспондент Российской академии образования;

А.И. ШАМАРДИН, доктор педагогических наук,  
профессор Волгоградского государственного  
университета физической культуры;

Л.В. СЛУЦКИЙ, кандидат педагогических наук,  
главный тренер ФК ЦСКА.

### **Губа В.П., Лексаков А.В.**

Г93

Организация учебно-тренировочного процесса футболистов  
различного возраста и подготовленности: учебное пособие /  
В.П. Губа, А.В. Лексаков – М. : Советский спорт, 2012. –  
176 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0610-3

Учебное пособие содержит материалы различных видов подготовки футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделено повышению уровня технико-тактической подготовки футболистов, а также развитию физических и координационных способностей, составляющих основу мастерства. В учебном пособии представлены общие понятия о контрольных испытаниях и методиках оценки физической и технико-тактической подготовленности спортсменов различной квалификации. Рассматриваются вопросы, посвященные педагогическому контролю в организации учебно-тренировочного процесса футболистов, рассмотрены различные его виды и составляющие элементы в системе всего комплексного контроля. Приведена краткосрочная экспериментальная программа тренировки как во время подготовительного периода, так и всего тренировочного сбора с целью совершенствования физической подготовленности игроков различного амплуа.

Данное пособие рассчитано на тренеров по футболу, работающих и со спортсменами групп спортивного совершенствования в СДЮСШОР, и с командами мастеров. Вместе с тем оно окажет несомненную помощь в работе преподавателям физического воспитания средних специальных и высших учебных заведений, в программе физической подготовки которых серьезное внимание уделяется спортивным играм.

УДК 796/799

ББК 75.578

© Губа В.П., Лексаков А.В., 2012

© Оформление. ОАО «Издательство  
"Советский спорт"», 2012

ISBN 978-5-9718-0610-3

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА .....	7
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	13
2.1. Основные положения принципов обучения и тренировки футболистов .....	13
2.2. Характеристика принципов обучения футболистов .....	13
2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки футболистов .....	14
2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки футболистов .....	27
ГЛАВА 3. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	33
3.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов .....	33
3.2. Цели и задачи обучения и тренировки футболистов .....	34
3.3. Средства обучения и тренировки футболистов .....	35

3.4. Основные типы занятий при обучении и тренировке футболистов .....	43
3.5. Методы обучения футболистов .....	46
3.6. Теоретическая подготовка футболистов .....	92
3.7. Психологическая подготовка футболистов .....	97
3.8. Воспитательная работа в футбольных командах .....	100
<b>ГЛАВА 4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>102</b>
4.1. Сопряженный метод тренировки футболистов .....	102
4.2. Метод игровой (интегральной) подготовки футболистов .....	103
4.3. Метод «ударной» тренировки футболистов .....	103
<b>ГЛАВА 5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>108</b>
5.1. Перспективное планирование тренировки футболистов .....	108
5.2. Текущее (годовое) планирование тренировки футболистов .....	115
5.3. Оперативное планирование тренировки .....	136
<b>ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>160</b>
6.1. Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов .....	162
6.2. Указания к педагогическому контролю футболистов .....	166
6.3. Указания по врачебному контролю футболистов .....	168
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>169</b>