



Рекомендовано к изданию  
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона будут  
преследоваться в судебном порядке.

**Чирва Б.Г.**

Ч 64 Футбол. Программы предсоревновательной подготовки профессиональных команд. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 216 с.

ISBN 978-5-98724-126-4

В книге представлены варианты построения зимней и летней предсоревновательной подготовки футболистов, реализованные в 2010-2015 гг. в командах Премьер-Лиги России и Украины, 1-го и 2-го Дивизионов Первенства России.

Рассматриваются идеология, основные положения методики и общая структура подготовки профессиональной команды, приводятся планы тренировочных занятий и даются методические рекомендации по организации и проведению отдельных упражнений.

Материалы предназначены для тренеров, работающих в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

**УДК 796.332**

**ISBN 978-5-98724-126-4**

© Б.Г. Чирва, составление, 2016, 2019  
© Оформление ТБТ Дивизион, 2016, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>6</b>
-----------------------	----------

<b>ГЛАВА 1. ИДЕОЛОГИЯ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ.....</b>	<b>8</b>
---	----------

Идеология построения предсоревновательной подготовки футболистов.....	8
Основные положения методики предсоревновательной подготовки футболистов .....	10
Планирование общей структуры и этапов предсоревновательной подготовки команды .....	15
Особенности построения летней предсоревновательной подготовки команды .....	16

<b>ГЛАВА 2. ПРОГРАММА 50-ДНЕВНОЙ ЗИМНЕЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ .....</b>	<b>18</b>
---	-----------

Структура подготовки команды.....	18
Задачи и программа практических занятий «втягивающего» этапа подготовки команды.....	19
Задачи и программа практических занятий «базового» этапа подготовки команды.....	22
Задачи и программа практических занятий «специального» этапа подготовки команды .....	32
Задачи и программа практических занятий «игрового-адаптационного» этапа подготовки команды .....	40

<b>ГЛАВА 3. ПРОГРАММА 60-ДНЕВНОЙ ЗИМНЕЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ .....</b>	<b>48</b>
---	-----------

Структура подготовки команды.....	48
Задачи и программа практических занятий «втягивающего» этапа подготовки команды.....	49

<b>Футбол. Программы предсоревновательной подготовки профессиональных команд</b>	<b>3</b>
--	----------

Задачи и программа практических занятий «базового» этапа подготовки команды.....	52
Задачи и программа практических занятий «специального» этапа подготовки команды .....	62
Задачи и программа практических занятий «игрового» этапа подготовки команды .....	70
Задачи и программа практических занятий «адаптационного» этапа подготовки команды.....	78

#### **ГЛАВА 4. ПРОГРАММА 75-ДНЕВНОЙ ЗИМНЕЙ**

<b>ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ .....</b>	<b>84</b>
Структура подготовки команды.....	84
Задачи и программа практических занятий «втягивающего-начального базового» этапа подготовки команды .....	85
Задачи и программа практических занятий «основного базового» этапа подготовки команды .....	94
Задачи и программа практических занятий «специального» этапа подготовки команды .....	104
Задачи и программа практических занятий «игрового» этапа подготовки команды .....	112
Задачи и программа практических занятий «адаптационного» этапа подготовки команды.....	120

#### **ГЛАВА 5. ПРОГРАММА 30-ДНЕВНОЙ ЛЕТНЕЙ**

<b>ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ...</b>	<b>126</b>
Структура подготовки команды.....	126
Задачи и программа практических занятий «втягивающего-базового» этапа подготовки команды .....	127
Задачи и программа практических занятий «специального-игрового» этапа подготовки команды .....	138

#### **ГЛАВА 6. ПРОГРАММА 40-ДНЕВНОЙ ЛЕТНЕЙ**

<b>ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ...</b>	<b>148</b>
Структура подготовки команды.....	148
Задачи и программа практических занятий «втягивающего-базового» этапа подготовки команды .....	149

Задачи и программа практических занятий «специального-игрового» этапа подготовки команды .....	160
Задачи и программа практических занятий «адаптационного» этапа подготовки команды .....	170

## **ГЛАВА 7. ПОЯСНЕНИЯ ПО ПОВОДУ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ .....**

Поднимания тела на носке одной ноги .....	176
Освоение и совершенствование техники действий с мячом шаговыми ударными движениями .....	177
Специальная разминка в тренировках по развитию силы мышц ног с использованием отягощений (штанги) .....	193
Создание «мышечного корсета» .....	198
Выполнение приседаний и полуприседаний со штангой на плечах .....	199
Разминочный бег по специальному режиму, обеспечивающему эффективное «разогревание» мышц ног футболистов .....	200
Организация упражнения «игра в футбол двое против двоих на поле 20х20 м в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями» .....	201
Прыжки на носке одной ноги с продвижением вперед .....	204
Упражнение для развития «беговой» силы медленных мышечных волокон мышц ног .....	205
Упражнение для развития «беговой» силы быстрых мышечных волокон мышц ног .....	205

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....**

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....**