

796.3
К 72

В.М. Костюкевич

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЕ



В. М. Костюкевич

**ПОСТРОЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
В ФУТБОЛЕ**

Киев 2016

УДК 796.332.015

ББК 75.578

К 72

*Рекомендовано к печати
учёным советом института физического воспитания и спорта Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского
(пр. № 8 от 11 декабря 2013 г.)*

Рецензенты:

О. Н. Джус, кандидат педагогических наук, профессор

Н. М. Кривовязюк, заслуженный тренер Украины

Костюкевич В. М.

К 72 Построение тренировочных занятий в футболе. / В. М. Костюкевич - Киев: КНТ, 2016- 208 с.

ISBN-978-966-373-800-8

В книге на основе методов моделирования изложена технология построения тренировочных занятий в футболе. Материал, представленный в книге, при определённой интерпретации может быть использован для построения тренировочных занятий с футболистами команд различной квалификации. Для тренеров, футболистов, преподавателей, студентов.

УДК 796.332.015

ББК 75.578

ISBN 978-966-373-800-0

© Костюкевич В, М., 2016

© ТОВ «КНТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

4	ВВЕДЕНИЕ
5	СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ
6	1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФУТБОЛЕ
6	1.1. Основные понятия
6	1.2. Физиологические и биохимические закономерности формирования тренировочных эффектов в процессе тренировочных занятий
10	1.3. Структура и содержание тренировочных занятий футболистов
16	1.4. Методы проведения тренировочных занятий
21	1.5. Средства тренировочных занятий
26	2. МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ
28	2.1. Модельные комплексы упражнений для подготовительной части тренировочного занятия
49	2.2. Модельные тренировочные задания для основной части тренировочного занятия
49	2.3. Алгоритмизированные обучающие программы
51	2.4. Тренировочные программы
55	2.4.1. Тренировочная программа по совершенствованию выносливости квалифицированных футболистов
63	2.4.2. Тренировочная программа по совершенствованию скоростных способностей квалифицированных футболистов
66	2.4.3. Тренировочная программа по совершенствованию координации квалифицированных футболистов
72	2.4.4. Тренировочная программа по совершенствованию силы квалифицированных футболистов
81	2.4.5. Тренировочная программа по совершенствованию гибкости квалифицированных футболистов
93	2.5. Модельные тренировочные задания
101	2.5.1. Модельные тренировочные задания для совершенствования двигательных способностей квалифицированных футболистов
123	2.5.2. Модельные тренировочные задания для совершенствования физической подготовленности во взаимосвязи с техникой квалифицированных футболистов
132	2.5.3. Модельные тренировочные задания для совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов
150	2.5.4. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе владения мячом
158	2.5.5. Модельные тренировочные задания для совершенствования взаимодействий игроков в фазе отбора мяча
164	2.5.6. Модельные тренировочные задания для совершенствования соревновательной подготовленности квалифицированных футболистов
168	ЛИТЕРАТУРА
172	ПРИЛОЖЕНИЯ