

75.548

Ч-64

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
**ФУТБОЛА**

Б.Г. Чирва

# Футбол

Программы  
подготовки  
вратарей  
профессиональных  
команд  
в период  
соревнований





# Футбол

**Программы  
подготовки вратарей  
профессиональных  
команд в период  
соревнований**

---

**Б.Г. Чирва**



**ТВТ Дивизион  
Москва, 2016**



УДК 796 332  
Ч 64



**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 подготовки вратарей профессиональных команд в период соревнований: учебно-методическое пособие [текст] / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 160 с.

ISBN 978-5-98724-132-5

В книге анализируется структура периодов соревнований российских профессиональных команд и рассматриваются построение и содержание тренировок вратарей этих команд в межигровых интервалах малой, средней и большой длительности. Даются пояснения по поводу выполнения отдельных упражнений, предложенных использовать в подготовке вратарей в период соревнований.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих с вратарями в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-132-5



© Б.Г. Чирва, составление, 2016  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2016



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Введение.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Глава 1. Структура периодов соревнований профессиональных команд.....</b>                               | <b>8</b>  |
| <b>Глава 2. Особенности планирования и организации подготовки вратарей в период соревнований.....</b>      | <b>12</b> |
| <b>Глава 3. Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах малой длительности.....</b>   | <b>20</b> |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 2-дневном межигровом интервале.....             | 20        |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 3-дневном межигровом интервале.....             | 23        |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 4-дневном межигровом интервале.....             | 27        |
| <b>Глава 4. Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах средней длительности.....</b> | <b>34</b> |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 5-дневном межигровом интервале.....             | 34        |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 6-дневном межигровом интервале.....             | 42        |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 7-дневном межигровом интервале.....             | 50        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Глава 5. Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах большой длительности.....</b>  | <b>58</b> |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 14-дневном межигровом интервале.....   | 58        |
| Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 20-дневном межигровом интервале.....   | 72        |
| <br>  |           |
| <b>Глава 6. Пояснения по поводу организации и выполнения отдельных упражнений, предложенных использовать в подготовке вратарей в период соревнований.....</b> | <b>90</b> |
| <sup>1</sup> Упражнение «бег по специальному разминочному режиму», обеспечивающее эффективное «разогревание» мышц ног.....                                    | 90        |
| <sup>2</sup> Упражнения для разминки перед силовой работой с использованием отягощений значительного веса.....  | 93        |
| <sup>3</sup> Упражнения для развития силы мышц туловища и рук.....  | 98        |
| Упражнения для наращивания «мышечного корсета» туловища.....  | 100       |
| Упражнения для укрепления мышц кисти и лучезапястного сустава.....  | 117       |
| <sup>4</sup> Упражнения для развития силы мышц ног «приседания/полуприседания и вставания со штангой на плечах».....  | 119       |
| <sup>5</sup> Упражнение для укрепления мышц и связок стопы и голеностопного сустава.....  | 123       |
| <sup>6</sup> Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «быстро утомляемые» мышечные волокна.....                  | 125       |
| <sup>7</sup> Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «медленно утомляемые» мышечные волокна.....                | 128       |

|  |            |
|--|------------|
| <sup>8</sup> Упражнения для совершенствования действий в эпизодах игры с ловлей и отражением мячей «на противоходе».....   | 131        |
| <sup>9</sup> Упражнения для совершенствования действий в эпизодах игры с ловлей и отражением мячей «на два темпа».....   | 132        |
| <sup>10</sup> Упражнение для повышения специальной работоспособности «игра в футбол двое против двоих на поле 20x20 м в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями»..... | 134        |
| <b>Заключение.....</b>   | <b>138</b> |
| <b>Приложение.....</b>   | <b>140</b> |
| <b>Список литературы.....</b>  | <b>150</b> |