

**РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ**  
**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В**  
**СФЕРЕ ФУТБОЛА «ЮГ»**

«Утверждаю»

директор МЦПСФ «Юг»

\_\_\_\_\_ А.П. Золотарев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА**  
**(категория «С»)**

Краснодар – 2016

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика футбола» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Авторы:

Профессор, доктор  
педагогических наук

А.П. Золотарёв / \_\_\_\_\_

Доцент, кандидат  
биологических наук

В.В. Лавриченко / \_\_\_\_\_

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Теория и методика футбола».

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код компетенции	Содержание компетенций (формулировка компетенций приводится в соответствии со стандартом)	Знать: Уметь: Владеть:
Общекультурные: ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.	<b>Знать:</b> социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служению во благо Отечества, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня.
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	<b>Уметь:</b> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь; критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков; использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.
ОК-8	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	<b>Владеть:</b> способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; способностью находить

	социальной и профессиональной деятельности.	организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовностью нести за них ответственность; стремлением к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства.
<b>Общепрофессиональные:</b>		<b>Знать:</b> основное содержание стандартов, учебных программ спортивной подготовки по футболу; правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий; методику судейства соревнований и способы проведения соревнований различного уровня; документы планирования и отчётности при обеспечении спортивной деятельности.
ОПК-3	Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	<b>Уметь:</b> использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учётом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
ОПК-7	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.
ОПК-8	Способность организовывать и проводить соревнования.	<b>Владеть:</b> навыками использования прав и исполнения обязанностей; различными средствами коммуникации в
ОПК-9	Способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учёт и отчетность, руководить работой малых коллективов.	

		<p>профессиональной деятельности; навыками рационального использования учебного и управленческого оборудования, специальной литературы и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p>
<b>Профессиональные:</b>		
<i>Педагогическая деятельность:</i>		
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	<p><b>Знать:</b> историю развития педагогической мысли, принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения; организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта; закономерности психического, физического развития детей и особенности их проявления в разные возрастные периоды; актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения.</p> <p><b>Уметь:</b> определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физической культуры, климатических, региональных, национальных особенностей в целях</p>
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.	
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	
ПК-4	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную	

<p>ПК-5</p> <p>ПК-6</p>	<p>физкультурно-массовую работу.</p> <p>Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учётом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.</p> <p>Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.</p>	<p>совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>
<p><i>Тренерская деятельность:</i></p> <p>ПК-8</p> <p>ПК-9</p>	<p>Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры.</p> <p>Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</p>	<p><b>Знать:</b> историю, теорию и методику избранного вида спорта; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида спорта, прогнозировать условия и направления его развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта; использовать нормативные</p>

ПК-10	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических особенностей обучающихся.	документы в своей деятельности; использовать в своей деятельности профессиональную лексику; использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.	занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности
ПК-12	Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учётом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.	занимающихся в различные периоды возрастного развития; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и самосовершенствования; использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы;
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.
ПК-14	Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владение в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	<b>Владеть:</b> различными средствами коммуникации в профессионально деятельности; техническими

ПК-15	Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	элементами избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; современными методиками определения антропометрических, физических и психологических особенностей обучающихся с целью отбора в процессе спортивной деятельности.
<p><i>Организационно-управленческая деятельность:</i></p> <p>ПК-21</p> <p>ПК-24</p> <p>ПК-26</p>	<p>Способность организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия.</p> <p>Способность вести профессиональную деятельность с учётом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов.</p> <p>Способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарём.</p>	<p><b>Знать:</b> основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.</p> <p><b>Владеть:</b> способностям обеспечивать технику безопасности при проведении занятий; рациональным использованием учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности; организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.</p>



## 2. Содержание дисциплины

№ занятия	Содержание	Вид занятия, количество часов
1	2	3
1	Характеристика соревновательной игровой деятельности квалифицированных и юных футболистов	Лекция - 2
2, 3	Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей и подростков	Лекция - 4
4, 5	Структура, организация и содержание отбора юных футболистов	Лекция - 2, Методическое - 2
6	Этапы многолетней подготовки юных футболистов	Лекция - 2
7, 8	Основные понятия в футболе (понятийный аппарат): подготовка, тренировка. составляющие, структура	Лекция - 4
9, 10	Методика начального обучения технике игры юных футболистов	Практическое - 4
11, 12	Методика совершенствования техники игры юных футболистов	Практическое - 4
13	Методические особенности технической подготовки юных футболистов разного возраста	Методическое - 2
14, 15, 16, 17, 18, 19	Учебная практика по методике технической подготовки юных футболистов разного возраста	Учебная практика - 12
20, 21	Методика начального обучения тактике игры юных футболистов	Практическое - 4
22,23	Методика совершенствования тактики игры юных футболистов	Практическое - 4
24	Методические особенности тактической подготовки юных футболистов разного возраста	Методическое - 2
25, 26, 27	Методика развития физических качеств юных футболистов разных возрастных групп (скоростно-силовые, выносливость, ловкость, гибкость)	Практическое - 6

28	Учет сенситивных периодов в возрастной динамике физических качеств юных футболистов при планировании многолетней физической подготовки	Методическое - 2
29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	Учебная практика по методике физической подготовки юных футболистов разного возраста	Учебная практика - 14
36	Коммуникативные особенности деятельности футбольного тренера (возрастной аспект)	Лекция - 2
37	Взаимоотношения тренера с юными футболистами, родителями, учителями и другими лицами	Методическое - 2
38,39	Управление командой на соревнованиях	Методическое - 4
40,41	Учебная практика: проведение установки на игру, управление командой в процессе игры	Учебная практика - 4
42, 43, 44	Контроль соревновательной деятельности футболистов. Современные методики контроля (ProZone, Amisko, Tactfoot)	Лекция - 2 Методическое - 4
45, 46, 47, 48	Анализ соревновательной деятельности футболистов	Методическое - 4 Учебная практика - 4
49, 50	Учебная практика по руководству командой на соревнованиях. Установка на игру, коррективы, разбор игры	Учебная практика - 4
51	Методика использования видеоматериалов для обучения юных футболистов технике и тактике футбола, установки и разбора игры	Методическое - 2
52, 53, 54	Основы комплексного контроля за тренировочным процессом юных футболистов на этапах многолетней подготовки	Лекция - 4 Практическое - 2
55, 56	Учебная практика по тестированию подготовленности юных футболистов	Учебная практика - 4
57, 58	Современная трактовка правил игры в футбол	Методическое - 4
59, 60	Предупреждение травматизма в тренировке юных футболистов, основы оказания первой помощи при травмах	Лекция - 2 Методическое - 2
	Итоговая аттестация (экзамен)	Экзамен - 4

### **3. ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **теоретического раздела (экзамен) итоговой аттестации тренеров лицензионного уровня «С» по дисциплине «Теория и методика футбола»**

1. Виды занятий и их характеристика.
2. Виды комбинаций в футболе.
3. Возрастные особенности развития быстроты у юных футболистов.
4. Возрастные особенности развития скоростно-силовых способностей.
5. Выносливость. Виды выносливости и их проявления в футболе.
6. Гибкость и ее проявление в футболе. Виды гибкости. Средства и методы развития гибкости.
7. Единство обучения и тренировки и их взаимосвязь.
8. Классификация групповых тактических действий в защите.
9. Классификация групповых тактических действий в нападении.
10. Классификация групповых тактических действий.
11. Классификация индивидуальных тактических действий в защите.
12. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
13. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
14. Начальный спортивный отбор: первый этап (организация, методика, критерии).
15. Классификация передач.
16. Классификация тактики передач в футболе.
17. Классификация техники передвижений в футболе.
18. Классификация техники полевого игрока.
19. Компоненты тренировочной нагрузки.
20. Критерии технического мастерства футболистов (объем, разносторонность, эффективность и надежность), и их характеристика.
21. Ловкость и ее проявление в футболе. Средства и методы развития ловкости.
22. Методика контроля соревновательной деятельности.
23. Методы обучения и тренировки.
24. Морально-волевая подготовка футболистов (задачи, содержание, средства, методы).
25. Определение понятия быстроты. Формы проявления быстроты в футболе.
26. Определение понятия нагрузки и факторы ее определяющие.
27. Определение понятия объема и интенсивности нагрузки.
28. Организация восстановительных мероприятий с юными футболистами различного возраста.
29. Педагогические способности тренера.

30. Понятие о технике игры. Классификация техники игры и ее значение для роста спортивного мастерства.
31. Принципы игры в обороне.
32. Принципы спортивной тренировки в футболе.
33. Разминка. Физиологическая характеристика разминки. Оптимальные критерии разминки (длительность, направленность).
34. Роль и значение планирования в футболе. Виды планирования.
35. Сила (определение). Виды силовых способностей.
36. Сила и ее проявление в футболе. Средства и методы развития силы.
37. Средства и методы индивидуальной подготовки юных футболистов.
38. Средства и методы развития координационных способностей у юных футболистов.
39. Средства и методы тактической подготовки футболистов 12-14 лет.
40. Средства и методы тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
41. Средства и методы тактической подготовки юных футболистов 14-16 лет.
42. Средства и методы тактической подготовки юных футболистов 16-18 лет.
43. Структура процесса обучения двигательному действию.
44. Тактика футбола (определение, ее значение для совершенствования спортивного мастерства).
45. Тактическая подготовка на этапе начального обучения.
46. Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
47. Тактическая подготовка на этапе углубленной тренировки (этап специализации).
48. Техническая подготовка на этапе начального обучения.
49. Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
50. Техническая подготовка на этапе углубленной тренировки (этап специализации)
51. Урок – основная форма проведения занятий. Структура урока. Характеристика частей урока.
52. Фазовая структура техники (на примере удара по мячу головой).
53. Фазовая структура техники (на примере удара по мячу ногой).
54. Факторы, влияющие на особенности движения мяча (скорость, точность, траектория, вращение).
55. Физиологическая характеристика утомления. Виды утомления.
56. Физическая подготовка на этапе начального обучения.
57. Физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования.
58. Физическая подготовка на этапе углубленной тренировки (этап специализации).
59. Формы проведения тренировочных занятий.

60. Функции и обязанности игроков различного амплуа.
61. Характеристика и содержание «круговой» формы тренировки.
62. Характеристика и содержание оперативного планирования.
63. Начальный спортивный отбор: второй этап (цель, задачи, характеристика способностей).
64. Характеристика и содержание текущего планирования.
65. Характеристика и содержание этапного планирования.
66. Характеристика командной тактики игры в защите.
67. Характеристика командной тактики игры в нападении.
68. Характеристика методов обучения и тренировки (раскрыть содержание целостного и расчлененного метода).
69. Характеристика современных тактических систем.
70. Характеристика техники игры вратаря.
71. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.
72. Цель, задачи и содержание оперативного контроля.
73. Цель, задачи и содержание текущего контроля.
74. Что такое передача? Факторы, влияющие на эффективность передач.
75. Эволюция развития тактики игры.

#### **4. Глоссарий дисциплины**

1. Техника – это способы выполнения двигательных действий футболистами, направленными на целесообразное и эффективное решение задач игры.

2. Тактика – это организация индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

3. Индивидуальная тактика – это целенаправленные действия футболиста, его умение из несколько возможных вариантов в данной игровой ситуации выбрать наиболее рациональное.

4. Групповая тактика – это решение тактических задач, возникающих в ходе игрового эпизода на ограниченном участке поля с помощью комбинаций группы футболистов (2-4 человека). Комбинация – это действие двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировки и импровизированными, т.е. возникающими в ходе самого матча.

5. Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач в определённой фазе игры (оборона, атака, переход из обороны в атаку, переход из атаки в оборону).

6. Тактическая система – это организация игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле.

7. Положение о соревнованиях – это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения.

8. ФИФА (международная федерация футбола) – организация, объединяющая футбольные федерации по всем мире и руководящая международной жизнью футбола.
9. УЕФА (Союз европейских футбольных ассоциаций) – организация, объединяющая футбольные федерации европейских стран и руководящая футболом в Европе.
10. РФС (Российский футбольный союз) – организация, осуществляющая развитие футбола в России.
11. ПФЛ (Профессиональная футбольная лига) – объединение нелюбительских футбольных клубов в России.
12. Региональная федерация – федерация футбола территорий субъектов Российской Федерации (республики, края области, г. Москвы и г. Санкт-Петербурга).
13. Местная федерация – федерация футбола города (за исключением г. Москвы и г. Санкт-Петербурга), района.
14. ККФФ – Краснодарская краевая федерация футбола.
15. НАФ – Национальная академия футбола.
16. ВШТ – Высшая школа тренеров при РГУФКСМиТ.
17. АТМ РФС – Академия тренерского мастерства Российского футбольного союза.
18. МООСФФЮиСКФО – Межрегиональная общественная организация «Союз федераций футбола Южного и Северо-Кавказского Федеральных округов».
19. Методология – способ познания или система методов. Учение о принципах построения, формах организации научного изыскания.
20. Спортивная подготовка – процесс направленного воздействия на развитие спортсмена и обеспечение готовности к спортивным достижениям.
21. Общая физическая подготовка (ОФП) – это неспециализированный процесс физического воспитания, содержание, которого ориентировано на то, чтобы создать общие предпосылки успеха в разных видах деятельности.
22. Специальная физическая подготовка (СФП) – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной), выбранной в качестве объекта углубленной специализации.
23. ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа.
24. ЖЕЛ - жизненная емкость легких.
25. ВПДР - время простой двигательной реакции.
26. ВСДР - время сложной двигательной реакции.
27. МПК - максимальное потребление кислорода.
28. СДЮШОР - специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва.
29. ФР - Физическая работоспособность.
30. ЦНС - центральная нервная система.
31. ССС - сердечнососудистая система
32. ЧСС - частота сердечных сокращений.
33. МОК - минутный объем крови.
34. Тактическая подготовленность – умение грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников, создавшихся внешних условий.
35. Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности. Может осуществляться в процессе соревнований и тренировочных занятий в форме игровых упражнений.
36. Спортивная форма – состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.
37. Перспективное планирование – на четырехлетний цикл.
38. Этапное планирование – на мезоцикл.
39. Текущее планирование – на микроцикл.

40. Оперативное направление – на тренировочное занятие.
41. Устойчивое состояние – сохраняется в течение относительно длительного промежутка времени – несколько недель или даже месяцев.
42. Текущее состояние – в таком состоянии находится спортсмен, выполнивший одно или серию тренировочных занятий.
43. Оперативное состояние, в которое приходит организм спортсмена после того, как он выполнил одно или серию физических упражнений.
44. Этапный контроль – предлагает регистрацию нагрузки на этапах, длительность которых, колеблется от 2-5 микроциклов (25-30 дней) до 1 года.
45. Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и целостного занятия.
46. Текущий контроль – предполагает регистрацию нагрузок в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней.
47. Управление – это воздействие на объект с помощью педагогических приемов и тренировочных нагрузок, обеспечивающее улучшающее функционирование или развитие данного объекта.
48. Алактатные нагрузки – мышечная работа, обеспеченная ресинтезом АТФ в креатинфосфокиназной реакции.
49. Анаболизм процессы синтеза сложных химических веществ из простых молекул.
50. Анаэробный тип энергетике – окислительные реакции, где акцептором электронов является не кислород, а другие вещества (АДФ, ферменты).
51. Аэробный тип энергетике – это когда в процессе биологического окисления в качестве конечного акцептора электронов используется кислород.
52. Молочная кислота – конечный продукт (метаболит) анаэробного гликолиза и гликогенолиза (превращения углеводов в условиях дефицита кислорода).
53. Сенситивный период – возрастной период, наиболее благоприятный для развития того или иного физического качества посредством воздействия соответствующих физических нагрузок.
54. Субстраты – вещества, превращение которых катализируют ферменты (исходные вещества реакций обмена веществ).
55. Ферменты – это высокоорганизованные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, т.е. являются биологическими катализаторами реакций обмена веществ.
56. ФР – Физическая работоспособность.
57. Быстрое нападение – это такой вид нападения, при котором, путем 1-3 передач, организуется выход игрока на выгодную, для взятия ворот, позицию.
58. Позиционное нападение- это такой вид нападения, при котором, за счет длительного держания мяча большим количеством игроков и создания численного преимущества на одном из участков поля, осуществляется прорыв обороны противника и вывод на ударную позицию одного из футболистов.
59. Объем нагрузки – количественная характеристика тренировочной деятельности спортсмена, которая выражается во времени, расстоянии, весе и т.п.
60. Интенсивность нагрузки – характеризует количество выполненной работы в единицу времени. Об интенсивности нагрузки может говорить и такой показатель, как мощность, напряжённость работы.
61. Двигательный навык – это такая степень владения действиям, когда управление им осуществляется автоматизировано.
62. Физические упражнения - основные средства подготовки футболистов, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

63. Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

64. Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов.

65. Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста.

66. Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

67. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

68. Отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта.

69. Спортивная ориентация – это система организационно-педагогических мероприятий комплексного характера, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку.

70. Критериями – называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

71. Задатки – это врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

72. Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит будущий спортивный успех.

73. Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности.

74. Планирование – это предвидение конечной цели и ее достижение.

75. Беседа – форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

76. Установка – это план игры, в котором не должна ограничиваться личная творческая инициатива футболистов.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### *5.1. Основная литература:*

1. Теория и методика футбола: учебник / под ред. В.П. Губа, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 561 с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под. ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 2010. – 254 с.
3. Лавриченко, В. В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу: учебное пособие / В.В. Лавриченко, С.К. Григорьев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 183 с.



4. Золотарёв, А. П. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие. / А.П. Золотарёв, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2011. – 175 с.
5. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
6. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Средства тренировки специальной физической работоспособности футболистов: учебн.-метод. пособие. – Краснодар, 2016. – 88 с.
7. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Основы тренерского мастерства в профессиональном футболе: учебн.-метод. пособие. – Краснодар, 2016. – 97 с.
8. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Концепция блокового планирования нагрузок: учебн.-метод. пособие. – Краснодар, 2016. – 99 с.
9. Лавриченко В.В., Григорьев С.К. Основы тренерского мастерства в профессиональном футболе: учебн.-метод. пособие. – Краснодар, 2016. – 97 с.

### *5.2. Дополнительная литература:*

4. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшин. - М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.-7.
  5. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. - М.: Сов.спорт, 2010. – 208 с.
  6. Лях, В. Координационная тренировка в футболе: науч.-метод.изд. / В. Лях, З. Витковски. - М.: Сов.спорт, 2010. – 216 с.
  8. Перепекин, В. А. Восстановление работоспособности футболистов: пособие / В.А. Перепекин. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс:ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
  9. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов: учеб.-метод.пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - 2-е изд. - М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
  10. Теория и методика футбола: практикум / сост. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.В. Суворов; Кубанский ГУФКСИТ. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 29 с.
  - 12.
  13. Тихонов, В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учеб.пособие для вузов ФК / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка: МГАФК, 2007. – 80 с.
  14. Функциональная подготовка в футболе: учеб.пособие / С. А. Российский, И. Н. Солопов, А. А. Шамардин. - М., 2010. – 150 с.
- Шамардин, А. А.Блочно-модульная технология функциональной подготовки юных футболистов : учеб.-метод.пособие / А. А. Шамардин, А. 15. И. Шамардин, И. Н. Солопов [и др.]. - М., 2010. – 64 с.

Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе: практ.пособие / И.А. Швыков. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс:ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

1. [www.center-ug](http://www.center-ug) – сайт Межрегионального центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг».
3. [www.greenmile.ru](http://www.greenmile.ru) - официальный сайт болельщиков ФК «Кубань».
4. [www.footballufo.ru](http://www.footballufo.ru) - официальный сайт союза федераций футбола Южного Федерального округа.
5. [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru) - официальный сайт Российского футбольного союза.
6. <http://kubankkff.narod.ru> - сайт Краснодарской краевой федерации футбола.
7. <http://kkff-kuban.ru> - официальный сайт Краснодарской краевой федерации футбола.
8. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта.
9. <http://www.usmsport.ru> - Федеральное государственное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий».