

Российский футбольный союз

**«Утверждаю»
Генеральный директор
АНО «Академия тренерского мастерства»
Российского Футбольного Союза**

_____ А.В. ЛЕКСаКОВ

ПРОГРАММА

повышения квалификации тренеров на аттестационный уровень

«В – РФС (юношеская)»

г. Москва - 2014

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №1061, по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура, с нормативными документами УЕФА и РФС.

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели освоения дисциплины

- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по развитию детско - юношеского футбола;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению учебно-воспитательных, социально-оздоровительных, тренировочных и спортивных задач в подготовке юных футболистов разного возраста и квалификации;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью по подготовке юных футболистов разного возраста и квалификации;
- внедрение в процесс многолетней подготовки юных футболистов передовых достижений отечественных и зарубежных специалистов;
- создание предпосылок к совершенствованию в теории и методике спортивной тренировки юных футболистов разного возраста и квалификации;
- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров лицензионного уровня "**В-РФС (юношеская)**".

1.2. Задачи дисциплины:

- Вооружить тренера современными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки в детско-юношеском футболе;
- Выработать навыки профессиональной спортивно-педагогической деятельности для реализации в учебно-тренировочном процессе с детьми, подростками и юношами.
- Приобрести навыки эффективного ведения учебно-тренировочных занятий различной направленности по подготовке юных футболистов разного возраста и квалификации;
- Выработать умения выявлять и внедрять в практику положительные, разнообразные примеры деятельности передовых отечественных и зарубежных специалистов в сфере детско-юношеского футбола.

2. Место дисциплины в структуре повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров, работающих в детско-юношеском футболе.

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» является частью единого междисциплинарного образовательного процесса, направленного на систематичное, последовательное и непрерывное формирование у тренеров профессионально-педагогического мастерства.

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» опирается прежде всего на дисциплину профессионального цикла ««Теория и методика спортивной тренировки в футболе» (теоретический цикл) и «Спортивно-педагогическое совершенствование» (практический цикл) и базируется на логической и содержательно – методической взаимосвязи с следующими учебными дисциплинами: физиология, биомеханика, психология, педагогика, правовые основы профессиональной деятельности.

При изучении дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» акцент сделан на развитие творческих способностей и овладение профессиональными компетенциями с целью достижения готовности тренера к реальной профессиональной практической деятельности.

Выполнение различных профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование современных методик на основе компьютерных технологий.

Для освоения программного материала дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» необходимы «входные» знания, умения, способности, соответствующие требованиям, предъявляемым к тренерам, работающим в детско-юношеском футболе.

3. Компетенции тренера, формируемые в результате освоения дисциплины

3.1. Общекультурные и профессиональные компетенции

В результате освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» тренер:

- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;

- использует нормативно- правовые документы в своей деятельности;
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации;

- использует основные законы естественно - научных дисциплин в подготовке юных футболистов;

- способен применять методы научных исследований в своей профессиональной деятельности;

- владеет основными методами, способами и средствами получения информации и её переработки, имеет навыки работы с компьютером;

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных тренировочных занятий;

- способен оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние юных футболистов;

- способен проводить профилактику травматизма;

- способен реализовывать систему отбора в детско-юношеском футболе;

- владеет необходимыми для детско-юношеского футбола технологиями педагогического контроля;

- способен работать с нормативно-правовыми документами, регулирующими подготовку юных футболистов разного возраста и квалификации и практически использовать их в своей деятельности;

- умеет разрабатывать оперативные планы тренировочной работы и обеспечивать их реализацию в профессиональной деятельности;

- умеет составлять индивидуальные финансовые документы планирования, учета и отчетности при реализации тренировочной и соревновательной деятельности;

- владеет приемами коммуникации и умеет использовать их в своей профессиональной деятельности;

В результате освоения дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)» тренер должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии;

- психофизиологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств, их проявлений и двигательных умений юных футболистов разного возраста и квалификации;

- психолого-педагогические средства управления игроком, группой футболистов, командой;
- современные технологии и средства педагогического контроля;
- способы взаимодействия тренера с различными субъектами учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- историю и функции футбола в современном мире;
- средства медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния юных футболистов разного возраста и квалификации;
- основные понятия теории и методики спортивной тренировки в футболе;
- основные положения проведения соревнований в детско-юношеском футболе;
- содержание учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки юных футболистов;
- современные тенденции развития детско - юношеского футбола.

Уметь:

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определять способности юных футболистов;
- использовать различные технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- определять уровень подготовленности юных футболистов в различные периоды возрастного развития;
- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами РФ, нормативными документами международных футбольных организаций (ФИФА, УЕФА) и Российского футбольного союза;
- организовывать и проводить спортивные соревнования;
- пользоваться современными методиками анализа тренировочной и соревновательной деятельности;
- проводить учебно-тренировочные занятия с юными футболистами разного уровня и квалификации.

Владеть:

- методами определения задатков, наклонностей и способностей юных футболистов к достижению максимального результата;
- методами планирования различных форм учебно-тренировочных занятий;
- современными образовательными технологиями с учетом возрастных психологических особенностей юных футболистов;

- методами диагностики функционального состояния и уровня подготовленности юных футболистов в различные возрастные периоды;
- методами педагогической и психологической диагностики качеств личности у юных футболистов разного возраста;
- приемами и средствами профилактики травматизма и восстановления в процессе многолетней подготовке;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами организации и проведения спортивных соревнований в детско-юношеском футболе;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в детско-юношеском футболе;
- методиками различных видов подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки юных футболистов;
- методами и средствами сбора анализа и использования информации в сфере теории и методики спортивной тренировки в детско-юношеском футболе.

Учебно-тематический план

по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки в футболе (детско-юношеский футбол)»

Цель: Повышение квалификации тренеров, работающих в детско-юношеском футболе и получение аттестационного уровня «В – РФС (юношеская)».

Категории слушателей: тренеры ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР.

Продолжительность обучения – **150** часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 8 часов в день.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЦИКЛ – 48 часов			
I. Общая характеристика футбола		Кол-во часов	Рубежный контроль
1	Современные тенденции развития футбола.	2	Реферат
2	Показатели тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском футболе.	2	
3	Общие основы обучения и тренировки юных футболистов разного возраста.	2	
II. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера в детско-юношеском футболе			
1	Основные функции тренера.	2	
2	Принципы работы тренера по формированию личности футболиста в системе взаимоотношений «Тренер-игрок».	2	Реферат
3	Управление конфликтными ситуациями в команде.	2	Деловая игра
III. Медико-биологическое обеспечение подготовки юных футболистов			
1	Основы спортивного питания юных футболистов (витаминация, фармакология, диеты и т.д.).	2	
2	Причины травматизма у юных футболистов и средства его предотвращения.	2	
3	Медико-биологические, физиологические основы многолетней тренировки юных футболистов.	6	Защита планов
IV. Система подготовки юных футболистов			
1	Планирование многолетней подготовки юных футболистов.	4	Защита планов
2	Управление тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов.	2	
3	Средства и методы контроля тренировочной деятельности юных футболистов.	2	
4	Планирование и содержание технико-тактической подготовки на разных этапах многолетней тренировки юных футболистов.	6	Защита конспектов
5	Планирование и содержание физической подготовки юных футболистов в процессе многолетней тренировки.	6	Защита конспектов
6	Организация тренировок и игр (товарищеских, календарных и т.д.).	2	
7	Методическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса юных футболистов разного возраста и квалификации.	2	

8	Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы подготовки юных футболистов разного возраста.	2	Подготовка документов (сметы, контракты и т.д.)
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 102 часа			
I. Техничко-тактическая подготовка			
1	Совершенствование индивидуальных ТТД в защите и нападении у юных футболистов разного возраста.	10	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
2	Совершенствование групповых ТТД в обороне и атаке у юных футболистов разного возраста.	10	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
3	Организация индивидуальных и групповых действий юных футболистов при переходе от обороны к атаке и наоборот.	10	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
4	Организация, планирование и содержание тренировочных занятий с вратарями.	4	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
5	Организация командной игры (различные тактические схемы) юных футболистов.	6	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
II. Физическая подготовка			
1	Виды разминок и их направленность в тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов разного возраста.	6	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
2	Развитие различных видов выносливости у юных футболистов разного возраста.	8	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
3	Развитие силы и скоростно-силовых способностей у юных футболистов разного возраста.	8	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
4	Развитие гибкости у юных футболистов (комплексы упражнений для футболистов разного возраста).	4	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
5	Развитие быстроты у юных футболистов разного возраста.	8	Подготовка конспектов и

			проведение практического занятия.
6	Развитие координационных способностей у юных футболистов разного возраста.	8	Подготовка конспектов и проведение практического занятия.
III. Учебная практика			
1	Методика управления командой до, во время и после игры.	6	Деловая игра
2	Методика управления психическим состоянием юного футболиста (развитие памяти, воображения, мышления, внимания и т.д.).	6	
	Практический экзамен	4	
	Теоретический экзамен	4	
	ИТОГО:	150 часов	
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ			
Практическая часть			
1	Проведение основной части учебно-тренировочной занятия с юными футболистами разного возраста (по разным видам подготовки).		
Теоретическая часть			
2	Теория и методика спортивной тренировки в детско-юношеском футболе (Экзаменационные билеты).		

I. Общая характеристика футбола

Тема 1. Современные тенденции развития футбола.

Сведения о развитии футбола в стране за истекший год. Анализ итогов чемпионата России и выступления клубных и сборных команд на международной арене. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекший год и предыдущие годы. Новое в технике, тактике и методике тренировки. Очередные задачи по дальнейшему развитию футбола в стране.

Тема 2. Показатели тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском футболе.

Анализ современных методов контроля тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов. Виды тестирования юных футболистов разного возраста. Методика оценки технико-тактических действий юных футболистов (объем, эффективность, надежность)

Тема 3. Общие основы обучения и тренировки юных футболистов разного возраста.

Средства, методы, формы, принципы спортивной тренировки юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки. Индивидуализация подготовки юных футболистов определенного амплуа – как наиболее эффективный путь развития игрока.

II. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера в детско-юношеском футболе

Тема 1. Основные функции тренера.

Роль тренера в воспитании, образовании юного футболиста. Специальные функции тренера при работе с юными футболистами (управление, мотивация, взаимоотношения, изучение, совершенствование).

Тема 2. Принципы работы тренера по формированию личности футболиста в системе взаимоотношений «Тренер-игрок».

Роль тренера по формированию у юных футболистов необходимых психических, нравственных и других качеств. Принципы воспитания взаимоотношений тренера с юными футболистами (учет их интересов, личностных особенностей, осознанность выбора футбола – как вида профессиональной деятельности).

Тема 3. Управление конфликтными ситуациями в команде.

Предпосылки создания конфликтных ситуаций. Их причины и возможные пути разрешения. Роль «неформальных» лидеров команды в разрешении конфликтных ситуаций. Виды конфликтных ситуаций и способы управления ими.

III. Медико-биологическое обеспечение подготовки юных футболистов

Тема 1. Основы спортивного питания юных футболистов (витаминация, фармакология, диеты и т.д.).

Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.). Углеводная диета как основа питания юных футболистов в процессе тренировочной. Соревновательной деятельности. Использование разных

групп витаминов, как повышение уровня адаптации организма юных футболистов к физическим нагрузкам различной направленности.

Тема 2. Причины травматизма у юных футболистов и средства его предотвращения.

Перетренированность как причина травматизма. Искусственные футбольные поля – как фактор повышения риска возникновения травматизма у юных футболистов. Методика проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.

Тема 3. Медико-биологические, физиологические основы многолетней тренировки юных футболистов.

Морфологические и соматические особенности как факторы планирования учебно-тренировочного процесса с юными футболистами разного возраста. Показатели сердечнососудистой системы, развития опорно-двигательного аппарата как предпосылки повышения эффективности тренировочных занятий по различным видам подготовки юных футболистов.

IV. Система подготовки юных футболистов

Тема 1. Планирование многолетней подготовки юных футболистов.

Цели и задачи планирования учебно-тренировочного процесса с юными футболистами. Требования к планированию (реальность, обоснованность, конкретность и др.). Виды планирования (перспективное, текущее и оперативное). Содержание видов планирования (задачи, продолжительность, распределение видов подготовки, виды тренировочных занятий).

Тема 2. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов.

Основные закономерности спортивной тренировки юных футболистов разного возраста. Периодизация и факторы ее определяющие. Спортивная форма, ее фазовый характер и методика управления. Структура отдельного тренировочного, микро-, мезо- и микроциклов. Структура многолетней подготовки юных футболистов. Построение тренировочного процесса в различные периоды подготовки.

Тема 3. Средства и методы контроля тренировочной деятельности юных футболистов.

Цели и задачи контроля и учета в процессе спортивной тренировки. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Выбор и оценка тестов. Требования, предъявляемые к тестам (информативность, надежность и др.).

Контроль тренировочных нагрузок (специализированность, направленность, координационная сложность, величина нагрузки и др.).

Виды документов учета и отчетности.

Тема 4. Планирование и содержание технико-тактической подготовки на разных этапах многолетней тренировки юных футболистов.

Возрастные этапы технико-тактической подготовки юных футболистов. Факторы, определяющие успешность освоения юными футболистами различных технико-тактических действий (индивидуальных и групповых).

Виды занятий (комплексные и тематические по обучению и совершенствованию технико-тактических действий юных футболистов в различных фазах игры).

Тема 5. Планирование и содержание физической подготовки юных футболистов в процессе многолетней тренировки.

Учет возрастных особенностей юных футболистов при планировании физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки. Нагрузка и её компоненты – определяющий фактор планирования и содержания физической подготовки юных футболистов. Лимитирующие

факторы реализации учебно-тренировочных занятий с юными футболистами разного возраста.

Тема 6. Организация тренировок и игр (товарищеских, календарных и т.д.).

Методика проведения товарищеских игр (задачи, функции игроков, контроль методической направленности тренировочных занятий). Факторы, влияющие на организацию и проведение тренировочных занятий и игр (количественный состав занимающихся, функциональное и психологическое состояние игроков, изучение соперника, климатические условия, логистика, время учебы в общеобразовательной школе, рацион питания и т.д.).

Тема 7. Методическое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса юных футболистов разного возраста и квалификации.

Учебные программы – как основа планирования и содержания тренировочного процесса с юными футболистами разного возраста и квалификации. Способы повышения эффективности тренировочного процесса (видеоанализ, показ учебных фильмов, проведение мастер-класса, просмотр игр команд мастеров).

Использование современного спортивного инвентаря и оборудования как средство повышения эффективности подготовки юных футболистов (футбольные городки, различные тренажеры, вспомогательное оборудование и т.д.).

Тема 8. Нормативно-правовые, финансово-экономические вопросы подготовки юных футболистов разного возраста.

Стандарты спортивной подготовки. Документы, регламентирующие процесс многолетней подготовки юных футболистов. Подготовка сметной документации по участию юных футболистов (команд) в различных соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая подготовка

Подбор комплексов упражнений и составление планов-конспектов тренировочных занятий различной направленности с учетом возрастных особенностей юных футболистов (развитие физических качеств и их проявлений.).

Технико-тактическая подготовка

Подбор комплексов упражнений и составление планов-конспектов тренировочных занятий по реализации индивидуальных и групповых технико-тактических действий в различных фазах игры. Подбор комплексов упражнений по технико-тактической подготовке соответственно амплуа юного футболиста и его индивидуальных особенностей.

III. Учебная практика

Проведение установок и разборов игры с учетом психологического состояния игроков, результатов в игре (как текущих, так и окончательных) в формате деловой игры.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам теоретического курса.
2. Сдать текущие микрозачеты по темам практического курса (защита конспектов, проведение практических занятий – подготовительной и основной части)
3. Представить отчет и получить оценку за организационно-тренерскую практику.

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Цели и задачи учебно-тренировочного процесса для юных футболистов разного возраста.
2. Направленность технической подготовки для юных футболистов разного возраста.

3. Направленность тактической подготовки для юных футболистов разного возраста (индивидуальные, групповые и командные действия).

4. Направленность тактической подготовки для юных футболистов разного возраста (тактика нападения).

5. Направленность тактической подготовки для юных футболистов разного возраста (тактика защиты).

6. Содержание общей физической подготовки для юных футболистов разного возраста.

7. Содержание специальной физической подготовки для юных футболистов разного возраста.

8. Задачи игровой подготовки для юных футболистов разного возраста.

9. Планирование учебно-тренировочных сборов, их цели и задачи.

10. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на сборах в зависимости от задач и условий их проведения.

11. Цели и задачи восстановительных мероприятий.

12. Гигиенические средства восстановления футболистов.

13. Медико-биологические средства восстановления футболистов.

14. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.

15. Цели и задачи планирования учебно-тренировочного процесса.

Виды планирования.

16. Цели, задачи и содержание перспективного планирования.

17. Цели, задачи и содержание текущего планирования.

18. Цели, задачи и содержание оперативного планирования.

19. Цели и задачи контроля и учета в процессе спортивной тренировки. Виды контроля.

20. Методы контроля за уровнем физического состояния футболистов.

21. Методика контроля за уровнем технического мастерства футболистов.

22.Методика контроля за уровнем тактического мастерства футболистов.

23.Методика контроля тренировочных нагрузок.

24.Виды документов учета и отчетности.

25.Требования к выполнению выпускных квалификационных работ (структура работы, задачи и содержание отдельных глав).

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. ОТЭ - оставленный тренировочный эффект.
49. СТЭ - срочный тренировочный эффект.
50. СД - соревновательная деятельность.
51. АТФ - аденозинтрифосфорная кислота – аккумулятор и носитель свободной энергии в клетках организма.
52. Алактатные нагрузки – мышечная работа, обеспеченная ресинтезом АТФ в креатинфосфокиназной реакции.
53. Анаболизм процессы синтеза сложных химических веществ из простых молекул.
54. Анаэробный тип энергетики – окислительные реакции, где акцептором электронов является не кислород, а другие вещества (АДФ, ферменты).
55. Аэробный тип энергетики – это когда в процессе биологического окисления в качестве конечного акцептора электронов используется кислород.
56. Биологическое окисление – это химические реакции, при которых высокоэнергетические электроны молекул углеводов и других биологических соединений (окисляемых веществ) скатываются на уровень с наименьшей энергией (к восстанавливаемому веществу), когда связываются с кислородом в молекуле воды.
57. Буферные системы организма – смеси растворов слабых кислот с растворами их солей от сильных оснований или смеси растворов слабых оснований с растворами их солей от сильных кислот, которые связывают избыток водородных или гидроксильных ионов, образующихся в процессе обмена веществ, в слабо диссоциирующие молекулы.
58. Гликолитические нагрузки – мышечная работы, обеспеченная ресинтезом АТФ в результате реакций анаэробного гликолиза и гликогенолиза.
59. Катаболизм – это процессы распада сложных веществ в клетках организма до более простых или до образования низкомолекулярных конечных продуктов распада (углекислый газ, вода, аммиак и др.) и выведения их из организма. Катаболические реакции сопровождаются выделением свободной энергии, которая заключена в сложных молекулах органических веществ. Часть этой энергии превращается в химическую форму энергии (АТФ) и запасается в клетках организма. Большая часть энергии рассеивается в виде тепла.
60. Конвекция – перенос тепла движущейся средой (потоками воздуха, пара или жидкости).
61. Креатинфосфат – макроэнергетическое фосфорное соединение, которое адсорбировано на сократительных белках миофибрилл мышц.
62. Креатинфосфокиназная реакция первой включается в процесс ресинтеза АТФ в момент начала мышечной работы и протекает с максимальной скоростью до тех пор, пока не будут значительно исчерпаны запасы креатинфосфата в мышцах. Эта реакция выполняет роль своеобразного «энергетического буфера», который обеспечивает постоянство содержания АТФ в мышцах при резких перепадах в скорости их использования.
63. Метаболизм или обмен веществ – упорядоченная система биохимических и физиологических процессов, которые обеспечивают поступление питательных и других веществ в организм, их усвоение, превращение внутри клеток, а также выведение образовавшихся продуктов во внешнюю среду. Обмен веществ обеспечивает процессы роста и развития, самообновление всех клеточных структур, энергообеспечения функций, постоянство внутренней среды, приспособление к воздействию факторам среды, в том числе к физическим нагрузкам, а также другие процессы жизнедеятельности. Поэтому при прекращении обмена веществ нарушается или прекращается жизнедеятельность организма.
64. Метаболиты – вещества, которые образуются в ходе реакций обмена веществ.
65. Молочная кислота – конечный продукт (метаболит) анаэробного гликолиза и гликогенолиза (превращения углеводов в условиях дефицита кислорода).

66. Сенситивный период – возрастной период, наиболее благоприятный для развития того или иного физического качества посредством воздействия соответствующих физических нагрузок.

67. Субстраты – вещества, превращение которых катализируют ферменты (исходные вещества реакций обмена веществ).

68. Ферменты – это высокоорганизованные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, т.е. являются биологическими катализаторами реакций обмена веществ.

69. ФР – Физическая работоспособность.

70. Быстрое нападение – это такой вид нападения, при котором, путем 1-3 передач, организуется выход игрока на выгодную, для взятия ворот, позицию.

71. 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.

72. Объем нагрузки – количественная характеристика тренировочной деятельности спортсмена, которая выражается во времени, расстоянии, весе и т.п.

73. Интенсивность нагрузки – характеризует количество выполненной работы в единицу времени. Об интенсивности нагрузки может говорить и такой показатель, как мощность, напряжённость работы.

74. Двигательный навык – это такая степень владения действиям, когда управление им осуществляется автоматизировано.

75. Физические упражнения - основные средства подготовки футболистов, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

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

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

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

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

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

81. 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.

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

83. 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).

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

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

86. Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности.
87. Планирование – это предвидение конечной цели и ее достижение.
88. Беседа – форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.
89. 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 – сайт Межрегионального центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг».
3. www.greenmile.ru - официальный сайт болельщиков ФК «Кубань».
4. www.footballufo.ru - официальный сайт союза федераций футбола Южного Федерального округа.
5. 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».