|  |  |
| --- | --- |
| 1. 1. | 1. Какими качествами должен обладать футболист для успешного единоборства. Какие психологические аспекты важны для единоборств 2. Фазы игры 3. Методика тренировки выносливости для футболистов |
|  | 1. Основы индивидуальной тактики в обороне 2. Важные принципы эффективной тренировки ударов по воротам 3. Частота сердечных сокращений. Целевые зоны и соответствующая им интенсивность тренировки |
|  | 1. Единоборства и команда. Роль тренера в аспекте единоборств игроков 2. Опека игрока действующего между линиями защиты и полузащиты 3. Повторный метод физической нагрузки. Физиологическое воздействие, Тренировочный эффект,   Психо-педагогическое воздействие |
|  | 1. Взаимодействия защитников при атаке по центру 2. Групповая тактика в атаке (в большинстве, в меньшинстве) 3. Интервальный метод физической нагрузки. Физиологическое воздействие, Тренировочный эффект, Психо-педагогическое воздействие |
|  | 1. Зонный и персональный принцип обороны 2. Построение надежной атаки: основные характеристики 3. Факторы физической нагрузки. Характеристика взаимоотношений. |
|  | 1. Оборона 4 в линию, функции, принципы и правила взаимодействия игроков 2. Как вести единоборства 3. Метод длительной непрерывной нагрузки. Физиологическое воздействие, Тренировочный эффект, Психо-педагогическое воздействие |
|  | 1. Часто встречающиеся ошибки при единоборствах 2. Переходные фазы и их характеристика. 3. Цикл суперкомпенсации. Характеристика. Принцип увеличения нагрузки. |
|  | 1. Игровые формы совершенствования технико-тактического мастерства, юноши и любители 2. Основы групповой комбинационной тактики в атаке 3. Характеристика выносливости. Виды выносливости |
|  | 1. Методика обучения Ведения мяча и обманных движений 2. Общие принципы тактики в обороне 1х1, 1х2 нападающих. 3. Физические качества необходимые футболисту. Краткое описание. |
|  | 1. Методика тренировки ударов по воротам 2. Роль тренера в выборе тактики 3. Стабилизация опорно-двигательного аппарата. Задачи и методика тренировки. |
|  | 1. Принципы тренировки тактики в обороне 1х1 2. Что должен учитывать тренер при построении учебно тренировочного процесса 3. Методы оценки физического состояния футболиста |
|  | 1. Методика обучения технике 2. Групповая тактика в обороне (в большинстве, в равенстве, в меньшинстве 2х1, 3х2, 2х2, 2х3) 3. Характеристика координации. Возрастные особенности до 18 лет. Развитие способностей. Методика |
|  | 1. Предпосылки успеха в единоборствах в атаке и в обороне. Фазы обучения единоборствам 2. Общие принципы тактики в атаке 1х1, 3. Интенсивный интервальный метод физической нагрузки |
|  | 1. Современные системы игры и их краткая характеристика 2. Методика обучения передачи и приема мяча, принципы подбора упражнений 3. Экстенсивный интервальный метод физической нагрузки |
|  | 1. Виды тактики, характеристика 2. Задачи фазы обороны и формы организации 3. Важность физической подготовки в футболе |
|  | 1. Основные принципы командной обороны 2. Атака через центр 3. Характеристика координации. Возрастные особенности до 14 лет. Развитие способностей. Методика |
|  | 1. Основные принципы командной позиционной атаки 2. Тактика игры вратаря 3. Характеристика координации. Возрастные особенности до 16 лет. Развитие способностей. Методика |
|  | 1. Основы индивидуальной тактики атаки 1 х 1, 1х2 защитников 2. Структура игры в атаке 3. Влияние координации на другие физические и технические качества футболиста. Характеристика. |
|  | 1. Игра вратаря: разминка, выходы 1х1, Навесы, Отражение удара, Угловой удар, 2. Фаза атаки (задачи, эффективность, основные принципы) 3. Креатинфосфатный метод энергообеспечения .Гликогеновый метод энергообеспечения |
|  | 1. Преимущества и недостатки игры 4 в линию 2. Игра вратаря: разминка, Штрафной удар, Ввод мяча при начале атаки, Пенальти 3. Виды координации. Характеристика важнейших для футбола видов. |
|  | 1. Характеристика атаки через фланг 2. Основные принципы командного прессинга и его разновидности 3. Виды энергообеспечения Скоростно-силовой подготовки футболиста |
|  | 1. Специальные принципы тактики в атаке 1х1 (Защитники, полузащитники, нападающие) 2. Принципы игры вратаря, принципы отбора 3. Факторы, от которых зависит Быстрота в футболе. Методические указания для тренировки на быстроту |
|  | 1. Варианты взаимодействий между защитниками при единоборствах (в центр, в край). 2. Тенденции развития мирового футбола (техника-тактика) как руководство к тренировочному процессу 3. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий |
|  | 1. Характеристика и функции центрального и крайнего защитников. Характеристика и функции нападающих 2. Перспективные направления в подготовке футболистов высокого уровня 3. Непрерывность процесса физической подготовки. Вариативное изменение тренировочных нагрузок |
|  | 1. Специальные принципы тактики в обороне 1х1 (Защитники, полузащитники, нападающие) 2. Различные стратегии при перехвате мяча: 3. Единство проявления физических качеств футболистов в играх и тренировочных упражнениях |
|  | 1. Характеристика и функции центральных и крайних полузащитников 2. Принципы групповой тактики в обороне 3. Единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки |