|  |  |
| --- | --- |
| 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
 |