

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

СОГЛАСОВАНО
Технический директор
общероссийской общественной организации
«Российский футбольный союз»
Власов А.Е.
«_____» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель проректора
по учебной работе
Черепанова Е.С.
«_____» _____ 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Методическая, теоретическая и практическая
подготовка тренеров по футболу на категорию «С»**

Разработчики программы:

Зав. кафедрой физической культуры ИФКСиМП,
доцент, к.э.н.

..... Е.С. Набойченко

Старший преподаватель кафедры сервиса
и оздоровительных технологий ИФКСиМП,
инструктор-преподаватель РФС

..... М.А. Кузьмин

Программа утверждена на заседании УМС ИФКСиМП
(протокол № 7 / от 30.08.2019 г.)
Председатель УМС ИФКСиМП

..... В.В. Гайл

Руководитель программы
Программа согласована с ОМО ДПО УрФУ
Начальник ОМО ДПО УрФУ

..... В.Г. Вятчина

Екатеринбург
2019 г.

1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- 1.1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 1.2. Постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;
- 1.3. Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- 1.4. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 1.5. Разъяснения Минобрнауки РФ «Об особенностях законодательного и нормативного правового» к Закону № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (№ АК-2453/06 от 25.08.2015);
- 1.6. Профессиональный стандарт «Тренер» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. №191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»»);
- 1.7. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»);
- 1.8. ФГОС ВО 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки РФ № 935 от 07.08.2014.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Повышение квалификации тренеров в сфере футбола и его разновидностей.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

- 3.1. Категория слушателей: специалисты, тренеры, методисты, руководители футбольных организаций.
- 3.2. Базовый уровень образования слушателей: высшее образование.
- 3.3. Нормативный срок освоения программы – *124 часа*
- 3.4. Режим обучения – *до 48 часов в неделю*
- 3.5. Форма обучения – *очная (с полным отрывом от работы)*
- 3.6. Направление подготовки - *49.03.01 «Физическая культура»*
- 3.7. Выдаваемый документ - удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Таблица 1.

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций (трудовых функций)
ВД 1	Педагогическая деятельность
А/02.6	Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
С/01.6	Организация и проведение массовых досуговых мероприятий
ВД 2	Тренерская деятельность
А/01.5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся
С/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки
С/03.6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки
С/04.6	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
С/05.6	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки
Ф/01.6	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды
Ф/02.6	Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды
Ф/03.6	Организация соревновательной деятельности спортивной команды

Освоивший программу слушатель

Знает:

- Методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий;
- Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседника;
 - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
 - Основы теории и методики физической культуры и спорта;
 - Теорию и методику спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
 - Технологию спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
 - Программу спортивной подготовки по футболу (его разновидностям)
- Виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;
 - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки, правила техники безопасности при их выполнении;
 - Особенности построения процесса спортивной подготовки в футболе (его разновидностях) на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;
 - Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;

- Содержание спортивной тренировки в футболе (его разновидностях);
- Биомеханику двигательной деятельности в футболе;
- Методики обучения техники футбола (его разновидностей);
- Основы организации первой помощи;
- Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;
- Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки;
- Виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;
- Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической, теоретической подготовленности занимающихся;
- Методы построения процесса спортивной подготовки в футболе (его разновидностях);
- Средства и методы тренировки в футболе;
- Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;
- Правила вида спорта;
- Приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- Возрастная психология;
- Антидопинговые правила;
- Методы организации медико-биологического контроля в футболе;
- Методику обучения и совершенствования техники и тактики (командной и индивидуальной) в футболе (его разновидностях).

Умеет:

- Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями обучающихся, иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении досуговых мероприятий, соблюдать нормы педагогической этики;
- Контролировать обеспечение санитарно-бытовых условий и условий внутренней среды, выполнение требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении массовых досуговых мероприятий;
- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий;
- Подбирать средства и методы тренировки, в том числе, по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;
- Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями;
- Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающихся;
- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке;
- Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке;

- Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по футболу (его разновидностям);
- Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительного, начальной подготовки и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
- Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по футболу (его разновидностям);
- Управлять спортивной командой в соревновательном процессе;
- Анализировать и оценивать качество командной игры и степень выполнения тренерского задания спортсменами спортивной команды.

Владеет:

- Планированием массовых досуговых мероприятий;
- Определением задач тренировочных занятий;
- Выбором оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической);
- Подбором комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки;
- Формированием содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;
- Определением требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия;
- Определением системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий;
- Подготовкой проектов текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по футболу (его разновидностям)
- Разработкой оперативных планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;
- Оценкой прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в футболе, внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся
- Разбором с занимающимися результатов выступления на соревновании;
- Организацией подготовки и участия спортивной команды в спортивных соревнованиях;
- Разработкой общей стратегии и тактики, целевых показателей выступления спортивной команды в спортивных соревнованиях.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2.

№ пп	Наименование тем	Зачет н. един.	Всего, час.	В том числе:			Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	Самост. работа	
1	Социальная значимость футбола в регионе		4	4			
2	Структура тренировочного процесса в футболе		4	4			
3	Основы планирования тренировочного процесса.		4	4			
4	Принципы построения спортивной тренировки и особенности их реализации		12	4	4	4	
5	Методика физической подготовки юных футболистов		8	4	2	2	
6	Методические закономерности роста и развития игрока		8	4	2	2	
7	Методика оценки уровня подготовленности футболистов разного уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон		16	6	6	4	
8	Травматизм в футболе. Методы его профилактики. Перетренированность спортсмена.		4	4			
9	Принципы организации врачебно-педагогического контроля в футболе.		8	4	2	2	
10	Взаимоотношения тренера с юными футболистами, родителями, коллегами и др. лицами		4	4			
11	Методика обучения технике и тактике игры юных футболистов		12	6	4	2	
12	Медико-биологические, психологические принципы диагностики и восстановления футболистов		8	4	2	2	
13	Анализ тренировочного занятия		8	2	4	2	
14	Правила игры. Методика судейства.		8	4		4	
	Консультация		8			8	
	Итоговая аттестация		8		8		экзамен
	Итого	3,4	124	58	34	32	

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 3.

Наименование модуля, разделов и тем	Содержание обучения (по темам в дидактических единицах), наименование и тематика лабораторных работ, практических занятий (семинаров), самостоятельной работы, используемых образовательных технологий и рекомендуемой литературы
Тема 1. Социальная значимость футбола в регионе	Квалификационные характеристики и должностные обязанности специалистов сферы футбола. Статистические данные представителей руководства РФС, Федерации футбола Свердловской области. Анализ деятельности тренеров по футболу.
Тема 2. Структура тренировочного процесса в футболе	Цели, задачи тренировочного процесса и отдельной тренировки. Форма, содержание, средства, методы, технологии построения тренировочного процесса в футболе. Виды нагрузки в футболе.
Тема 3. Основы планирования тренировочного процесса.	Перспективное планирование тренировочного процесса. Текущее планирование тренировочного процесса. Оперативное планирование тренировочного процесса. Методика построения тренировочного занятия (план-конспект)
Тема 4. Принципы построения спортивной тренировки и особенности их реализации	Структура годичной подготовки в футболе (макроциклы). Общая характеристика тренировочных микроциклов. Методика построения тренировочных микроциклов. Структура микроциклов различных типов. Виды мезоциклов. Мезоциклы и сочетание в них тренировочных микроциклов (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный) Направленность нагрузки в футболе, совершенствование функциональных возможностей систем энергообразования. Последовательность действий при планировании тренировочного микроцикла, основные принципы и правила планирования тренировочного микроцикла
Тема 5. Методика физической подготовки юных футболистов	Характеристика физической подготовки как неотъемлемой части тренировочного процесса в футболе. Физическое развитие. Сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость как физические качества и их проявления в футболе. Средства и методы воспитания этих качеств. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания. Форма, содержание, фазы, техника физического упражнения
Тема 6. Методические закономерности роста и развития игрока	Методические закономерности роста игрока. Концентрация на мяче. Концентрация на мяче и воротах. Концентрация на мяче, воротах и сопернике. Концентрация на мяче, воротах, сопернике и партнере.
Тема 7. Методика оценки уровня подготовленности футболистов разного	Ориентация на возрастные приоритеты в обучении и развитии. Современные методики оценки уровня подготовленности футболистов разного уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон футболистов

уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон	
Тема 8. Травматизм в футболе. Методы его профилактики. Перетренированность спортсмена.	Признаки и тактика оказания первой помощи при различных механических повреждениях футболистов. Способы и средства профилактики травматизма. Определение перетренированности, причины и предпосылки возникновения. Стадии перетренированности. Сенситивные периоды развития физических качеств у спортсменов. Основные задачи тренера в плане профилактики травматизма в футболе.
Тема 9. Принципы организации врачебно-педагогического контроля в футболе.	Виды и формы обследований спортсменов. Основные методы проведения врачебно-педагогического наблюдения. Критерии результатов ВПН
Тема 10. Взаимоотношения тренера с юными футболистами, родителями, коллегами и др. лицами	Психологическая работа в футболе. Основные направления работы. Социально-психологический климат в футболе. Специфика психологической работы в детском футболе. Психотехнологии в футболе (формирование психологической стабильности. Формирование психологической надёжности в футболе). Использование психической саморегуляции в футболе.
Тема 11. Методика обучения технике и тактике игры юных футболистов	Средства и методы технической подготовки. Направленность тренировочного процесса технической подготовки на разных этапах развития футболиста. Критерии технической подготовленности. Основы технической подготовки. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Командная тактика нападения. Командная тактика обороны. Принципы позиционного нападения. Принципы позиционной обороны. Основные принципы перехода из обороны в атаку и из атаки в оборону
Тема 12. Медико-биологические, психологические принципы диагностики и восстановления футболистов	Использование лабораторного оборудования для диагностики и восстановления футболистов. Проведение исследований, анализ и обработка данных для использования результатов в тренерской деятельности.
Тема 13. Анализ тренировочного занятия	Средства и методы анализа тренировочного занятия, Систематизация данных, организация системы при планировании и организации последующих занятий.
Тема 14. Правила игры. Методика судейства.	Основные правила игры в футбол (его разновидностей). Трактовка различных спорных моментов. Методика судейства и взаимоотношения тренер – арбитр.
Практические занятия (семинары) - темы	1. Принципы построения спортивной тренировки и особенности их реализации.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Методика физической подготовки юных футболистов. 3. Методические закономерности роста и развития игрока. 4. Методика оценки уровня подготовленности футболистов разного уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон. 5. Принципы организации врачебно-педагогического контроля в футболе. 6. Методика обучения технике и тактике игры юных футболистов. 7. Лабораторный практикум. Медико-биологические, психологические принципы диагностики и восстановления футболистов. 8. Анализ тренировочного занятия.
Самостоятельная работа - темы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принципы построения спортивной тренировки и особенности их реализации. 2. Методика физической подготовки юных футболистов. 3. Методика оценки уровня подготовленности футболистов разного уровня и возраста. Методы коррекции слабых сторон. 4. Принципы организации врачебно-педагогического контроля в футболе. 5. Методика обучения технике и тактике игры юных футболистов. 6. Медико-биологические, психологические принципы диагностики и восстановления футболистов. 7. Анализ тренировочного занятия. 8. Правила игры. Методика судейства.
Используемые образовательные технологии	Диалоговые лекции, кейс-технологии, интерактивные практики, круглые столы по обсуждению событий, методы проблемного, активного обучения.
Форма итоговой аттестации	экзамен
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации» 3. Закон Свердловской области от 16.07.2012 N 70-ОЗ (ред. от 25.03.2013) «О физической культуре и спорте в Свердловской области». 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. 480 с.1. 5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. 6. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Второе

издание. Учебное пособие – М.: РФС, 2018. – 309 с.

7. Программа подготовки футболистов 15-17 лет. Учебное пособие – М.: РФС, 2018. – 256 с.

Дополнительная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. - 543 с.

2. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М.: Советский спорт, 2010. - 463 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

4. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: учеб. пособие. / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2016. 112 с.

5. Селуянов В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

6. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор: Учеб.-метод. Пособие / Г.И. Семёнова. – Тобольск, 2012.

7. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: TerraСпорт, 2000. – 127 с.

8. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. / Ю.А.Янсон. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 624 с.

9. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/FKVOT>

10. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988.- 283 с.

11. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991 – С.305.

12. Дистрофия миокарда вследствие психофизического перенапряжения у спортсменов: Метод. указания БелМАПО и Респ. дисп. спорт. мед. – Мн. – 2003. – 28 с.

13. Загородный Г.М. Особенности акклиматизации спортсменов при трансмеридианных перелетах // Мед. новости. – 2012. - № 10 –С.35-38.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

14. Российская государственная библиотека www.rsl.ru

15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

16. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского <http://book.uraic.ru>

17. Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/ТРФК>

18. Электронный образовательный ресурс УрФУ «Врачебно-

	<p>педагогический контроль в спорте» http://media.ls.urfu.ru/224/</p> <p>19. Электронный образовательный ресурс УрФУ «Частные методики физической реабилитации» http://media.ls.urfu.ru/211/</p> <p>20. Научная электронная библиотека http://elibrary.ru</p> <p>21. Информационный интернет-портал «Спортивная медицина» www.sportmedicine.ru</p> <p>22. Российская государственная библиотека www.rsl.ru</p> <p>23. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) http://lib.sportedu.ru</p> <p>24. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского http://book.uraic.ru</p> <p>25. Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/TPFK</p> <p>26. http://podhod.nm.ru/1.html</p>
--	---

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

7.1. Форма итоговой аттестации – экзамен (устный)

7.2. Система контроля и оценивания включает:

Таблица 4.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля	
ВД 1	Педагогическая деятельность		
А/02.6	Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы	демонстрирует понимание технологии организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программ	Участие в практических занятиях
С/01.6	Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	предлагает различные стратегии организации и проведения массовых досуговых мероприятий	Участие в практических занятиях
ВД 2	Тренерская деятельность		
А/01.5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	демонстрирует понимание технологии разработки планов и проведения тренировочных занятий по общей физической и специальной физической подготовке	Участие в практических занятиях
С/02.6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	Демонстрирует навыки и умения по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки на разных этапах подготовки	Участие в семинарских занятиях, активное участие в групповой работе
С/03.6	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки	демонстрирует понимание видов подготовленностей в футболе.	Участие в семинарских занятиях, круглых столах
С/04.6	Подготовка занимающихся к участию в	демонстрирует понимание в подготовке	Участие в семинарских

	соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	занимающихся к участию в соревнованиях по футболу	занятиях, круглых столах
С/05.6	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	демонстрирует понимание по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Активное участие в лабораторных занятиях
F/01.6	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	Предлагает и формулирует цели и задачи тренировки, участвует в подборе упражнений, соответствующее целям и задачам.	Активное участие в практических занятиях, групповой работе
F/02.6	Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды	Анализирует и формирует критерии отбора и подготовки футболистов	Участие в семинарских занятиях, активное участие в групповой работе
F/03.6	Организация соревновательной деятельности спортивной команды	Демонстрирует понимание организации соревновательной деятельности в футболе	Участие в семинарских занятиях

7.3. Примерная тематика итоговых работ (Примерные контрольные задания)

не предусмотрена.

Вопросы к экзамену:

1. Перспективное планирование тренировочного процесса
2. Текущее планирование тренировочного процесса.
3. Оперативное планирование тренировочного процесса
4. Методика построения тренировочного занятия (план-конспект)
5. Структура годичной подготовки в футболе (макроциклы)
6. Общая характеристика тренировочных микроциклов (основные составляющие микроцикла, типы микроциклов)
7. Методика построения тренировочных микроциклов
8. Структура микроциклов различных типов.
9. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня (основные ошибки)
10. Виды мезоциклов
11. Мезоциклы и сочетание в них тренировочных микроциклов (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный)
12. Направленность нагрузки в футболе.
13. Совершенствование функциональных возможностей систем энергообразования
14. Последовательность действий при планировании тренировочного микроцикла
15. Основные принципы и правила планирования тренировочного микроцикла

16. Характеристика физической подготовки как неотъемлемой части тренировочного процесса в футболе. Физическое развитие.
17. Сила как физическое качество и её проявления в футболе. Средства и методы воспитания силы.
18. Быстрота как физическое качество и её проявления в футболе. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
19. Выносливость как физическое качество и её проявления в футболе. Средства и методы воспитания специальной выносливости.
20. Гибкость как физическое качество. Средства и методы воспитания гибкости.
21. Ловкость как физическое качество и её проявления в футболе. Средства и методы воспитания координационных способностей.
22. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
23. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания. Форма, содержание, фазы, техника физического упражнения.
24. Средства и методы технической подготовки
25. Направленность тренировочного процесса технической подготовки на разных этапах развития футболиста
26. Критерии технической подготовленности футболиста
27. Основы технической подготовки футболиста
28. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Удары по мячу головой.
29. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Удар по мячу ногой.
30. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Прием мяча (Остановка мяча)
31. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Ведение мяча.
32. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Обманные движения (Финты)
33. Фазовая структура и классификация основных технических приемов. Отбор мяча.
34. Командная тактика нападения
35. Командная тактика обороны
36. Принципы позиционного нападения
37. Принципы позиционной обороны
38. Основные принципы перехода из обороны в атаку и из атаки в оборону
39. Основные проблемы существующей в настоящее время в России системы подготовки и медико-биологического сопровождения детского и юношеского спорта
40. Внутренние факторы риска травматизма в детско-юношеском спорте
41. Факторы риска развития переутомления и перетренированности при занятиях спортом
42. Определение допинга с точки зрения нарушения антидопинговых правил (перечислить нарушения)
43. «перетренированность», характеристика этого состояния
44. Методические закономерности роста игрока. Концентрация на мяче.
45. Методические закономерности роста игрока. Концентрация на мяче и воротах.
46. Методические закономерности роста игрока. Концентрация на мяче, воротах и сопернике.
47. Методические закономерности роста игрока. Концентрация на мяче, воротах, сопернике и партнере.
48. Ориентация на возрастные приоритеты в обучении и развитии.
49. Обязательно ли использование сеток для ворот?
50. Во время матча другой мяч попадает на поле. Должен ли судья немедленно остановить игру?

51. Какие существуют способы возобновления игры
52. Индивидуально-типологические особенности спортсменов 10-14 лет
53. Влияние сформированности профессионально-важных качеств футболистов на успешность в профессиональной деятельности
54. Методы психофизиологической диагностики футболистов
55. Взаимосвязь индивидуальных особенностей спортсмена и направленности мотивации.
56. Значение саморегуляции в спортивной деятельности.

8. СОСТАВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Методическая, теоретическая и практическая подготовка тренеров по футболу на категорию «С»

Таблица 5.

№	ФИО	Место работы, должность, ученое звание	Модуль/темы
1	Банников Сергей Евгеньевич	Профессор кафедры физической культуры УрФУ, к.х.н., главный тренер сборной УрФУ по футболу	4,5
2	Кондратович Светлана Викторовна	Старший преподаватель кафедры Сервиса и оздоровительных технологий УрФУ	10,12
3	Кузьмин Михаил Александрович	Старший преподаватель кафедры Сервиса и оздоровительных технологий УрФУ, инструктор-преподаватель Российского футбольного союза, главный тренер сборной Свердловской области по футболу	2,3,6,7,11,13,14
4	Мехдиева Камилия Рамазановна	Зав. лабораторией «Технологии восстановления и отбора в спорте» УрФУ, к.м.н.	8,9,12
5	Набойченко Евгений Станиславович	Заведующий кафедрой физической культуры УрФУ, к.э.н., доцент	1

9. ОБОСНОВАНИЕ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ПРОГРАММЫ

«Методическая, теоретическая и практическая подготовка тренеров по футболу на категорию «С».

Программа разработана совместно с Российским футбольным союзом (получена аккредитация Института ФКСИМП на обучение и лицензирование специалистов в сфере футбола на категории С и Д).

Многочисленные индивидуальные и групповые запросы на проведение программы получены от руководителей, менеджеров, администраторов, тренеров как частных, так и государственных футбольных организаций, региональных, областных, городских федераций футбола не только УрФО, но и других регионов.

АННОТАЦИЯ

дополнительной образовательной программы повышения квалификации «Методическая, теоретическая и практическая подготовка тренеров по футболу на категорию «С» (124 часа)

Программа включает в себя рассмотрение всех аспектов подготовки в футболе (физической, технико-тактической, психологической) с точки зрения методической, теоретической и практической деятельности тренеров по футболу в детско-юношеском футболе 10-14 лет.