

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор С.Ю. Тюленков,
кандидат педагогических наук, профессор В.П. Черемисин

П.Ф.Ежов. Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: Учебное пособие. - Малаховка: МГАФК, 2009.- 183 с., ил.

В учебном пособии кратко изложено содержание комплексного контроля высококвалифицированных игроков в мини-футболе. Определены подходы количественной оценки различных сторон подготовленности футболистов (физической подготовленности и технико-тактического мастерства). Разработана современная концепция количественной оценки физического, технического, тактического и психологического компонентов, составляющих тренировочную нагрузку специализированных упражнений, применяемых в подготовке спортсменов высокой квалификации в мини-футболе.

Предназначено для студентов, аспирантов, слушателей ФПК, преподавателей вузов физкультурного профиля, а также для научных работников и тренеров (профессиональных и любительских команд) по мини-футболу.

*Одобрено учебно-методической комиссией
и утверждено Ученым Советом МГАФК
в качестве учебного пособия*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Методологические основы комплексного контроля....	4
Глава II. Системный подход и научное обоснование проблемы комплексного контроля тренировочных нагрузок высококвалифицированных игроков в мини-футболе.....	14
Глава III. Количественная оценка технического компонента тренировочной нагрузки специализированных упражнений.....	24
Глава IV. Количественная оценка тактического компонента тренировочной нагрузки специализированных упражнений.....	31
Глава V. Количественная оценка психологического компонента тренировочной нагрузки специализированных упражнений	37
Глава VI. Количественная оценка физического компонента тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности....	55
Раздел 6.1. Педагогические параметры нагрузок преимущественной аэробной направленности	59
Раздел 6.2. Педагогические параметры нагрузок аэробно-анаэробной направленности	66
Раздел 6.3. Педагогические параметры нагрузок преимущественной гликолитической направленности.....	78
Раздел 6.4. Педагогические параметры нагрузок преимущественной анаэробной алактатной направленности.....	86
Глава VII. Комплексная оценка тренировочной нагрузки специализированных упражнений.....	89
Глава VIII. Оценка уровня физической подготовленности игроков женских и мужских команд.....	94
Глава IX. Оценка технико-тактического мастерства.....	111
Глава X Характеристика специализированных упражнений футболистов.....	114
Раздел 10.1. Упражнения преимущественной аэробной направленности.....	115
Раздел 10.2. Упражнения аэробно-анаэробной направленности.....	131
Раздел 10.3. Упражнения преимущественной анаэробной гликолитической направленности.....	145
Раздел 10.4. Упражнения анаэробной алактатной направленности.....	154
Заключение.....	172
Литература.....	174