

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**  
**З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (ФУТБОЛ)**

**Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
ОПП «Фізична культура і спорт»  
Освітній рівень перший (бакалаврський)  
Вид дисципліни обов'язкова  
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник:  
Єрмоленко О.В. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.  
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

Краматорськ-Тернопіль 2023 р.

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу та підвищення техніко-тактичної майстерності.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 256 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 193 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 130 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

### **Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців**

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 1. Основні положення техніки гри у футбол.</b> Стійки та переміщення у футболі. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи. Ведення м'яча серединою підйому. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи. Зупинка м'яча подошвою. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Удар по м'ячу серединою підйому. Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Удар по м'ячу серединою лоба. Удар по м'ячу головою у стрибку. Техніка гри воротаря.	34
2.	<b>Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у футбол.</b> Вдосконалення стійок та переміщень у футболі. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки	36

	зупинки м'яча підошвою. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки удар по м'ячу серединою підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба. Вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку. Вдосконалення техніки гри воротаря.	
3.	<b>Модуль 3. Основні положення тактики гри у футбол.</b> Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.	34
4.	<b>Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у футбол.</b> Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі. Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.	36
5.	<b>Модуль 5. Загальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
6.	<b>Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	36
	<b>Модуль 7. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b> Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило	

7.	«Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
8.	<b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b> Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
Разом		278

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців**

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 1. Основні положення тактики гри у футбол.</b> Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.	34
	<b>Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у футбол.</b> Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.	

2.	Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі. Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.	36
3.	<b>Модуль 5. Загальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
4.	<b>Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	37
5.	<b>Модуль 7. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b> Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
6.	<b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b> Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Вимірювання активності атакувальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	34

	Підвищення техніко-тактичної майстерності.	
	Разом	209

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців**

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 5. Загальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
2.	<b>Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	36
3.	<b>Модуль 7. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b> Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
4.	<b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b> Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	36

	Підвищення техніко-тактичної майстерності.	
		Разом 140

### Рекомендована література

#### *Основна:*

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л. Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. /Т.В.Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
5. Єрмоленко О.В. Теорія та методика викладання футболу: методичні вказівки для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 75 с.
6. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.
7. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
9. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
10. Правила гри 2021/22. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2021. – 115 с.
11. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
12. Франков А. В. Футбол. — Харків: Фактор, 2009. — 192 с. ISBN 978-966-312-885-6
13. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк, 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. /О. А. Шинкарук. – К. 2013. – 136 с.

#### *Додаткова:*

1. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. /

Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.

2. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.

3. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.

4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

5. Історія чемпіонатів Європи з футболу / Т. А. Желдак. – Х. : Фоліо, 2016. – 395с. – ISBN 617-7012-05-3

6. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В.Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.

7. Сіренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.

8. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. –544 с. : іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4

### **Електронні ресурси з дисципліни**

1. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол_в_Україні)
2. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_світу\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_світу_з_футболу)
3. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_Європи\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_футболу)
4. [https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021\\_22.pdf](https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021_22.pdf)
5. <https://uaf.ua>
6. [http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20в\\_икладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20в_икладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf>