

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль 2025 р.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Основні положення сучасної системи тренування у футболі. Управління тренувальною та змагальною діяльністю футболіста.

Зміст теми:

- мета і завдання спортивного тренування у футболі;
- сторони підготовки футболіста;
- закономірності та принципи спортивного тренування у футболі;
- засоби та методи спортивного тренування у футболі;
- тренувальні ефекти;
- етапне, поточне та оперативне управління спортивного тренування у футболі;
- управлінська діяльність тренера.

Література: [2,13,14,17,24].

Тема № 2. Тренувальні та змагальні навантаження у футболі. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Зміст теми:

- загальні поняття про навантаження;
- характер та величина навантажень;
- спрямованість навантаження;
- координаційна складність навантаження;
- адаптація серцево-судинної системи до навантаження;
- адаптація дихальної системи до навантаження;
- адаптація нервово-м'язової системи до навантажень.

Література: [2,6,12-14,17,18].

Тема № 3. Організація спортивного тренування у дитячо-юнацькому футболі.

Зміст теми:

- проблеми сучасного дитячо-юнацького футболу;
- періодизація навчально-тренувального процесу;
- побудова навчально-тренувальних мікроциклів.

Література: [7,9,14,18,22,23].

Тема № 4. Система підготовки юних футболістів у провідних

футбольних клубах Європи.

Зміст теми:

- Нідерландська система підготовки футболістів;
- Чеська система підготовки футболістів;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Вердер», Бремен;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Аякс», Амстердам;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Барселона».

Література: [7,20].

Тема № 5. Тестування і контроль підготовленості футболістів. Контроль змагальної діяльності у футболі.

Зміст теми:

- застосування засобів педагогічного контролю в навчально-тренувальному процесі з футболу;
- тести для визначення рухових здібностей футболістів;
- тест для оцінки спеціальної підготовленості футболістів;
- інтегральна оцінка ТТД гравців;
- контроль переміщень футболістів;
- контроль та аналіз атак футбольної команди.

Література: [2,8,10,21].

Тема № 6. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей футболістів.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;
- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [5,11,12-16,19,20].

Тема № 7. Техніко тактична підготовка футболіста. Моделювання та прогнозування в процесі підготовки футболістів.

Зміст теми:

- завдання, засоби та методи техніко-тактичної підготовки;
- формування техніки рухів спортсменів;
- моделі змагальної діяльності;
- методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності;
- модельні комплекси вправ для підготовчої та основної частини тренувального заняття;

- методи прогнозування у футболі.

Література: [6,11-16,18,20].

Тема № 8. Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки футболістів;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [3,15,16].

Рекомендована література

Основна

1. Віхров К.Л. Розминка футболістів: методичний посібник. / К.Л. Віхров, А.В. Дулібський. – К.: Федерація футболу України, Комбі ЛТД, 2005. – 192 с.
2. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240с.
3. Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту / 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. Євгенєва Л. Я. Комплексний контроль підготовленості футболістів по морфо-функціональним показникам / Л. Я. Євгенєва. – Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2002. – 64 с.
7. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Моделювання тренування у футболі. 2-е видан. перероб. та доп. Київ: «Альтпрес», 1998. 216 с.
8. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В.Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
9. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі. / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
10. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
11. Костюкевич В.М. Керівництво тренувальним процесом

футболістів в річному циклі підготовки: Монографія / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 с.

12. Лисенчук, Г. А. Керівництво підготовкою футболістів / Г. А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 2003. – 271 с.

13. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.

14. Пшибильський Войцех. Фізична підготовка футболістів високого рівня: монографія / В. Пшибильський, В. С. Міщенко. – К.: Наук. світ, 2004. – 158 с.

15. 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.

16. 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.

17. Франков, А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966-312-885

18. 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

19. Шамардін В. М. Науково-методичне забезпечення підготовки футболістів високої кваліфікації. / В. М. Шамардін. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. – 65с.

Додаткова:

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

2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. – 54 с.

4. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Міні-футбол. Тактичні дії в нападі Рівне : НУВГП, 2018. – 33 с.

5. 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://uaf.ua>
2. <http://padaread.com/?book=86822&pg=1>
3. <https://clffu.org.ua/ru/doc>
4. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
5. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf>
6. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z->

[vidiv-sportu/olimpijski- vidi-sportu](#)