

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет економіки і менеджменту

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

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

Краматорськ – 2021 р.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футболі. Основні положення сучасної системи спортивного тренування. Навантаження в процесі спортивної підготовки. Адаптація до тренувальних навантажень. Фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять з футболу. Структура та зміст тренувальних занять з футболу. Методи проведення тренувальних занять з футболу. Засоби тренувальних занять з футболу. Організація спортивного тренування в дитячо-юнацькому футболі. Система підготовки молодих футболістів у футбольному клубі «Аякс». Система підготовки молодих футболістів у футбольному клубі «Барселона» Іспанія. Німецька система підготовки юних футболістів. Фізична підготовка у футболі. Техніко-тактична підготовка у футболі. Методики досліджень у відборі та селекції молодих футболістів. Тестування і контроль підготовленості футболістів.

Змістовий модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості футболістів. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості футболістів. Тренувальна програма для вдосконалення координації футболістів. Тренувальна програма для вдосконалення силових здібностей футболістів та гнучкості. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

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. Основы теории та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
3. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с., ил.
4. Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
5. Дил Харви. Футбол для начинающих. Пер. с англ. / Харви Дил, Дангворт Ричард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.
6. Евгеньева Л. Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям / Л. Я. Евгеньева. –

Київ: Научно-методический комітет Федерації футболу України, 2002. – 64 с.

7. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е изд. перераб. и доп. Киев: «Альтпресс», 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. Построение тренировочных занятий в футболе. / 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. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 с.

12. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

14. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.

15. Пшибыльский Войцех. Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография / В. Пшибыльский, В. С. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2004. – 158 с.

16. 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.

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., Лісенчук 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. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 65 с.

Додаткова:

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

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

3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик –

М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

4. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

5. Михелс Ринус. Построение команды: путь к успеху. Киев: Федерация футбола Украины, 2006. 224 с.

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](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](https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu)