

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

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 вибіркова
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 № 21 від 30.08.2022 р.

Краматорськ-Тернопіль
2022 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. 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, ДангвортРичард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.

6. Евгеньева Л. Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям / Л. Я. Евгеньева. – Киев: Научно-методический комитет Федерации футбола Украины, 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. Лисенчук, 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., 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. 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)