

**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 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 30.08.2024 р.

Краматорськ-Тернопіль 2024 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. 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](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>