



COACHING
PROGRAMME



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації тренерів
дитячо-юнацького та масового футболу

«С» ДИПЛОМ ФФУ



ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації тренерів
дитячо-юнацького та масового футболу

«С» диплом ФФУ

Київ - 2014



ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Розподіл годин за програмою «С» - диплома.	7
Учбовий план на I семестр.....	8
Учбовий план на II семестр.....	12
Учбовий план на III семестр.....	16
Рекомендована література	19
Перелік тем контрольних робіт	21
Тест з правил гри у футбол.....	23
Перелік екзаменаційних питань.	26



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма «С» диплому ФФУ затверджена виконкомом Федерації Футболу України від 28.11.2012 р. Вона розроблена, відповідно до вимог тренерської Конвенції УЄФА, технічним директором Федерації Футболу України, професором, доктором наук з фізичного виховання та спорту, *Шамардіним В. М.* і заступником технічного директора, володарем «ПРО» диплому УЄФА, *Догадайло В. Г.*

Дана програма спрямована на підвищення кваліфікації тренерів рівня «С», що працюють з футболістами в дитячо-юнацькому і масовому футболі. Програма передбачає базове викладання теоретичних, методичних і практичних основ багаторічної підготовки футболістів.

Мета програми – підвищення кваліфікації тренерів України, що працюють в дитячо-юнацькому і масовому футболі.

Реалізація програми передбачає вирішення наступних **завдань**:

1. Отримання необхідного обсягу знань і нової інформації з питань теорії та практики футболу.
2. Формування умінь та навичок у практичній діяльності тренера.
3. Формування вміння проводити відбір футболістів на різних етапах багаторічної підготовки.
4. Формування вміння готувати команду до матчу або змагань.
5. Формування вміння управляти навчально-тренувальним процесом у відповідності з сучасними тенденціями розвитку футболу.
6. Формування вміння використовувати засоби технічного та медико-біологічного забезпечення для оптимізації процесу навчання і тренування.



Програма складається з 3 основних розділів:

1. Теоретичний розділ – 48 годин.
2. Практичний розділ – 24 годин.
3. Оцінка знань – 10 годин.

Теоретичний розділ включає в себе 6 підрозділів:

- а) теоретико-методичні основи футболу;
- б) система підготовки спортсменів в дитячо-юнацькому і масовому фут-болі;
- в) види підготовки спортсменів в дитячо-юнацькому і масовому футболі;
- г) управління процесом спортивної підготовки футболістів;
- д) медико-біологічне забезпечення підготовки футболістів;
- е) організація, проведення та арбітраж змагань у дитячо-юнацькому і масовому футболі.

Практичний розділ включає в себе 3 підрозділи:

- а) основи навчання техніки і тактики гри у футбол;
- б) розвиток фізичних якостей юних футболістів з урахуванням чутливих періодів;
- в) проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття.



Оцінка знань та практичних вмінь:

- а) складання трьох конспектів навчально-тренувальних занять; б) захист контрольної роботи; в) письмовий тест з правил гри у футбол; в) практичний іспит; г) теоретичний іспит.

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, методичних занять, практичних занять, навчальної практики та самостійної роботи.

На лекціях повідомляються основні теоретичні відомості, представлені в розділах програми.

На методичних заняттях конкретизуються матеріали лекційного курсу.

Практичні заняття мають яскраво виражену навчальну спрямованість, на яких слухачі знайомляться з підбором сучасних методів і засобів вирішення задач тренування.

Навчальна практика проводиться з метою формування у слухачів педагогічних умінь при використанні наочних і словесних методів, оволодіння навичками навчання технічним прийомам гри і тактичним взаємодіям футболістів, умінню складати навчально-методичні документи, проводити аналіз і розбір тренувальних занять.

Самостійна робота слухачів передбачає вивчення програмного матеріалу з навчальних посібників і додаткових джерел.

**РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ «С»-ДИПЛОМУ ФФУ**

№	Форми занять	Семестри			Всього годин
		1	2	3	
A.	Теоретичний розділ			48 год.	
1.	Лекції	12	10	6	28
2.	Методичні заняття	8	8	4	20
Б.	Практичний розділ			24 год.	
1.	Практичні заняття	6	6	4	16
2.	Навчальна практика	2	2	4	8
В.	Заліки та іспити			10 год.	
1.	Практичний екзамен (тест-заняття)			4	4
2.	Теоретичний екзамен			4	4
3.	Контрольна робота		2		2
	Всього	28	28	26	82 год.



УЧБОВИЙ ПЛАН НА I СЕМЕСТР

№	Теми	Всього годин	Лекції	Метод. заняття	Практ. заняття	Учбова практика	Форми контролю
1.	Футбол у системі фізичного виховання і спорту	2	2	-	-	-	-
2.	Теоретико-методичні основи спортивного тренування	2	2	-	-	-	-
3.	Загальні закономірності та структура процесу навчання у футболі	2	2	-	-	-	-
4.	Основи організації і планування багаторічної підготовки футболістів	2	2	-	-	-	-
5.	Правила гри у футбол	2	2	-	-	-	-
6.	Організація та проведення змагань у дитячо-юнацькому і масовому футболі	2	-	2	-	-	-
7.	Основи техніки гри у футбол та методика навчання	2	2	-	-	-	-
8.	Технічна підготовка футболістів в процесі багаторічного тренування	2	-	2	-	-	-
9.	Технічна підготовка воротарів в процесі багаторічного тренування	2	-	2	-	-	-
10.	Аналіз виконання технічних прийомів та їх застосування в різних ігрових ситуаціях	2	-	2	-	-	-
11.	Методика навчання техніці володіння м'ячем польового гравця	2	-	-	2	-	-
12.	Методика навчання техніці володіння м'ячем воротаря	2	-	-	2	-	-
13.	Методика навчання техніці пересувань у футболі	2	-	-	2	-	-
14.	Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з навчання техніці гри у футбол	2	-	-	-	2	Конспект з техніки
	Всього	28	12	8	6	2	



1. Лекція – 2 години.

Футбол в системі фізичного виховання і спорту.

Зміст, класифікація і загальна характеристика футболу. Соціальна суть футболу. Професійні вимоги до тренерів з футболу рівня «С». Організаційна структура управління футболом. Характеристика ігрової діяльності футболістів. Актуальні питання розвитку фут-болу.

2. Лекція – 2 години.

Теоретико-методичні основи спортивного тренування.

Структура спортивного тренування у футболі. Види підготовки. Технічна, тактична, фізична, інтегральна, теоретична і психологічна підготовка футболістів. Особливості управ-ління командою в дитячо-юнацькому і масовому футболі.

3. Лекція – 2 години.

Загальні закономірності та структура процесу навчання у футболі.

Навчання у футболі як педагогічний процес. Мета і завдання навчання. Реалізація основних дидактичних принципів. Загальна характеристика методів навчання у футболі. Традиційні і активні методи навчання. Урок – основна форма побудови заняття у футболі і особливості його проведення. План-конспект навчально-тренувального заняття. Комплекс-не і тематичне заняття. Застосування технічних засобів у навчанні та тренуванні.

4. Лекція – 2 години.

Основи організації та планування багаторічної підготовки футболістів.

Характеристика етапів багаторічної підготовки футболістів. Поняття про управління тренувальним процесом футболістів. Роль і значення планування як основи управління процесом тренування. Перспективне, поточне і оперативне планування. Періодизація навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів. Характеристика етапів і періодів. Організація навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькому і масо-вому футболі на етапах багаторічної підготовки та в різні періоди річного циклу тренування.



5. Лекція – 2 години.

Правила гри у футбол.

Загальні положення та аналіз правил гри у футбол. Історія розвитку правил гри у футбол. Особливості проведення теоретичних занять з навчання футболістів правилам гри у футбол. Застосування знань тренером правил гри у футбол в організації та проведенні тренувальних занять і навчальних ігор.

6. Методичне заняття – 2 години.

Організація та проведення змагань у дитячо-юнацькому і масовому футболі.

Система змагань у дитячо-юнацькому і масовому футболі країни. Види, характеристика і планування змагань. Системи розіграшу: кругова, з вибуванням, змішана. Способи складання розкладу ігор і визначення місць в розіграві. Положення про змагання. Документи, необхідні для проведення змагань. Виховне та освітнє значення футбольних змагань.

7. Лекція – 2 години.

Основи техніки гри у футбол і методики навчання.

Загальна характеристика і поняття техніки гри у футбол. Класифікація техніки гри у футбол. Техніка володіння м'ячем польового гравця. Техніка володіння м'ячем воротаря. Техніка пересування. Провідна ланка і другорядні елементи футбольної техніки. Біомеханічний аналіз виконання технічних прийомів.

8. Методичне заняття – 2 години.

Технічна підготовка футболістів в процесі багаторічного тренування.

Засоби і методи, які застосовуються на заняттях з навчання техніці гри у футбол, на різних етапах багаторічного тренування. Методичні особливості формування у футболістів технічних умінь і навичок. Методика застосування технічних засобів навчання. Особливості технічної підготовки футболістів різного ігрового амплуа.



9. Методичне заняття – 2 години.

Технічна підготовка воротарів в процесі багаторічного тренування.

Особливості технічної підготовки воротарів різних вікових груп. Методи і засоби, що застосовуються у навчанні воротарів. Особливості організації та проведення навчально-тренувальних занять з технічної підготовки воротарів. Аналіз типових вправ для навчання техніки гри воротаря. Важливість в сучасному футболі оволодіння воротарем техніки польового гравця.

10. Методичне заняття – 2 години.

Аналіз виконання технічних прийомів та їх застосування в різних ігрових ситуаціях.

Критерії ефективності та надійності техніки. Стійкість техніки проти «збиваючих» чинників. Умови виконання технічних прийомів в ігрових ситуаціях: простих, ускладнених і складних. Аналіз виконання ударів по м'ячу ногою, головою, зупинок м'яча, ведень, фінтів, відборів і вкидання м'яча, основних технічних прийомів гри воротаря та їх застосування в різних ігрових ситуаціях. Помилки при виконанні технічних прийомів і методи їх виправлення.

11. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання техніці володіння м'ячем польового гравця.

12. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання техніці володіння м'ячем воротаря.

13. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання техніці пересувань у футболі.

14. Навчальна практика – 2 години.

Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з навчання техніці гри у футбол.



УЧБОВИЙ ПЛАН НА II СЕМЕСТР

№	Теми	Всього годин	Лекції	Метод. заняття	Практ. заняття	Учбова практика	Форми контролю
1.	Комплексний контроль у футболі і методика його проведення	2	2	-	-	-	-
2.	Особливості відбору футболістів на різних етапах підготовки	2	2	-	-	-	-
3.	Особливості підготовки футболістів різної кваліфікації та віку	2	2	-	-	-	-
4.	Тактика як засіб спортивної боротьби у футболі	2	2	-	-	-	-
5.	Тактичні системи на сучасному етапі та їх еволюція	2	2	-	-	-	-
6.	Особливості навчання і методика викладання тактики гри у футбол	2	-	2	-	-	-
7.	Особливості навчання груповим тактичним взаємодіям футболістів при стандартних положеннях	2	-	2	-	-	-
8.	Методика навчання індивідуальним тактичним діям в обороні і атаці	2	-	-	2	-	-
9.	Методика навчання груповим тактичним взаємодіям в обороні і атаці	2	-	-	2	-	-
10.	Методика навчання командним тактичним взаємодіям в обороні і атаці	2	-	-	2	-	-
11.	Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з тактики гри у футбол	2	-	-	-	2	Конспект з тактики
12.	Установка перед іграми та розбір проведених ігор	2	-	2	-	-	-
13.	Психолого-педагогічні характеристики особистості тренера з футболу	2	-	2	-	-	-
14.	Захист контрольної роботи	2	-	-	-	-	2
	Всього	28	10	8	6	2	2



1. Лекція – 2 години.

Комплексний контроль у футболі і методика його проведення.

Поняття та види комплексного контролю. Методичні особливості проведення медико-біологічного і психологічного контролю. Методичні особливості проведення контролю рівня фізичної, технічної та змагальної підготовленості футболістів.

2. Лекція – 2 години.

Особливості відбору футболістів на різних етапах підготовки.

Теоретичні основи відбору. Критерії відбору та спортивна орієнтація. Визначення понять: задатки, обдарованість і здібності. Структура і організація відбору футболістів. Педагогічні та медико-біологічні основи відбору футболістів. Відбір футболістів і комплектування збірних команд в дитячо-юнацькому і масовому футболі.

3. Лекція – 2 години.

Особливості підготовки футболістів різної кваліфікації та віку.

Підготовка футболістів в молодшому шкільному віці. Підготовка футболістів в підлітковому віці. Підготовка футболістів в юнацькому віці. Підготовка футболістів в масовому футболі.

4. Лекція – 2 години.

Тактика як засіб спортивної боротьби у футболі.

Тактика гри у футбол. Загальні поняття про стратегію, тактику, схему, систему та стилі гри. Класифікація тактики. Значення тактики та її взаємозв'язок з іншими компонентами гри. Функції гравців. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові. Тактика атаки і оборони. Індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії футболістів. Взаємодії футболістів при стандартних положеннях.

5. Лекція – 2 години.

Тактичні системи на сучасному етапі та їх еволюція.

Вплив змін правил гри в футбол на еволюцію тактичних систем. Характеристика тактичних систем: «пірамідальної», «дубль-ве», «бразильської», «1-4-3-3», «1-4-4-2», «1-5-3-2» і «1-4-2-3-1».



6. Методичне заняття – 2 години.

Особливості навчання і методика викладання тактики гри в футбол.

Мета та завдання тактичної підготовки. Засоби та методи, які застосовуються в тактичній підготовці футболістів. Характеристика тактичних знань, умінь і навичок. Залежність тактичної майстерності від рівня технічної, фізичної та психологічної підготовленості футболіста. Особливості тактичної підготовки футболістів різних ігрових амплуа. Тактичне мислення та його складові. Типові помилки при навчанні тактиці гри і методи їх виправлення.

7. Методичне заняття – 2 години.

Особливості навчання груповим тактичним взаємодіям футболістів при стандартних положеннях.

Взаємодії футболістів при стандартних положеннях в атаці і обороні: початковому, штрафному, вільному, 11-метровому і кутовому ударі; ударі від воріт і вкидання м'яча з-за бокової лінії. Форми, методи і засоби, що застосовуються для навчання футболістів. Особливості навчання взаємодіям при стандартних положеннях футболістів різних вікових категорій і кваліфікації.

8. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання індивідуальним тактичним діям в обороні і атаці.

9. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання груповим тактичним взаємодіям в обороні і атаці.

10. Практичне заняття – 2 години.

Методика навчання командним тактичним взаємодіям в обороні і атаці.

11. Навчальна практика – 2 години.

Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з тактики гри у футбол.



12. Методичне заняття – 2 години.

Установка перед іграми і розбір проведених ігор.

Значення майбутньої гри і особливості турнірного становища команди. Відомості про суперника: тактична схема, організація атакуючих і оборонних дій, сильні та слабкі сторони гри команди, характеристика провідних гравців. Визначення складу своєї команди. Тактичний план майбутньої гри. Персональні завдання гравцям. Можливі зміни тактичного плану в процесі матчу. Реалізація стандартних положень. Використання перерви для внесення корективів у гру футболістів. Розбір минулої гри. Аналіз гри команди, окремих ланок і фут-болістів.

13. Методичне заняття – 2 години.

Психолого-педагогічні характеристики особистості тренера з футболу.

Структура особистості тренера. Комплекс вимог до особистості тренера з футболу. Педагогічні характеристики особистості тренера з футболу. Рольові позиції тренера. Вплив особистості тренера на результативність футболіста. Готовність до діяльності та психічний стан тренера. Стилi управління командою.



УЧБОВИЙ ПЛАН НА III СЕМЕСТР

№	Теми	Всього годин	Лекції	Метод. заняття	Практ. заняття	Учбова практика	Форми контролю
1.	Лікарський контроль і гігієнічні вимоги у футболі	2	2	-	-	-	-
2.	Психологічна підготовка юних футболістів	2	2	-	-	-	-
3.	Правила гри у футбол	2	-	2	-	-	Письмовий тест
4.	Фізична підготовка футболістів	2	2	-	-	-	-
5.	Методи тренування фізичних якостей футболістів	2	-	2	-	-	-
6.	Методи і засоби розвитку фізичних якостей футболістів з урахуванням їх віку та кваліфікації	2	-	-	2	-	-
7.	Методи і засоби проведення загальної та спеціальної розминки футболістів з урахуванням їх віку та кваліфікації	2	-	-	2	-	-
8.	Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з розвитку фізичних якостей футболістів	4	-	-	-	4	Конспект з фізичної підготовки
9.	Практичний екзамен	4	-	-	-	-	4
10.	Теоретичний екзамен	4	-	-	-	-	4
	Всього	26	6	4	4	4	8



1. Лекція – 2 години.

Лікарський контроль та гігієнічні вимоги в футболі.

Зміст лікарського контролю. Медичне забезпечення футбольних команд на тренуваннях та під час ігор. Самоконтроль футболіста, суб'єктивна оцінка самопочуття, сну, працездатності та настрою. Травми у футболі. Перша допомога при травмах. Профілактика травматизму. Загальне поняття про гігієну. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги, які пред'являються до місць занять футболом. Гігієна харчування. Раціон харчування футболістів залежно від обсягу та інтенсивності тренувань.

2. Лекція – 2 години.

Психологічна підготовка юних футболістів.

Поняття про психіку дітей та підлітків. Психічні якості юних футболістів та їх міжособисті відносини. Процес виховання і самовиховання в структурі загальної психологічної підготовки футболістів. Вікові закономірності психології підготовки футболістів. Психологія індивідуальної підготовки футболістів. Психологія переможця, сміливість, рішучість, уміння долати труднощі, повага до суперника та арбітрів. Безпосередня психологічна підготовка футболістів до матчу.

3. Методичне заняття – 2 години.

Правила гри у футбол.

Правила гри у футбол. Вплив змін правил на розвиток футболу. Права та обов'язки футболістів, тренерів, арбітрів та інших суб'єктів футболу. Повноваження арбітра в керівництві грою. Персональні покарання в футболі (зауваження, попередження та видалення). Штрафний та вільні удари. Зупинка та відновлення гри. Застосування правил гри у футбол в навчально-тренувальному процесі футболістів.



4. Лекція – 2 години.

Фізична підготовка футболістів.

Мета, завдання і принципи фізичної підготовки футболістів. Поняття про фізичні якості, здібності і процеси підготовки футболістів. Фізична підготовка як складова частина інтегральної підготовки. Зміст і особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів. Характеристика фізичних якостей футболістів: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Швидкісно-силові здібності футболістів. Сенситивні періоди і взає-мозв'язок між розвитком основних рухових якостей. Значення і зміст розминки. Види роз-минок. Застосування в тренуванні технічних засобів і тренажерів.

5. Методичне заняття – 2 години.

Методи тренування фізичних якостей футболістів.

Характеристика методів розвитку фізичних якостей футболістів. Безперервний метод виконання тренувальних вправ: рівномірний та змінний. Метод виконання вправ «з перер-вами»: інтервальний, повторний, ігровий та змагальний. Метод кругового тренування. Об-лік закономірностей вікової динаміки рухових якостей футболістів та основних параметрів спрямованості тренувальних навантажень.

6. Практичне заняття – 2 години.

Методи та засоби розвитку фізичних якостей футболістів з урахуванням їх віку та кваліфіка-ції.

7. Практичне заняття – 2 години.

Методи і засоби проведення загальної та спеціальної розминки футболістів з ураху-ванням їх віку та кваліфікації.

8. Навчальна практика – 4 години.

Проведення слухачами частин навчально-тренувального заняття з розвитку фізичних якостей футболістів.



ЛІТЕРАТУРА:

- 1. Байрачний О. В.** Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей/О.В. Байрачний, Є.М. Петренко, В.М.Тимошкін – Київ.:НАУ, 2014 – 52 с
- 2. Базилевич О. П.** Система, или Размышления о том, каким был, стал и может стать футбол. – К.: Укр. Письменник, 2013 – 276 с.
- 3. Вихров К. Л.** Педагогический контроль в процессе тренировки / К.Л. Вихров, В.Г. Догадайло.– К.:Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000 – 66с.
- 4. Вихров К. Л.** Разминка футболистов: методическое пособие. /К.Л. Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005 – 192 с.
- 5. Воронова В. И.** Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001 – 138 с.
- 6. Воронова В. І.** Психологія спорту: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України) – К.: Олімпійська література, 2007 – 298 с.
- 7. Годик М. А.** Физическая подготовка футболистов /М.А. Годик. – М.: Человек, 2009 – 272 с.
- 8. Дулібський А. В.** Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А.В. Дулібський. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001 – 130 с.
- 9. Зеленцов А. М.** Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский – [2-е изд. перераб. и доп.] – К.: Альтерпресс, 1998 – 216 с.
- 10. Костюкевич В. М.** Построение тренировочных занятий в футболе / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2013 – 194 с.
- 11. Костюкевич В. М.** Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006 – 683 с.
- 12. Лисенчук Г. А.** Футбол: Учебник для студентов высших учебных заведений /Г.А. Лисенчук, В.В. Соломонко, В.С. Соломонко – Киев: Олимпийская литература, 2005 – 296с.



- 13. Лисенчук Г. А.** Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 271 с.
- 14. Максименко И. Г.** Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
- 15. Максименко І. Г.** Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія) – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009 – 352 с.
- 16. Николаенко В. В.** Футбольная этика и этикет: Учебное пособие. Мариуполь: «Рената», 2011 – 288 с.
- 17. Орджоникидзе З. Г.** Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов и др. – М. : Человек, Олимпия, 2008 – 240 с.
- 18. Петухов А. В.** Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006 – 232 с.
- 19. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.
- 20. Сассо Э.** Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапаттони; Пер. с итал.] / Э. Сассо – М.: Спорт, Олимпия Пресс, 2003 – 200 с.
- 21. Футбол:** учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкис, В.А. Выжгина – М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
- 22. Чирва В. Г.** Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / В.Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион, 2008 – 334 с.
- 23. Шамардин В. Н.** Система подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.Н. Шамардин – Днепропетровск, 2001 – 104 с.
- 24. Шамардин В. Н.** Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учебное пособие. – Днепропетровск: Пороги, 2002 – 200 с.



ПЕРЕЛІК ТЕМ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ:

1. Місце і значення футболу в системі фізичного виховання.
2. Соціальна суть футболу.
3. Професійні вимоги до тренера з футболу рівня «С».
4. Характеристика технічної підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
5. Характеристика тактичної підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
6. Характеристика фізичної підготовки юних футболістів з урахуванням сенситивних періодів.
7. Характеристика інтегральної підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
8. Характеристика теоретичної підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
9. Характеристика психологічної підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
10. Традиційні та активні методи навчання у футболі.
11. Застосування технічних засобів у навчанні та тренуванні футболістів.
12. Характеристика етапів багаторічної підготовки футболістів.
13. Характеристика документів перспективного планування у футболі.
14. Характеристика документів поточного планування у футболі.
15. Характеристика документів оперативного планування у футболі.
16. Періодизація навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки в дитячо-юнацькому або масовому футболі.
17. Історія розвитку правил гри у футбол.
18. Система змагань у дитячо-юнацькому або масовому футболі України.
19. Характеристика систем розіграшу змагань з футболу: кругової, з вибуванням і змішаної.



20. Класифікація техніки гри у футбол.
21. Характеристика техніки володіння м'ячем польового гравця.
22. Характеристика техніки володіння м'ячем воротаря.
23. Характеристика техніки пересувань у футболі.
24. Біомеханічний аналіз виконання технічних прийомів у футболі.
25. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
26. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
27. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
28. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.
29. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу головою.
30. Техніка виконання та методика навчання відбору м'яча у футболі.
31. Техніка виконання та методика навчання фінтам у футболі.
32. Методичні особливості формування у футболістів технічних умінь і навичок.
33. Особливості технічної підготовки футболістів різного ігрового амплуа.
34. Стійкість техніки футболіста проти «збиваючих» чинників.
35. Особливості технічної підготовки воротарів різних вікових груп.



ТЕСТ З ПРАВИЛ ГРИ У ФУТБОЛ:

1. Чи може арбітр починати матч за відсутності прапорів в кутових секторах?

а) так б) ні

2. Чи може видалений гравець залишатися в технічній площі?

а) так б) ні

3. Чи може футболіст, який залишив поле для приведення в порядок своєї амуніції, повернутися, коли м'яч знаходиться в грі?

а) так б) ні

4. Чи може травмований гравець, який залишив поле, повернутися, коли м'яч знаходиться в грі?

а) так б) ні

5. Чи може арбітр зарахувати взяття воріт, якщо м'яч влетів безпосередньо з початкового удару?

а) так б) ні

6. При ударі від воріт м'яч не покинув межі штрафної площі. Чи повинен арбітр повторити виконання удару?

а) так б) ні

7. При ударі від воріт гравець приймає м'яч, перебуваючи в положенні «поза грою». Чи повинен арбітр зупинити гру і призначити вільний удар?

а) так б) ні

8. При викиданні м'яча з-за бокової лінії гравець приймає м'яч, перебуваючи в положенні «поза грою». Чи повинен арбітр зупинити гру і призначити вільний удар?

а) так б) ні

9. Чи може гравець штовхнути воротаря правильним прийомом в площі його воріт, коли воротар не тримає м'яч в руках, не веде і не блокує його?

а) так б) ні



10. При виконанні штрафного удару гравець атакуючої команди зсунув «стінку» суперника в бік, після чого м'яч влетів у ворота. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

11. Гравець, який контролює м'яч, в єдиноборстві правильно штовхає суперника плечем у плече. Чи повинен арбітр продовжити гру?

а) так б) ні

12. Гравець, що володіє м'ячем, умисно штовхає спиною суперника, що знаходиться ззаду. Чи повинен арбітр зупинити гру?

а) так б) ні

13. Під час матчу гравець, що сидить на лавці запасних, кинув сторонній предмет в суперника, що пробігав з м'ячем повз нього по полю. Чи повинен арбітр зупинити гру і видалити запасного?

а) так б) ні

14. Призначено штрафний удар з-за меж штрафного майданчика. Гравець, проти якого порушили правила, покотив м'яч назад воротареві, однак м'яч нікого не торкнувшись, влітає у ворота. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

15. Гравець, виконуючи вільний удар, підкинув м'яч партнеру, затиснувши його ногами. М'яч після удару партнера влетів у ворота. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

16. Гравець, що виконує 11-метровий удар, послав його у ворота після відскоку від стійки або перекладкини. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

17. При виконанні 11-метрового удару воротар, до сигналу арбітра, переміщається по лінії воріт. Однак арбітр дає можливість виконати удар, який парює воротар. Чи варто арбітру продовжити гру?

а) так б) ні



18. М'яч, кинутий з-за бокової лінії, нікого не торкнувшись, потрапляє у власні ворота. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

19. М'яч, кинутий з-за бокової лінії, нікого не торкнувшись, потрапляє в ворота суперника. Чи варто арбітру зарахувати взяття воріт?

а) так б) ні

20. Запасний гравець отримав дозвіл арбітра вийти на поле. Однак він не вийшовши на поле, а відразу ж пішов подавати кутовий удар. Чи припустимо це?

а) так б) ні



ПЕРЕЛІК ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ПИТАНЬ:

1. Професійні вимоги до тренерів з футболу рівня «С».
2. Структура особистості тренера. Комплекс вимог до особистості тренера з футболу.
3. Актуальні питання розвитку футболу.
4. Види підготовки в футболі та її характеристика.
5. Поняття про управління тренувальним процесом футболістів.
6. Особливості управління командою в дитячо-юнацькому і масовому футболі.
7. Стилі управління командою у футболі.
8. Навчання в футболі як педагогічний процес. Мета і завдання навчання.
9. Загальна характеристика методів навчання у футболі.
10. Традиційні та активні методи навчання у футболі.
11. Урок – основна форма побудови заняття в футболі і особливості його проведення.
12. Характеристика комплексного і тематичного заняття.
13. Застосування технічних засобів у навчанні та тренуванні.
14. Характеристика етапів багаторічної підготовки футболістів.
15. Роль і значення планування як основи управління процесом тренування.
16. Характеристика документів перспективного планування.
17. Характеристика документів поточного планування.
18. Характеристика документів оперативного планування.
19. Періодизація навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів.
20. Зміст лікарського контролю. Медичне забезпечення футбольних команд на тренуваннях і в іграх.
21. Травми у футболі. Перша допомога при травмах. Профілактика травматизму.



22. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги, які пред'являються до місць занять футбо-лом. Гігієна харчування.
23. Особливості проведення теоретичних занять з навчання футболістів правилам гри в футбол.
24. Система змагань у дитячо-юнацькому і масовому футболі України.
25. Види, характеристика і планування змагань з футболу. Системи розіграшу: кругова, з вибуванням, змішана.
26. Документи, необхідні для проведення змагань з футболу.
27. Особливості підготовки футболістів різної кваліфікації та віку.
28. Установа перед іграми і розбір проведених ігор.
29. Поняття про психіку дітей і підлітків. Вікові закономірності психології підготовки футболістів.
30. Психологія переможця, сміливість, рішучість, уміння долати труднощі, повага до суперника та арбітрів.
31. Безпосередня психологічна підготовка футболістів до матчу.
32. Поняття та види комплексного контролю.
33. Методичні особливості проведення медико-біологічного контролю.
34. Методичні особливості проведення психологічного контролю.
35. Контроль рівня фізичної підготовленості футболістів.
36. Контроль рівня технічної підготовленості футболістів.
37. Контроль ігрової діяльності футболістів.
38. Теоретичні основи відбору. Критерії відбору та спортивна орієнтація.
39. Структура і організація відбору футболістів.
40. Відбір футболістів і комплектування збірних команд в дитячо-юнацькому і масовому футболі.
41. Класифікація техніки гри у футбол.
42. Техніка володіння м'ячем польового гравця (удари, зупинки, ведення, кидання, фінти та відбори м'яча).



43. Техніка володіння м'ячем воротаря (ловля, відбивання, переводи і кидки м'яча).
44. Техніка пересування у футболі (біг, стрибки, зупинки і повороти).
45. Біомеханічний аналіз виконання технічних прийомів.
46. Методичні особливості формування у футболістів технічних умінь і навичок.
47. Критерії ефективності та надійності техніки. Стійкість техніки проти «збиваючих» чинників.
48. Умови виконання технічних прийомів в ігрових ситуаціях: простих, ускладнених і складних.
49. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
50. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
51. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
52. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.
53. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу носком.
54. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу п'ятою.
55. Техніка виконання та методика навчання удару по м'ячу головою.
56. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
57. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча внутрішньою частиною підйому.
58. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча середньою частиною підйому.
59. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча підошвою.
60. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча стегном.
61. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча грудьми.



62. Техніка виконання та методика навчання зупинки м'яча головою.
63. Техніка виконання та методика навчання фінту «з відходом».
64. Техніка виконання та методика навчання фінту «з імітацією удару».
65. Техніка виконання та методика навчання фінту «із зупинкою м'яча».
66. Техніка виконання та методика навчання відбору м'яча у випаді.
67. Техніка виконання та методика навчання відбору м'яча в підкаті.
68. Техніка виконання та методика навчання відбору м'яча поштовхом плеча.
69. Техніка виконання та методика навчання вкидання м'яча.
70. Техніка виконання та методика навчання ловлі, відбивання і переводу м'яча воротарем.
71. Класифікація тактики. Значення тактики та її взаємозв'язок з іншими компонентами гри.
72. Еволюція тактичних систем у футболі.
73. Тактичні системи на сучасному етапі розвитку футболу.
74. Функціональні обов'язки футболістів різних ігрових амплуа.
75. Характеристика тактичних знань, умінь і навичок.
76. Тактичне мислення і його складові.
77. Типові помилки при навчанні тактиці гри у футбол та методи їх виправлення.
78. Методика навчання футболістів, які не володіють м'ячем, індивідуальним тактичним діям в атаці.
79. Методика навчання футболістів, які володіють м'ячем, індивідуальним тактичним діям в атаці.
80. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в обороні проти футболістів, які не володіють м'ячем.
81. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в обороні проти футболістів, які володіють м'ячем.
82. Методика навчання футболістів груповим тактичним взаємодіям в атаці при виконанні комбінацій в парах.



83. Методика навчання футболістів груповим тактичним взаємодіям в атаці при виконанні комбінацій в трійках.
84. Методика навчання футболістів груповим тактичним взаємодіям при стандартних положеннях.
85. Методика навчання футболістів груповим тактичним взаємодіям в обороні.
86. Методика навчання футболістів груповим тактичним взаємодіям в обороні при стандартних положеннях.
87. Методика навчання футболістів командним тактичним взаємодіям при швидкій атаці.
88. Методика навчання футболістів командним тактичним взаємодіям при позиційній атаці.
89. Методика навчання футболістів командним тактичним взаємодіям при персональній обороні.
90. Методика навчання футболістів командним тактичним взаємодіям при зонній обороні.
91. Методика навчання футболістів командним тактичним взаємодіям при комбінованій обороні.
92. Мета, завдання і принципи фізичної підготовки футболістів.
93. Фізична підготовка як складова частина інтегральної підготовки.
94. Зміст і особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів.
95. Характеристика фізичних якостей футболістів: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Швидкісно-силові здібності футболістів.
96. Сенситивні періоди і взаємозв'язок між розвитком основних рухових якостей футболістів.
97. Значення і зміст розминки. Види розминок у футболі.
98. Застосування у тренуванні футболістів технічних засобів і тренажерів.
99. Характеристика методів розвитку фізичних якостей футболістів.



ДЛЯ НОТАТОК:



ДЛЯ НОТАТОК:



ДЛЯ НОТАТОК:



COACHING PROGRAMME