

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра футболу**

“

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

***«Спортивно-педагогічне вдосконалення»***

**(5 курс)**

<b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>	<b><u>01 Освіта/Педагогіка</u></b>
<b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>	<b><u>014.11 Середня освіта (фізична культура)</u></b>
<b>ФАКУЛЬТЕТ</b>	<b><u>педагогічної освіти</u></b>
<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b><u>другий (магістерський)</u></b>

**Львів – 2018**

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів 5 курсу факультету педагогічної освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014.11Середня освіта (фізична культура)

Розробники:

Карпа Ігор Ярославович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри футболу

Ріпак Ігор Миронович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри футболу

Протокол від «\_\_\_\_\_» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри: канд.н.фіз.вих. і с., доцент Дулібський А.В.

\_\_\_\_\_ (Дулібський А.В.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2018 року

Схвалено Вченою радою факультету педагогічної освіти

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 року № \_\_\_\_\_

Декан \_\_\_\_\_ (Петрина Р.Л.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

© ЛДУФК, 2018 рік

© Карпа І.Я., Ріпак І.М., 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна (за вибором)	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):  014.11 Середня освіта (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		5-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 420			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –6 самостійної роботи студента -2	Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<b>Лекції</b>	
		<b>Практичні</b>	
		80 год.	72 год.
		<b>Семінарські, методичні</b>	
		6 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		126 год.	126 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
Вид контролю: диференційований залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –168/252( год. )

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Заняття з спортивно-педагогічного вдосконалення на вдосконалення спортивної підготовленості студентів і одночасно на вдосконалення знань, вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу і судді по футболу.

Вивчення дисципліни передбачає:

- виховання у студентів високих морально-вольових якостей;
- вивчення і вдосконалення спортивної майстерності;
- поглиблення професійно-прикладної підготовки студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності.

Студент повинен **знати**:

- історію розвитку виду спорту;
- класифікацію техніки і тактики гри у футбол;
- методи і засоби, які застосовуються на навчальних заняттях по вивченню і вдосконаленню техніки і тактики гри.

Студент повинен **вміти**:

- застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички по техніці виконання та методиці навчання прийомів гри у футбол;
- вміти організувати і проводити навчально-тренувальні заняття юними футболістами;
- вміти скласти робочі плани: річний, місячний, мікроцикли, індивідуальний план спортивно-масових заходів, конспекти занять, вести журнал і щоденник обліку навчально-тренувальних занять.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1

**Тема 1.** Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної спрямованості.

- Класифікація фізичних вправ у футболі.
- Циклічні вправи.
- Ациклічні вправи.

## Змістовий модуль 2

### Тема 1. Загальні поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень.

- Загальні поняття про адаптацію організму.
- Види адаптації.
- Формування довготривалої адаптації.
- Специфічність реакцій адаптації.
- Явище деадаптації, реадаптації, переадаптації.
- Основні принципи тренувальних навантажень.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	Метод	інд	с.р.		л	п	метод	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1</b>												
Тема 1. Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної спрямованості.		2	80	6	6	126						
Разом за змістовим модулем 1		2	80	6	6	126						
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 2</b>												

Тема 1. Загальні поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень.	2	72	6	6	126						
Разом за змістовим модулем 1	2	72	6	6	126						
<b>Усього годин</b>	4	152	12	12	252						

### 5. Теми семінарських, методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної спрямованості. Класифікація фізичних вправ у футболі. Циклічні вправи. Ациклічні вправи.	6
2.	Загальні поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень. Загальні поняття про адаптацію організму. Види адаптації. Формування довготривалої адаптації. Специфічність реакцій адаптації. Явище деадаптації, реадаптації, переадаптації. Основні принципи тренувальних навантажень.	6

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Засоби фізичної підготовки, які застосовуються в роботі з юними футболістами 7-9, 10-12, 13-15 і 16-18 років. Навчально-тренувальна гра.	8
2.	Проведення вправ щодо розвитку фізичних якостей відповідно з методами: повторним, інтервальним, перемінним, ігровим, змагальним з різними віковими категоріями дітей, які займаються футболістом.	4
3.	Застосування засобів вдосконалення витривалості. Підбір засобів, дозування, особливості побудови вправ з учнями 5-9 класів.	4

	Навчально-тренувальна гра.	
4.	Методика вдосконалення витривалості учнів 10-12 класів, які займаються футболом. Характерні особливості витривалості юних футболістів. Засоби, методи. Навчально-тренувальна гра.	4
5.	Застосування засобів виховання сили учнів старших класів, які займаються футболом. Ігрові вправи в єдиноборстві. Навчально-тренувальна гра.	4
6.	Використання засобів виховання швидкісно-силових якостей - стрибки, вправи з обтяженням, удари на дальність з учнями 5-7, 8-9 класів.	4
7.	Застосування засобів виховання витривалості учнів 5-7, 8-9 класів, які займаються футболом.  Вправи з м'ячем, які виконуються тривалий час з різними інтервалами відпочинку.	4
8.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення стрибучості, гнучкості з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра, ігри.	4
9.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення спритності в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчальна гра.	4
10.	Застосування засобів виховання швидкості учнів 1-4 класів, які займаються футболом. Підбір спеціальних вправ щодо розвитку швидкості для юних футболістів на етапі спортивної спеціалізації. Навчально-тренувальна гра.	2
11.	Вдосконалення техніки польового гравця і освоєння нових технічних прийомів та засобів в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	2
12.	Вдосконалення технічних прийомів з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Поєднання різних способів	4

	виконання технічних прийомів. Навчально-тренувальна гра.	
13.	Вдосконалення техніки обманних рухів в ігрових вправах і іграх в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра. Домашнє завдання.	4
14.	Розминка. Зупинка м'ячів, що летять з різних напрямків з переводами, виконання технічних прийомів в умовах дефіциту часу та простору в заняттях з учнями 8-10 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
15.	Методика організації і проведення занять щодо вдосконалення технічної підготовки в умовах максимально наближених до загальної діяльності в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
16.	Методика підбору та застосування вправ для навчання удару в м'яч в падінні головою на заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. . Навчально-тренувальна гра.	4
17.	Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч в падінні через себе в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
18.	Вдосконалення ударів в м'яч на середній відстані, зупинка м'яча грудьми, головою в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
19.	Ведення м'яча на швидкості по флангу з гострою передачею в центр і завершальним ударом у площину воріт в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
20.	Вдосконалення ударів в м'яч на силу і влучність, вдосконалення діагональних передач з швидкісними проходами по флангах в заняттях з учнями 8-9 класів.	4



	які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	
21.	Вдосконалення ведення м'яча з наступною обведенням суперника і завершальним ударом у площину воріт в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Начально-тренувальна гра.	4
22.	Вдосконалення обманних рухів, обведень суперника, завершальний удар в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Навчально-тренувальна гра.	4
23.	Вдосконалення техніки ведення, обведення в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах. Навчально-тренувальна гра.	4
24.	Відбір м'яча корпусом в групових вправах, а також відбір м'яча в підкаті в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
25.	Вдосконалення техніки гри воротаря в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Взаємодія в парах і трійках з завершальним ударом по воротах. Навчально-тренувальна гра.	4
26.	Вдосконалення командних тактичних систем в нападі і захисті. Перехід з однієї системи гри на іншу в заняттях з учнями 8-9, 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
27.	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які котяться по землі. Ловля м'ячів в падінні. Навчальна гра.	4
28.	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які летять по повітрю на різній висоті - в падінні з кидком. Навчальна гра.	4
29.	Вдосконалення тактики гри воротаря. Вибір місця при штрафних ударах, вільних ударах, при подачі м'яча з кутового. Керівництво гравцями при стандартних положеннях. Навчальна гра.	4

30.	Вдосконалення командної тактики гри. 1x4x4x2; 1x4x3x1x2.	4
31.	Навчальна практика .  Складання конспектів і проведення занять щодо вдосконалення техніки і тактики гри в заняттях з учнями 6-7 класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведення занять.	8
32.	Навчальна практика  Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки спрямованих на виконання сили, гнучкості, стрибучості в заняттях з учнями 8-9, 10-12 класів, які займаються футболом.	8
33.	Навчальна практика.  Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки. Спрямованих на виховання швидкості, витривалості, координаційних здібностей в заняттях з учнями 1-4 класів, які займаються футболом.	8
34.	Навчальна практика.  Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки спрямованих на виконання (загальної, спеціальної) підготовленості в заняттях з учнями 8-9. 10-12 класів. які займаються футболом.	10

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Ознайомлення з навчальною документацією тренера-викладача фізичного виховання, який проводить уроки з футболу в школі.	60
2.	Методика організації та проведення уроку з футболу в школі.	60
3.	Скласти навчальну документацію для самостійного проведення занять з футболу в різних вікових групах.	60

4.	Розробити навчальну документацію для проведення занять з учнями ЗОШ, які займаються футболом.	72
----	---	----

### **8. Індивідуальні завдання**

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Складання конспектів і підбір вправ з метою навчання технічних прийомів гри на заняттях з учнями 5-7-их класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведених частин заняття.	4
2.	Складання конспектів з включенням вправ з навчання індивідуальних, групових і командних тактичних дій під час занять з учнями 8-9-их, 10-12-их класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведених частин заняття.	4
3.	Складання конспектів на теми: вдосконалення техніки і тактики гри в заняттях з учнями 6-7-их класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведення занять.	4

### **9. Методи навчання**

Словесні , наочні,практичні.

### **10. Методи контролю**

Вибіркове усне опитування, тестування, перевірка письмових робіт, диференційований залік.

### **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

1. Здати залік по курсу теорії.
2. Отримати позитивну оцінку по навчальній практиці.
3. Здати практичні нормативи по фізичній і технічній підготовці.

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ**

для студентів V курсу з СПВ.

1. Дайте визначення «фізична вправа» у футболі?
2. Які виділяють навантаження в залежності від обсягу працюючих м'язів?
3. Які виділяють напруження у відповідності з типом скорочення основних

- м'язів?
4. Дайте характеристику циклічним вправам у футболі?
  5. Дайте характеристику циклічним вправам анаеробного характеру?
  6. Дайте характеристику циклічним вправам аеробного характеру?
  7. Назвіть групи циклічних вправ анаеробного характеру та дайте їм характеристику?
  8. Назвіть групи циклічних вправ аеробного характеру та дайте їм характеристику?
  9. Дайте характеристику ациклічним вправам у футболі?
  10. Охарактеризуйте вибухові вправи у футболі?
  11. Охарактеризуйте стандартно-перемінні вправи у футболі?
  12. Охарактеризуйте нестандартно-перемінні вправи у футболі?
  13. Охарактеризуйте інтервально-повторні вправи у футболі?
  14. Дайте визначення поняттю «адаптація»?
  15. Назвіть види адаптації?
  16. Охарактеризуйте генотипічну адаптацію?
  17. Охарактеризуйте фенотипічну адаптацію?
  18. Назвіть стадії формування довготривалих адаптаційних реакцій?
  19. Дайте визначення поняттю «деадаптації»?
  20. Дайте визначення поняттю «реадаптації»?
  21. Дайте визначення поняттю «переадаптації»?
  22. Назвіть та охарактеризуйте хронічні травми?
  23. Які основні принципи тренувальних навантажень ви знаєте?

### КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№ п/п	Контрольні нормативи	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг на 30 м. (сек)	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
2.	Біг 5x30 м. (20 сек. на повернення)	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0
3.	Стрибки у довжину з місця (м)	2.60	2.50	2.40	2.30	2.20
Технічна підготовленість						
1.	Удари на точність з 16,5 м. ворота поділені на 2 ч. 5 спроб (к-сть)	5	4	3	2	1

	попадань)					
2.	Комбінований норматив з обведенням 4 стійок і ударом по воротах з 16,5м (к-сть попадань).	5	4	3	2	1
3.	Жонгливання ногами (к-сть разів).	45	40	35	30	25

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Змістовий модуль №1					
Види контролю		Т1			
№		Бал	Макс. К - сть робіт	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування занять	0,5	28	14	14
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	7	5	35	35
3	Складання нормативів з фізичної підготовленості	5	6	30	30
4	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	21	1	21	21
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

Т1– теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Змістовий модуль №1					
Види контролю		Т1			Кількість балів
№		Бал	Макс. К-сть робіт	Макс. бал	
1	Відвідування занять	0,5	28	14	14
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	7	5	35	35
3	Складання нормативів з фізичної підготовленості	5	6	30	30
4	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	21	1	21	21
<b>Максимальна сума балів</b>				<b>100</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного

			складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

1. Науково-методична та спеціальна література.
2. Відеоматеріали навчально-методичного характеру.
3. Презентації за темами.
4. Плакати та інші наочні засоби.

## 13. Рекомендована література

1. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – 2-е изд. перераб. и доп. – К. : Альтерпресс, 1998. – 215с.
2. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Л., 2010. – 179 с.
3. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - №9. – С. 53-56.
4. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. праць – Вип. 13. – Вінниця, 2011. – С. 168-176. ISSN 2071 – 5285
5. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
6. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
- 7.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
9. Лобановский В. В. Концепции и принципы подготовки сборной страны / Лобановский В. В. // Футбол : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 4 – 6.
10. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 806 с. – ISBN 966-7133-64-8.
13. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
14. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — М., 1998. — 290 с.
15. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу : [Науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.] – К., 2001. – С. 31 – 35.
16. Чанади А. Футбол. Стратегия : пер. с венг. Ю. Гербста / Арпад Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
17. Чанади А. Футбол. Техника : пер. с венг. В. М. Полиевктова / Арпад Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
18. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Д. : Пороги, 1998. – 133 с.
19. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Д. : Пороги, 2002. – 201 с. – ISBN 966-525-291-7.

#### **14. Інформаційні ресурси**

- Бібліотеки .
- Інтернет.
- Телебачення.