

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення (ТіМОВС та СПВ)(футбол)
(4 курс)**

| | |
|----------------------------|--|
| ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ | <u>01 Освіта/Педагогіка</u> |
| СПЕЦІАЛЬНІСТЬ | <u>014.11 Середня освіта (фізична культура)</u> |
| ФАКУЛЬТЕТ | <u>педагогічної освіти</u> |
| РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ | <u>перший (бакалаврський)</u> |

Робоча програма з навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ (футбол)» для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)

Розробник:

Чорнобай Ігор Миколайович, 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 футболу

(підпис)

(Дулібський А.В.)
(прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою факультету педагогічної освіти

Протокол від «_____» _____ 2018 року № ____

Декан _____ (Петрина Р.Л.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© ЛДУФК, 2018 рік

© Чорнобай І.М., 2018 рік

1.Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|---|---------|
| | | денна форма навчання | |
| Кількість кредитів 3 | Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка | Нормативна (за вибором) | |
| Модулів – 2 | Спеціальність (професійне спрямування) 014.11Середня освіта (фізична культура) | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 2 | | 4-й | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 270 | | 7-й | 8-й |
| | | Лекції | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2 | Рівень вищої освіти перший (бакалаврський) | 4 год. | 4 год. |
| | | Практичні (ТіМОВС) | |
| | | 24 год. | 26 год. |
| | | Методичні | |
| | | 4 год. | 6 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 38 год. | 40 год. |
| Практичні (СПВ) | | | |
| | | 72 год. | 52 год. |
| | | Вид контролю: диференційований залік | |

Примітка.

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

для денної форми навчання – 192 /78

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Вивчення студентами програмного матеріалу з TiMOBC сприяє формуванню тренера-викладача олімпійського та професійного спорту, виховує стійкий інтерес до обраної професії, надає комплекс необхідних вмінь та навичок.

Навчальний процес проводиться з науково-методичною спрямованістю у формі лекцій, методичних, семінарських, практичних занять і самостійної роботи студентів.

Метою навчального курсу є формування у студентів знань і вмінь про структуру підготовки футболістів, теоретичні основи тренування. Методи, засоби та форми навчання. Розвиток рухових якостей, психологічну, теоретичну підготовку в річному циклі тренувань, періодичність навчально-тренувального процесу футболістів, зміст тренувань у різні періоди річного циклу, планування та облік навчально-тренувальної роботи з футболістами. Науково-методичне, педагогічне, медико-біологічне забезпечення підготовки футболістів. Особливості навчання грі у футбол гравців різного віку та статі.

В ході навчання за модулем студенти набувають необхідних практичних навичок з планування та обліку навчально-тренувального процесу аматорських і шкільних команд.

Основні завдання дисципліни полягають у формуванні знань про:

- Теоретичні основи тренування.
- Методи, засоби та форми навчання.
- Розвиток рухових якостей.
- Періоди та етапи річного циклу тренувань;
- Зміст тренувань у різні періоди річного циклу;
- Планування та облік навчально-тренувальної роботи з футболістами.
- Навчально-тренувальні збори;
- Методи відновлення працездатності, оздоровлення футболістів;
- Особливості навчання грі у футбол гравців різного віку та статі, школярів.

Студент повинен **знати:**

- Зміст тренувань на етапах та періодах підготовки футболістів;
- Розподіл навантажень, змагань, занять та відпочинку в річному циклі;
- Планування та облік навчально-тренувальної роботи;
- Навчально-тренувальні збори;
- Теоретичні основи тренування;
- Методи, засоби та форми навчання;
- Розвиток рухових якостей, психологічну, теоретичну підготовку футболістів;
- Меди відновлення працездатності, оздоровлення футболістів;

Студент повинен **вміти**:

- Складати плани навчально-тренувальної роботи;
- Проводити тестування футболістів;
- Виконувати відновлювальні, оздоровчі процедури після тренувань, змагань.

На лекційних заняттях студентам подаються наукові знання з теорії і методики обраної спеціальності, для застосування у практичній роботі зі спортсменами різного віку і кваліфікації. Детально розглядаються питання підбору засобів і методів різної спрямованості (техніка, тактика, теоретична, фізична та психологічна підготовка) для успішного провадження навчально-тренувального процесу, з футболістами різного віку і кваліфікації.

На методичних заняттях студенти залучаються до активного аналізу методики навчання техніки і тактики футболу, розробки організаційно-методичних матеріалів і документів планування, оволодіння методами і методиками проведення наукових досліджень.

Практичні заняття являють собою основну форму професійно-педагогічної підготовки і мають навчально-методичний характер. Під час проведення практичних занять студенти оволодівають основами техніки і методики навчання, проводять навчальну практику, здобувають необхідні фізичні та психічні якості,

зміцнюють здоров'я. Під час складання практичних нормативів беруть участь в навчальних змаганнях і їх суддівстві.

Самостійна робота студентів під контролем викладача проводиться з метою вивчення і реферування науково-методичної літератури з обраної спеціальності, ведення і аналізу щоденників проведених занять, складання конспектів занять, виконання навчально-дослідних занять з обраної теми кваліфікаційної (дипломної) роботи. На 4 курсі студенти самостійно складають індивідуальний план тренування з подальшим його аналізом і корекцією. Проводять підготовку до практики у спеціалізованих спортивних школах і футбольних командах високої кваліфікації.

Семінарські заняття є підсумковими з окремих тем дисципліни і проводяться для контролю і поглиблення знань, одержаних студентами у процесі академічних занять і самостійної роботи. Студенти відповідають на конкретні питання семінару, виступають з доповідями, рефератами, доповненнями на основі чого здійснюється контроль їх поточної успішності.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Основи навчання, тренування футболістів.

Тема 2. Періодичність навчально-тренувального процесу у футболі. Етапи та періоди підготовки футболістів.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Планування та облік навчально-тренувального процесу у футболі.

Тема 2. Відновлення працездатності та оздоровлення футболістів.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|--------------|-----------|----------|-----------|-----------|--|--|--|--|--|
| | денна форма | | | | | | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | | | | | |
| | | л | п | сем | метод | с.р. | | | | | |
| 1 | | 8 | 42 | 8 | 10 | 78 | | | | | |
| Модуль 1 | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1. | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Основи навчання, тренування футболістів. | | 2 | 10 | 2 | 2 | 20 | | | | | |
| Тема 2. 2. Періодичність навчально-тренувального процесу у футболі. Етапи та періоди підготовки футболістів. | | 2 | 10 | 2 | 2 | 18 | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 1 | | 4 | 20 | | 4 | 38 | | | | | |
| Модуль 2 | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 2. | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Планування та облік навчально-тренувального процесу у футболі. | | 2 | 10 | 2 | 2 | 20 | | | | | |
| Тема 2. Відновлення працездатності та оздоровлення футболістів. | | 2 | 12 | 2 | 4 | 20 | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | | 4 | 22 | 4 | 6 | 40 | | | | | |
| Усього годин | 146 | 8 | 42 | 8 | 10 | 78 | | | | | |

5. Теми семінарських і методичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | Основи навчання, тренування футболістів. | 2 с |
| 2. | Методи, засоби та форми навчання. | 2 м |
| 3. | Періодичність навчально-тренувального процесу у футболі. Етапи та періоди підготовки футболістів. | 2 с |
| 4. | Зміст тренувань у різні періоди річного макроциклу тренувань. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному макроциклі тренувань. | 2 м |
| 5. | Планування та облік навчально-тренувального процесу у футболі. Види планування. | 2 с |
| 6. | Поточне планування. | 2 м |
| 7. | Оперативне планування | 2 м |
| 8. | Відновлення працездатності та оздоровлення футболістів. | 2 с |
| 9. | Зміни в організмі футболіста після фізичних навантажень. Щоденник самоконтролю. Комплексність, групи засобів відновлення. | 2 м |
| 10. | Засоби відновлення працездатності, оздоровлення футболістів. Відновлення після гри, тренування. | 2 м |

6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| | Всього у першому семестрі | 20 |
| 1. | Моделювання проведення заняття з розвитку гнучкості, сили футболістів. | 2 |
| 2. | Моделювання проведення заняття з розвитку швидкості, спритності, координаційних здібностей футболістів. | 2 |
| 3. | Моделювання заняття з розвитку витривалості футболістів, проведення тестувань. | 2 |
| 4. | Моделювання заняття з навчання техніці гри (ведення, удари, зупинки м'яча). | 2 |
| 5. | Моделювання заняття з навчання техніці гри (фінти, обведення суперника, відбір м'яча). | 2 |
| 6. | Моделювання заняття з навчання тактиці гри у нападі. | 2 |
| 7. | Моделювання заняття з навчання тактиці гри у захисті. | 2 |
| 8. | Моделювання заняття з навчання тактиці гри (стандартні положення). | 2 |
| 9. | Моделювання заняття з проведення розминок, тестувань з техніки гри футболістів. | 2 |
| 10. | Моделювання заняття з теоретичної, психологічної | 2 |

| | | |
|-----|--|----|
| | підготовки футболістів. Застосування психологічних засобів відновлення футболістів. | |
| | Всього у другому семестрі | 22 |
| 1. | Складання поточного (річного) плану тренувань | 2 |
| 2. | Планування мезоциклів, мікроциклів у підготовчому та змагальному періодах. | 2 |
| 3. | Складання плану навчально-тренувальних зборів команди. | 2 |
| 4. | Складання плану-конспекту навчально-тренувального заняття. | 2 |
| 5. | Оформлення щоденника самоконтролю футболіста. | 2 |
| 6. | Складання розпорядку дня футболіста під час підготовчого та змагального періоду. | 2 |
| 7. | Моделювання застосування гідропробудов процедур, сауни, парної для відновлення футболістів. | 2 |
| 8. | Застосування гартування для відновлення, оздоровлення футболістів. | 2 |
| 9. | Виконання гімнастичних, дихальних вправ, стретчингу для відновлення футболістів. | 2 |
| 10. | Масажі, самомасажі для відновлення працездатності, оздоровлення футболістів. (загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро- пневмо-, гідромасаж). | 2 |
| 11. | Ознайомлення з фізіотерапевтичними процедурами, іншими медично- біологічними засобами відновлення працездатності та оздоровлення футболістів. | 2 |

7. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Самостійне вивчення навчального матеріалу модуля 1. | 20 |
| 2 | Підготувати реферат з психологічної підготовки футболістів. | 9 |
| 3 | Підготувати реферат про періодизацію у підготовці футболістів. | 9 |
| 4 | Самостійне вивчення навчального матеріалу модуля 2. | 20 |
| 5 | Скласти перспективний або поточний (річний) план підготовки футбольної команди. | 10 |
| 6 | Підготувати щоденник самоконтролю футболіста протягом місяця з занесенням у нього застосованих відновлювальних процедур після змагань, тренувань. | 10 |

8. Методи навчання

- Словесні
- Наочні
- Практичні

9. Методи контролю

- ✓ Вибіркове усне опитування,
- ✓ тестування,
- ✓ перевірка письмових робіт.
- ✓ диференційований залік, екзамен.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Здати залік по курсу теорії.
2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Здати практичні нормативи з фізичної та технічної підготовки.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

| №№ з/п | Н О Р М А Т И В И | Результат- оцінка | | |
|-----------|--|-------------------|------|------|
| | | «3» | «4» | «5» |
| 1. | Біг 30 м (сек) | 4,5 | 4,4 | 4,0 |
| | Біг 100 м (сек) | 13,6 | 13,2 | 13,0 |
| 2. | Біг 5 х 30 м (сек) | 24,0 | 23,5 | 23,0 |
| | Біг 12 хв. (м) | 2700 | 2800 | 2900 |
| 3. | Біг з м'ячем 30 м (сек) | 5,2 | 4,8 | 4,6 |
| | Удари в ціль: сильна нога | 3 | 4 | 5 |
| | слабка нога | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Удари на дальність правою і лівою ногою (сума) | 60 | 65 | 70 |
| | Вкидування м'яча на дальність | 20 | 22 | 24 |

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

дисципліни "ТіМОВС» для студентів

4 курсу факультету фізичного виховання та спорту

1. Організація навчально-тренувального процесу футболістів.
2. Методи, засоби та форми навчання.
3. Виховання рухових якостей в річному макроциклі тренувань.
4. Технічна підготовка футболістів.
5. Тактична підготовка футболістів.
6. Психологічна підготовка футболістів.
7. Теоретична підготовка футболістів.
8. Навчально-тренувальні збори.
9. Етапи підготовки футболістів.
10. Цілі, завдання і зміст кожного етапу (початкового, попереднього базового, спеціалізованого базового, максимальної реалізації можливостей, збереження досягнень).
11. Періоди та етапи річного макроциклу тренувань. Періоди, мезоцикли, мікроцикли.
12. Зміст тренувань у різні періоди річного макроциклу тренувань.
13. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному циклі.
14. Види планування. Перспективне, поточне, оперативне планування).
15. Поточне (річне) планування. Тривалість періодів, занять та ігор.
16. Тренувальні та міжігрові мікроцикли.
17. Розподіл часу на різновиди підготовки в річному плані.
18. Планування теоретичної підготовки футболістів.
19. Оперативне планування занять.
20. Зміни в організмі після фізичних навантажень. Втома, перевтома.
21. Щоденник самоконтролю.

22. Відновлення організму футболіста. Комплексність, групи засобів відновлення.
23. Педагогічні засоби відновлення працездатності, оздоровлення футболістів.
24. Розпорядок дня, харчування футболіста.
25. Відновлювальні гідропроцедури.
26. Гартувальні процедури з метою відновлення, оздоровлення футболіста.
27. Гімнастичні, дихальні вправи, стретчинг для відновлення футболістів.
28. Масажі, самомасажі для відновлення працездатності, оздоровлення футболістів.
29. Фізіотерапевтичні процедури, інші медично-біологічні засоби відновлення працездатності та оздоровлення футболістів.
30. Фармацевтичні препарати для відновлення футболістів.
31. Відновлення після тренування, гри.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | Сума |
|---|---|-----|-------------------|-----------|-----|-------------------|-----------|-----------------|
| Змістовий модуль №1 | | | | | | | | |
| Види контролю | | Т1 | | | Т2 | | | Кількість балів |
| № | | Бал | Макс. к-сть робіт | Макс. бал | Бал | Макс. к-сть робіт | Макс. бал | |
| 1 | Відвідування занять | 1 | 16 | 16 | 1 | 16 | 16 | 32 |
| 2 | Позитивна оцінка за відповіді на заняттях | 3 | 3 | 9 | 3 | 3 | 9 | 18 |
| 3 | Контрольна робота | 6 | 1 | 6 | 6 | 1 | 6 | 12 |
| 4 | Підготовка | 9 | 1 | 9 | 9 | 1 | 9 | 18 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|-----------|---|---|-----------|------------|
| | рефератів, планів роботи | | | | | | | |
| 5 | Складання нормативів з фізичної підготовленості | - | - | - | 2 | 4 | 8 | 8 |
| 6 | Складання плану- конспекту проведення заняття за запропонованою темою | 6 | 1 | 6 | 6 | 1 | 6 | 12 |
| | Максимальна сума балів | | | 46 | | | 54 | 100 |

T1, T2 – теми змістових модулів.

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | Підсумковий тест (екзамен) |
|---|---|-----|-------------------------|--------------|-----|-------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Змістовий модуль №2 | | | | | | | | |
| № | | T1 | | | T2 | | | К-сть балів |
| | | Бал | Макс. к-сть робіт | Макс. бал | Бал | Макс. к-сть робіт | Макс. бал | |
| 1 | Відвідування занять | 1 | 18 | 18 | 1 | 18 | 18 | 36 |
| 2 | Позитивна оцінка за відповіді на заняттях | 3 | 3 | 9 | 3 | 3 | 9 | 18 |
| 3 | Контрольна робота | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 10 |
| 4 | Підготовка планів, щоденника самоконтролю | 5 | 3 | 15 | 5 | 1 | 5 | 20 |
| 5 | Виконання відновлювальних, оздоровчих засобів, | - | - | - | 4 | 4 | 16 | 16 |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--|-----------|--|--|-----------|------------|
| | процедур | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| | Максимальна сума балів | | | 47 | | | 53 | 100 |

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 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 75-81 | C | | |
| 68-74 | D | задовільно | |
| 61-67 | E | | |
| 35-60 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

1. Методичне забезпечення

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

2. Рекомендована література

Основна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.
2. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

3. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
5. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
6. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
7. Спортивная медицина / под ред. В. Л. Карпмана. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
8. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
9. Руководство по педиатрии. Общие вопросы: развитие, питание, уход за ребенком / под ред. Р. Е. Бермана, В. К. Вогана ; пер. с англ. М. Ф. Логачева, В. Ф. Кобемецкого, С. С. Никитина. – Москва : Медицина, 1987. – 640 с.
10. Чернобай І. М. Зміст навчання зі спеціалізації „Валеологія” у ЛДІФКу / Ігор Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 10. – С. 7–14.
11. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. –Москва : Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Язловецький В. С. Практикум з методики викладання основ валеології та нетрадиційних методів оздоровлення / В. С. Язловецький. – Кіровоград, 1995. – 105 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

13. <https://pctech-support.com/22274-best-pain-relievers>
14. <https://tabletki.ua/uk>