

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики футболу



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

“Підвищення спортивної майстерності”

(ФУТБОЛ – ЖІНКИ)



Львів-2003

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики футболу



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

“ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ”

(ФУТБОЛ – ЖІНКИ)

Львів-2003

Навчальна програма розроблена викладачем ТІМ футболу Івасяк В.І.
Навчальна програма з дисципліни “Підвищення спортивної майстерності”(футбол – жінки) затверджена вченою радою факультету спорту Львівського державного інституту фізичної культури.

Протокол №2 від 18.11.2003 року.

Рецензенти: ст. викладач
кафедри ТІМ футболу Борейко В.І.
д.ф.м.н. проф. Огірко І.В.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма передбачена для студентів I-IV курсів факультету спорту і факультету фізичного виховання з дисципліни “Підвищення спортивної майстерності” (футбол – жінки).

Заняття по підвищенню спортивної майстерності спрямовані на вдосконалення спортивної підготовленості студенток і одночасно на вдосконалення знань, вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу і судді по футболу, які вивчаються при проходженні курсу “Теорія і методика тренування”.

Вивчення дисципліни передбачає:

- виховання у студенток високих морально-вольових якостей;
- вивчення і вдосконалення спортивної майстерності;
- поглиблення професійно-прикладної підготовки студенток з врахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентками знань і навичок суддівства і проведення змагань з футболу.

В навчальну програму з “Підвищення спортивної майстерності” (футбол-жінки) включені теоретичний і практичний розділи. В зв'язку з тим, що на III-х курсах не проводяться заняття по спеціалізації, заняття по теоретичному і практичному розділах програма передбачає поглиблення і розширення знань по теорії і методиці підготовки футболісток, плануванню, аналізу і контролю індивідуальної підготовки, ведення щоденника т.ін.

Для контролю і спостереження за динамікою фізичної, технічної, тактичної і психічної підготовленості, програмою на кожний рік навчання передбачено виконання ними контрольних нормативів розроблених кафедрою ТІМ футболу.

З метою якісного проведення занять з підвищення спортивної майстерності студентки повинні вміти складати наступні документи: річний план; індивідуальний план, календарний план спортивно-масових заходів, конспекти занять, вести журнал і щоденник обліку навчально-тренувальної

роботи по встановленій формі.

Кожна студентка, окрім індивідуального плану, повинна вести щоденник тренувань, який включає в себе дані самоконтролю, результати тренувань, виконання контрольних вимог та інші дані.

Для кращої організації і проведення занять дисципліна “Підвищення спортивної майстерності” (футбол-жінки) умовно поділена на наступні розділи:

I розділ. Спортивна майстерність:

— вдосконалення фізичних і психічних якостей техніко-тактичної майстерності майбутнього викладача-тренера.

II розділ. Педагогічна майстерність.

— психолого-педагогічна характеристика діяльності майбутнього викладача-тренера;

— вдосконалення педагогічної майстерності з допомогою пояснення, показу і навчання елементам техніки, тактики, фізичної підготовки, ведення тренувального процесу, складання документації та інше.

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН І ТЕРМІНИ ЗДАЧІ ЗАЛІКІВ

Дисципліна	Терміни здачі заліків по семестрах	Кількість годин по роках навчання			
		1	2	3	4
Підвищення спортивної майстерності	1, 2, 3, 4	135	135	120	120
	5, 6, 7, 8	Аудиторних			
		128	112	120	100
		Самостійна робота			
		7	23	-	20

Всього на дисципліну “Підвищення спортивної майстерності” (футбол-жінки) відведено 610 годин, в них 50 годин самостійної роботи.

Матеріал розподілений наступним чином: 10 годин – теорія, 410 годин – практичні заняття (методичні, навчальна практика). Здача контрольних нормативів – 16 годин, здача заліків – 24 год.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

1-й РІК НАВЧАННЯ.

РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ.

№ з/п	Розділи і теми	Всього годин	Теорія	Методичні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Здача контр нормативів	Навчальна практика	Заліки
	Підвищення спортивної майстерності	135		10	84	7	4	26	4 на групу
I.	Спортивна майстерність Навчання і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболісток: А. Технічна підготовка. Б. Тактична підготовка. В. Фізична підготовка.	24 16 20		4 2 4	20 14 16				
II.	Педагогічна майстерність 1. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в розповіді, показі і поясненні строевих і загальнорозвиваючих вправ. 2. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в розповіді, показі і поясненні при навчанні технічних прийомів. 3. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в суддівстві змагань по футболу.	24 32 4			14 20			10 12 4	
III.	1. Залікові вимоги. 2. Самостійна робота	7				7	4		4 на групу

I РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

Вдосконалення техніко-тактичної майстерності спеціальних фізичних і психічних якостей футболісток.

A. Технічна підготовка.

Методичне заняття.

Методика проведення занять по навчанню техніки пересування, техніки польового гравця і воротаря. Підбір і дозування вправ в залежності від завдань, для студенток, які займаються і умов проведення занять.

Практичні заняття.

Удари в м'яч ногою різними способами: внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, внутрішньою частиною стопи, носком, п'яткою. Удари по нерухомому м'ячу, м'ячу що котиться і летить по повітрю. Удари з розбігу і після ведення. Удари з напівльоту, з поворотом, через себе без падіння і в падінні. Прямі і різані удари. Удари в м'яч головою: середньою і боковими частинами чола, без стрибка, в стрибку, на місці і в русі, з поворотом і впадінні.

Зупинка м'яча що котиться, летить і скаче внутрішньою частиною стопи, частями підйому, підошвою і стегном.

Зупинка м'яча грудьми і головою. Зупинка м'яча в стрибку і без стрибка, на місці і в русі з різною швидкістю гравця від м'яча і до м'яча.

Зупинка м'яча з переводом його вбік і назад. Ведення м'яча: внутрішньою частиною стопи, частями підйому, носком, головою по прямій і по дузі зі зміною напрямку і швидкості.

Різновиди сполучень способів ведення.

Обманні рухи: фінт “хибним рухом”, “випадом”, “переносом ноги через м'яч”, рухи в сторони, вперед, назад, “ударом” ногою і головою, з наступним рухом вперед і в сторону, фінти “зупинкою” м'яча ногою, тулубом і головою.

Відбір м'яча ударом і зупинкою ногою, в випаді і в підкаті, з

застосуванням поштовха плечем. Відбір повний і неповний. Вкидання м'яча з-за бокової лінії, з місця і в русі, з положення кроку і стійки-ноги нарізно, без падіння і в падінні. Вкидання на точність і дальність. Різновиди сполучень бігу, стрибків, зупинок, поворотів, стартів і прискорень польових гравців і воротаря.

Б. Методичне заняття.

Методика проведення занять по навчанню індивідуальним, груповим, тактичним діям з м'ячем і без м'яча. Підбір вправ в залежності від завдань і умов проведення занять.

Практичні заняття.

Вдосконалення в індивідуальних тактичних діях. Тактика гри в нападі. Індивідуальні дії з м'ячем. Раціональне застосування ударів, ведення обманних рухів і їх сполучення. Індивідуальні дії без м'яча.

Відкривання для отримання м'яча і відволікання суперника.

Групові тактичні дії в атаці. Передачі м'яча в парах, трійках на місці і в русі, без зміни і з зміною місць, з зупинкою і без зупинки м'яча, з обмеженою кількістю дотиків.

Передачі м'яча – довгі, середні, короткі, повздовжні, діагональні, поперечні; на гравця, на хід, на вільне місце, з недодачею. Передачі по землі і в повітрі. Ігрові комбінації – “схрещування”, “стінка”. Комбінації при стандартних положеннях: на початку гри, удари від воріт, вкиданню м'яча, кутовому, вільному і штрафному ударах.

Взаємодії гравців без опору і з опором суперника (3:1, 2:1, 4:2, 4:3 та ін.)

Тактика гри в захисті. Індивідуальні дії проти гравця з м'ячем. Відбір м'яча з використанням раціонального засобу. Протидії веденню, ударам передачам. Індивідуальні дії проти гравця без м'яча. Займання і вибір позиції і протидії отриманню м'яча.

Перехват м'яча. Індивідуальні тактичні дії гравця в команді при розташуванні: 1×4×3×3 і 1×4×4×2.

Групи дій в захисті. Протидії ігровим і стандартним положенням. Взаємодії двох, трьох і більше гравців з ціллю оволодіння м'ячем. Страховка і взаємостраховка. Побудова стінки і створення штучного положення "поза грою".

В. Фізична підготовка.

Методичне заняття.

Методика проведення занять з фізичної підготовки. Принцип підбору і дозування вправ в залежності від поставлених завдань. Специфічні особливості прояву фізичних якостей в зв'язку з технікою і тактикою гри. Складання комплексів вправ, направлених на виховання фізичних якостей. Визначення помилок і виконання вправ, попередження і виправлення їх.

Практичні заняття.

Вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей, стрибкові вправи: в довжину, в глибину, в висоту, багатоскоки. Вправи з обтяженням і без обтяження. Рухливі і спортивні ігри. Вправи для розвитку швидкості.

Повторний і перемінний біг, вправи для розвитку спритності і гнучкості.

II розділ. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА I. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В РОЗПОВІДІ, ПОКАЗІ І ПОЯСНЕННЮ СТРОЄВИХ І ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВАХ.

Навчальна практика.

Проведення строевих вправ (шикування, перешикування на місці, в русі). Розрахунки і повороти. Проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ для плечового, поясу, верхніх і нижніх кінцівок, спини, м'язів живота т. ін.

Підбір і проведення вправ з фізичної підготовки з використанням м'ячів, скакалок, гантелів, гімнастичних лавок, еспандерів.

Підбір і проведення вправ для виховання швидкості, витривалості, спритності і гнучкості.

ТЕМА 2. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В РОЗПОВІДІ, ПОКАЗІ І ПОЯСНЕННІ СТРОЄВИХ І ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ.

Навчальна практика.

Пояснення і показ студентам техніки польового гравця (біг звичайний, спиною вперед, схрестним кроком), стрибки (відштовхування однією і двома ногами), зупинки, повороти, удари по м'ячу ногою всіма частинами стопи, на місці і в русі. Пояснення і показ студентам техніки воротаря – ловля нижніх, середніх і верхніх м'ячів. Ловля м'яча в падінні, відбивання, переводи і кидки.

Зупинки м'яча: ногою, тулубом, головою.

Ведення м'яча всіма частинами стопи, внутрішньою частиною, зовнішньою частиною підйому, серединою підйому, носком, п'яткою. Обманні рухи (фінти) “випадом”, “ударом”, “зупинкою” м'яча ногою, грудьми і головою.

Відбір м'яча в випаді, в підкаті і поштовхом плеча. Вкидання м'яча з-за бокової лінії.

ТЕМА 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СУДДІВСТВІ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ.

Навчальна практика.

Виконання студентами обов'язків арбітра і асистента арбітра в процесі занять. Аналіз проведеного суддівства.

ІІІ РОЗДІЛ. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ.

1. Здати залік згідно вимог.
2. Отримати позитивну оцінку по навчальній практиці.
3. Прийняти участь в змаганнях 7 ігор на першість інституту серед груп і спеціалізації футболу і міні-футболу.
4. Прийняти участь в суддівстві навчально-тренувальних і офіційних змагань в межах інституту і міста.
5. Виконати контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

ТЕСТИ І КРИТЕРІЇ З ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК І КУРСУ “ПСМ” (ФУТБОЛ – ЖІНКИ).

Зміст тесту	І курс		
	“3”	“4”	“5”
Біг з м'ячем 50 м	11,1-12,0 с	10,1-11,0 с	10 с
Вкидання м'яча на дальність (авуг)	10 м	13 м	15 м
Удари на точність: з 13 (м)			
- сильною ногою	2	3	4
- слабкою ногою	1	2	3
Удар на дальність (правою або лівою ногою)	20	25	30
Кидок м'яча рукою воротарями (м)	12	16	20
Біг на 2000 (м)	11,20	10,30	9,40
Вис на зігнутих руках (с)	13	17	21
Біг 100 (м)	16,4	15,6	14,8
Човниковий біг 4X9 м (с)	11,1	10,5	10,2
Жонгливання	10	13	15

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

2-й РІК НАВЧАННЯ.

РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ.

№ з/п	Розділи і теми	Всього годин	Теорія	Методичні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Здача контр нормативів	Навчальна практика	Заліки
	Підвищення спортивної майстерності	135		8	62	23	4	34	4 на групу
I.	Спортивна майстерність Вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболісток: А. Технічна підготовка. Б. Тактична підготовка В. Фізична підготовка	32 28 10		2 4 2	30 24 8				
II.	Педагогічна майстерність 1. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні конспектів і проведенні частин занять з фізичної підготовки (навчання) 2. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні конспектів і проведенні частин занять з технічної підготовки (навчання) 3. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні конспектів і проведенні частин занять з тактичної підготовки (навчання) 4. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в проведенні спостережень, запису і аналізу ігрових дій з використанням спеціальних протоколів (КНГ). 5. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в суддівстві змагань	6 12 10 4 2						6 12 10 4 2	
III.	1. Залікові вимоги. 2. Самостійна робота	8 23				23	4		4 на групу

І РОЗДЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА І. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТОК.

А. Технічна підготовка.

Методичні заняття.

Розбір методичних прийомів, направлених на вдосконалення техніки гри. Перегляд відеозаписів техніки і її аналіз. Перегляд навчальних кінофільмів по техніці (польового гравця і воротаря).

Практичні заняття.

Вдосконалення техніки гри польового гравця і засвоєння нових технічних прийомів і способів.

Складні форми сполучення різних способів виконання технічних прийомів з переважною направленістю на швидкість. Вдосконалення техніки обманних рухів в ігрових умовах. Зупинки м'ячів, які летять з різних напрямків.

Виконання прийомів техніки в умовах дефіциту часу і простору.

Б. Тактична підготовка.

Методичне заняття.

Поняття про функції гравців.

Комплекси вправ, характерних для навчання індивідуальним, груповим, командним тактичним діям в нападі і захисті.

Практичні заняття.

Подальше вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті.

Оволодіння груповими взаємодіями в нападі і захисті в межах певної системи ведення гри. Засоби і методи їх втілення.

В. Фізична підготовка.

Методичне заняття

Форми і методи організації занять з фізичної підготовки. Підбір і методика проведення занять в залежності від умов, рівня підготовленості студенток і поставлених завдань. Підбір засобів для виховання сили і швидкокісно-силових якостей, спритності, витривалості, спритності і гнучкості.

Практичні заняття

Застосування засобів для розвитку сили і швидкокісно-силових якостей – стрибки в довжину, глибину, висоту, з дістанням головою підвішеного м'яча, багатоскоки. Удари в м'яч і вкидання м'яча на дальність.

Ігри і ігрові вправи з єдиноборством. Рухливі ігри і спортивні ігри.

Застосування засобів для виховання швидкості. Повторне і перемінне ведення м'яча на різні дистанції. Спеціальні техніко-тактичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Рухливі і спортивні ігри. Застосування засобів для виховання витривалості. Вправи з м'ячем на площадках меншого розміру з нерівночисельними складами. Ігри на все поле з меншим числом гравців, та збільшення часу гри.

Застосування засобів для виховання спритності. Ведення м'яча в різних напрямках з поворотами, зупинками. Жонглювання м'ячем. Вправи на точність і час виконання дій. Рухливі ігри.

II РОЗДІЛ. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА 1. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ КОНСПЕКТІВ І ПРОВЕДЕННІ ЧАСТИН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НАВЧАННЯ).

Навчальна практика.

Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки направлених на виховання сили (загальної і спеціальної), швидкості, витривалості, спритності для проведення підготовчої, основної, заключної частин уроку.

ТЕМА 2. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ КОНСПЕКТІВ І ПРОВЕДЕННЮ ЧАСТИН ЗАНЯТЬ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НАВЧАННЯ).

Навчальна практика.

Складання конспекту і підбір комплексів вправ по навчанню прийомам, техніки (польового гравця і воротаря) для підготовчої, основної і заключної частин уроку.

ТЕМА 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ КОНСПЕКТІВ І ПРОВЕДЕННІ ЧАСТИН ЗАНЯТЬ З ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НАВЧАННЯ).

Навчальна практика.

Складання конспектів і проведення частин уроку з включенням комплексів вправ по навчанню індивідуальним, груповим і командним тактичним діям.

ТЕМА 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В ПРОВЕДЕННІ СПОСТЕРЕЖЕНЬ, ЗАПISУ І АНАЛІЗУ ІГРОВИХ ДІЙ В СКЛАДІ КНГ.

Навчальна практика.

Проведення спостережень за діями гравців під час гри (окремими гравцями). Обробка матеріалів. Методика реєстрації техніко-тактичних дій на спеціальні протоколи, диктофон, відеомагнітофон. Аналіз результатів.

ТЕМА 5. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СУДДІВСТВІ ЗМАГАНЬ.

Навчальна практика.

Суддівство змагань з футболу на змаганнях рівного рівня. Виконання обов'язків арбітра та асистента арбітра. Аналіз проведеного суддівства.

Розділ III. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ.

1. Здати залік згідно вимог.
2. Отримати позитивну оцінку по навчальній практиці.
3. Прийняти участь в змаганнях не менше 8 ігор на першість інституту і підтвердити II спортивний розряд.
4. Прийняти участь в суддівстві навчально-тренувальних і офіційних змагань в межах інституту і міста.
5. Виконати контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

ТЕСТИ І КРИТЕРІЇ З ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК II КУРСУ "ПСМ" (ФУТБОЛ-ЖІНКИ).

Зміст тесту	I курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг з м'ячем 50 м (с)	10,0-11,0	9,5-10	9,5
Вкидання м'яча на дальність (авут)	12 м	15 м	18 м
Удари на точність: з 13 (м)			
- сильною ногою	2	3	4
- слабкою ногою	1	2	3
Удар на дальність (правою або лівою ногою)	23	28	33
Кидок м'яча рукою воротарями (м)	15	18	22
Біг на 2000 (м)	11,17	10,27	9,37
Вис на зігнутих руках (с)	14,5	17,3	21,2
Біг 100 (м)	15,8	15,3	14,6
Човниковий біг 4X9 м (с)	10,9	10,3	10,1
Жонгливання	13	15	18

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

3-й РІК НАВЧАННЯ.

РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ.

№ з/п	Розділи і теми	Всього годин	Тор'я	Методичні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Здача контр нормативів	Навчальна практика	За ікт
	Спортивно-педагогічна майстерність	120	6	8	60		4	38	4 на груп
I.	Спортивна майстерність Вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболісток: А. Технічна підготовка. Б. Тактична підготовка В. Фізична підготовка	28 22 10			28 22 10				
II.	Педагогічна майстерність 1. Психолого-педагогічна характеристика діяльності тренера-викладача. 2. Техніко-тактична підготовка 3. Фізична підготовка 4. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні і проведенні комплексів вправ з технічної підготовки з різними віковими категоріями (ДЮСШ, СДЮШОР, УФК) 5. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні і проведенні комплексів вправ з тактичної підготовки. 6. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні і проведенні комплексів вправ з фізичної підготовки. 7. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в оволодінні методикою суддівства і організації змагань	2 2 14 10 8 6	2 2					14 10 8 6	
III.	1. Залікові вимоги. 2. Самостійна робота	8					4		4 на групу

I РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА I. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТОК.

А. Технічна підготовка.

Практичні заняття.

Подальше вдосконалення техніки гри оволодіння комплексом прийомів техніки, які виконуються в умовах максимально наближених до ігрових, дефіциту часу і простору.

Б. Тактична підготовка.

Практичні заняття.

Вдосконалення індивідуальної і групової тактики здатної забезпечити чітке виконання функцій в команді у відповідності до вибраної системи гри. Вивчення і вдосконалення тактичних систем ведення гри в дитячому і юнацькому віці.

В. Фізична підготовка.

Практичні заняття.

Подальше вдосконалення фізичної підготовки з використанням спеціальних засобів для вирішення початкових і загальних завдань при підготовці дитячих і юнацьких команд.

II РОЗДІЛ. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА.

Тренер, як педагог і вихователь. Творча система “тренер – учень”, взаємовідносини “тренер-колектив”. Засоби управління колективом: ліберальний і демократичний. Функції тренера: навчання, виховання, облік,

контроль, планування, організація навчально-тренувального процесу, самовдосконалення. Взаємовідносини тренера з колегами, лікарями, судьями, вчителями та ін.

ТЕМА 2. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.

Теоретичне заняття.

Технічна підготовка – основа підвищення спортивної майстерності. Вплив переносу навички в процесі вдосконалення техніки. Засоби і методи, які використовуються на заняттях по вдосконаленню в техніці. Методика проведення занять з використанням допоміжного обладнання. Тактика, як основа змісту гри. Загальні поняття про стратегію, тактику, систему, стиль, ритм, темп. Значення тактики і її взаємозв'язок з технікою.

ТЕМА 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

Теоретичне заняття.

Сила. Власне - силові здібності, швидко-силові здібності (“динамічна” сила, “амортизаційна” сила, “взривна” сила). Зв'язок сили зі швидкістю.

Швидкість. Критерії оцінки швидкості: латентний час рухових реакцій, швидкість одиночного руху, частота рухів. Швидкість простої рухової реакції, швидкість складної рухової реакції.

Витривалість. Типи втомлення характерні для футболу: розумове, сенсорне, емоційне, фізичне. Види витривалості: аеробна (загальна), аеробно-анаеробна (змішана), анаеробна, гліколітична.

Спритність. Виміри спритності (координаційно складні завдання, точність виконаний завдання).

Гнучкість. Різновиди гнучкості (активна, пасивна). Фактори, які впливають на гнучкість. Зв'язок гнучкості з силою.

ТЕМА 4. ВДОСКОНАЛЕНИЙ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ І ПРОВЕДЕННІ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З РІЗНИМИ ВІКОВИМИ КАТЕГОРІЯМИ (ДЮСШ, СДЮШОР, УФК).

Навчальна практика.

Методика складання і проведення комплексів вправ по навчанню і вдосконаленню прийомів техніки з юними футболістами різних вікових груп.

ТЕМА 5. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ І ПРОВЕДЕННІ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Навчальна практика.

Методика навчання і вдосконалення індивідуальних, групових і командних дій в нападі і захисті (послідовність, позування) з групами юних футболістів різних вікових категорій по заздалегідь складених комплексів вправ.

ТЕМА 6. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ І ПРОВЕДЕННІ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Навчальна практика.

Проведення занять з фізичної підготовки, направлених на виховання спеціальних фізичних якостей з необхідним взаємозв'язком з технікою і тактикою гри юних футболістів різних вікових груп.

ТЕМА 7. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В ВОЛОДІННІ МЕТОДИКОЮ СУДДІВСТВА І ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ.

Навчальна практика.

Участь в змаганнях в якості арбітра і асистента арбітра. Складання положень про змагання, звітів по проведених змаганнях.

III. Розділ. ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ.

1. Здати залік з пройдених тем.
2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Суддівство спортивних змагань в якості суддів.
4. Організація і проведення змагань.
5. Керівництво командою на змаганнях.
6. Прийняти участь в змаганнях не менше 8 ігор на першість вузів м.Львова і підтвердити I спортивний розряд.
7. Виконати контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

ТЕСТИ І КРИТЕРІЇ З ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК III КУРСУ "ПСМ" (ФУТБОЛ-ЖІНКИ).

Зміст тесту	I курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг з м'ячем 50 м (с)	9,5-10,0	9,0-9,5	9,0
Вкидання м'яча на дальність (авуг)	16 м	18 м	20 м
Удари на точність: з 13 (м)			
- сильною ногою	2	3	4
- слабкою ногою	1	2	3
Удар на дальність (правою або лівою ногою)	28	32	35
Кидок м'яча рукою воротарями (м)	20	23	26
Біг на 2000 (м)	11,14	10,25	9,35
Вис на зігнутих руках (с)	15,5	18,5	23
Біг 100 (м)	15,5	15,0	14,4
Човниковий біг 4X9 м (с)	10,5	10,1	9,9
Жонгливання	15	18	21

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

4-Й РІК НАВЧАННЯ.

РОЗПОДІЛ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ.

№ з/п	Розділи і теми	Всього годин	Теорія	Методичні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Здача контр-нормативів	Навчальна практика	Заліки
	Підвищення спортивної майстерності	120	4	12	42	20	4	34	4 на групу
I.	Спортивна майстерність Вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболісток: А. Технічна підготовка Б. Тактична підготовка. В. Фізична підготовка Г. Ігрова і змагальна підготовка.	8 8 4 22			8 8 4 22				
II.	Педагогічна майстерність 1. Психолого-педагогічна діяльність тренера в роботі з футболістками високої кваліфікації. 2. Особливості діяльності тренера в роботі з футболістками високої кваліфікації. 3. Розробка командних взаємодій і керівництво ними в процесі гри. 4. Використання технічних засобів в процесі підготовки команди.	2 6 32 10	2 2	4 8				24 10	
III.	1. Залікові вимоги. 2. Самостійна робота	8 20				20	4		4 на групу

І РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА 1. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТОК

А. Технічна підготовка.

Практичні заняття.

Вивчення нових і подальше вдосконалення заздалегідь вивчених прийомів техніки.

Б. Тактична підготовка.

Практичні заняття.

Вдосконалення командних тактичних систем в нападі і захисті на заняттях з футболістами високої кваліфікації. Практичний аналіз складних (імпровізованих) тактичних комбінацій.

В. Фізична підготовка.

Практичні заняття.

Використання споріднених вправ для розвитку спеціальних якостей (сили, стрибкової витривалості, швидкості, спритності) на заняттях з футболістами високої кваліфікації.

Г. Ігрова і змагальна підготовка.

Практичні заняття

Реалізація завдань індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті. Типи тренувальних ігор характерних для вирішення певних тактичних завдань.

Контроль за виконанням ігрових завдань – проведення ігор з обмеженням часу і простору, посилення збиваючих факторів, нерівноцінний склад. Перехід з однієї системи гри на інші.

II РОЗДІЛ. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА В РОБОТІ З ФУТБОЛІСТКАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.

Теоретичне заняття.

Психолого-педагогічна діяльність тренера. Задачі, які вирішує тренер в повсякденній роботі. Взаємовідношення “тренер-колектив”. Функції тренера. Особисті якості тренера. Особливості форм активного і пасивного керівництва навчально-тренувальним процесом. Складання плану психолого-емоційного підходу до гри.

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В РОБОТІ З ФУТБОЛІСТКАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.

Теоретичне заняття.

Планування спортивного тренування. Види планування. Зміст і співвідношення фізичної, технічної і тактичної підготовки в різні етапи річного циклу.

Система відновлюючих засобів – педагогічні, психологічні і медико-біологічні, гідротерапія, фізіотерапія, спортивний масаж. Рациональне харчування та вітамінізація.

Методичне заняття.

Ознайомлення і аналіз роботи різних тренерів команд майстрів на навчально-тренувальних заняттях і зборах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України від 15.01.1996 р. №80.
2. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. - М.: ФИС, 1979.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. - М.: ФИС, 1974.
4. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФИС, 1976.
5. Вихров К.М. Футбол в школе. - Киев.: Вид. Радянська школа, 1990.
6. Правила гри. - М.: ФИС, 2000.
7. Симаков В.И. Футбол. Парные тактические комбинации. - М.: ФИС, 1975.
8. Соломонко В.В. Футбол. - Київ.: Олімпійська література, 1997.
9. Казаков П.Н. Футбол.- М.: ФИС, 1978.
10. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. - М.: ФИС, 1976.
11. Чанади Арпад. Футбол. Техника. - М.: ФИС, 1978.
12. Чанади Арпад. Футбол. Стратегия. - М.: ФИС, 1981.
13. Фалес И.Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру для підготовки футболістів. - Львів, 1999.
14. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Науч. Издание МУФТиС. – К. – 2001.
15. Шамордин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. // Метод. Пособие. – Днепропетровск. – 1997. – 213 с.
16. Benk G. Football training program. – New York. – 1991. – 226 p.
17. Fussball: Trainings programme fur die D-sudend / Autorenkollektiv unter der leitung von W. Koch und A Werner. – Berlin, 1009. – 247 s.

ЗМІСТ

	стор.
Пояснювальна записка.....	3
Програмний матеріал 1-й рік навчання.....	5
Програмний матеріал 2-й рік навчання.....	11
Програмний матеріал 3-й рік навчання.....	16
Програмний матеріал 4-й рік навчання.....	21
Література.....	26