

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики футболу



# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

“Підвищення спортивної майстерності”

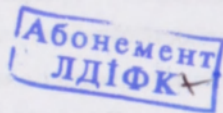
(ФУТБОЛ)



Львів-2003

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики футболу

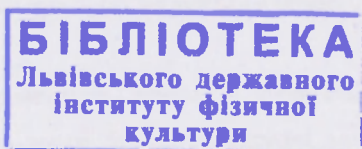


# НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

“Підвищення спортивної майстерності”

(ФУТБОЛ)



Львів-2003

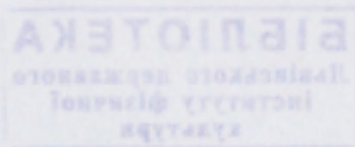
Навчальна програма розроблена к.п.н. доц. Фалес Й.Г., ст. викладачем Борейко В.І., ст. викладачем Огерчук О.Ф., ст. викладачем Колобич О.В. викладачем Івасяк В.І., викладачем Левицьким М.В.

Навчальна програма з дисципліни “Підвищення спортивної майстерності”(футбол) затверджена вченою радою факультету спорту Львівського державного інституту фізичної культури.

Протокол №1 від 23.10.2003 року.

Рецензенти: к.н.фв Чернобай І.М. м. Львів

к.н.фв Ковцун В.І. м. Львів



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Заняття по підвищенню спортивної майстерності спрямовані на вдосконалення спортивної підготовленості студентів 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 студентів високих морально-вольових якостей;
- вивчення і вдосконалення спортивної майстерності;
- поглиблення професійно-прикладної підготовки студентів з врахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами знань і навичок суддівства і проведення змагань з футболу.

В навчальну програму з “Підвищення спортивної майстерності” 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 футболістів, 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 ТМ футболу.

З метою якісного проведення занять з підвищення спортивної майстерності студенти 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.

Кожний студент, окрім індивідуального плану, повинен 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” 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” 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 конгр. нормативів	Навчальна практика	Заліси
	Підвищення спортивної майстерності	135		10	84	7	4	26	4 на груп
I.	Спортивна майстерність Навчання і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболіста. 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 груп

## **I РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.**

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

### **A. Технічна підготовка.**

#### *Методичне заняття.*

Методика проведення занять по навчанню техніки пересування, техніки польового гравця і воротаря. Підбір і дозування вправ в залежності від задач, для студентів, 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 повітрі. 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 задач і умов проведення занять.

### *Практичні заняття.*

Вдосконалення в індивідуальних тактичних діях. Тактика гри в нападі. Індивідуальні дії з м'ячем. Раціональне примінення 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:  $1 \times 4 \times 3 \times 3$  і  $1 \times 4 \times 4 \times 2$ .



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 позування вправ в залежності від поставлених задач. 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 швидкісно-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) “випадам”, “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.

### III РОЗДІЛ. ЗАЛКОВІ 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 СТУДЕНТІВ І КУРСУ ПСМ.

Зміст тесту	I курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг 30 м	4,5 с	4,4 с	4,3 с
Біг 5×30 м	24,0 с	23,5 с	23,0 с
Тести Купера 12	2 700	2 800	2 900
Біг з м'ячем 30 м	5,2 с	4,8 с	4,6 с
Вкидання м'яча на дальність	20	22	24
Удари на точність: з 16,5 м			
- сильною ногою	3	4	5
- слабкою ногою	2	3	4
Удар на дальність (правою і лівою ногою)	60	65	70
5-тикратний стрибок з місця	221 см	241 см	260 см
Біг на 400 м	62,0	60,0	57,0-58,0
Біг на 3 000 м	11'01''- 11'30''	10'31''- 11'00''	10'30''

## **2-й РІК НАВЧАННЯ.**

### **І РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.**

#### **ТЕМА І. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА.**

##### **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 студентів і поставлених задач. Підбір засобів для виховання сили і швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, спритності і гнучкості.

#### *Практичні заняття.*

Застосування засобів для розвитку сили і швидкісно-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 знань, вмінь і навичок в складанні КОНСПЕКТИВ 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 ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ КОНСПЕКТІВ І ПРОВЕДЕННЮ ЧАСТИН ЗАНЯТЬ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НАВЧАННЯ).**

**Навчальна практика.**

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

**ТЕМА 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, 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 ЗНАТЬ, 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 СТУДЕНТІВ II КУРСУ ПСМ.

Зміст тесту	II курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг 30 м	4,5 с	4,3 с	4,2 с
Біг 5×30 м	23,8 с	23,2 с	23,0 с
Тести Купера 12	2 800	2 900	3 000
Біг з м'ячем 30 м	5,1 с	4,6 с	4,5 с
Вкидання м'яча на дальність	22	24	26
Удари на точність: з 16,5 м			
- сильною ногою	4	5	6
- слабкою ногою	3	4	5
Удар на дальність (правою і лівою ногою)	65	70	75
Стрибок в довжину з місця	221 см	241 см	260 см
5-тикратний стрибок з місця	12,30	13,40	13,50
Біг на 400 м	62,0	60,0	57,0-58,0
Біг на 3 000 м	11'01''- 11'30''	10'31''- 11'00''	10'30''

### **3-й РІК НАВЧАННЯ.**

## **I РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.**

### **ТЕМА I. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА.**

#### **A. 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 задач 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, суддями, вчителями та ін.

## **ТЕМА 2. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.**

### **Теоретичне заняття.**

Технічна підготовка – основа підвищення спортивної майстерності. Вплив переносу навичку 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, швидкісно-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, гнучкість виконаний завдання).

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

**ТЕМА 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗНАТЬ, 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 ЗНАТЬ, 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 ЗНАТЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК В СКЛАДАННІ І ПРОВЕДЕННІ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.**

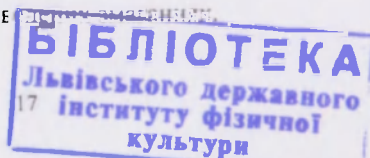
**Навчальна практика.**

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 ЗНАТЬ, 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 проєкту змагання.



### 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 СТУДЕНТІВ III КУРСУ ПСМ.

Зміст тесту	III курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг 30 м	4.5 с	4.2 с	4.1 с
Біг 5×30 м	23.6 с	22.8 с	22.5 с
Тести Купера 12	2 900	3 000	3 100
Біг з м'ячем 30 м	5.0 с	4,5 с	4,4 с
Вкидання м'яча на дальність	24	26	27
Удари на точність: з 16.5 м з 10 ударів			
- сильна нога	5	6	7
- слабка нога	4	5	6
Удар на дальність (правою і лівою ногою)	70	75	80
Стрибок в довжину з місця	221 см	241 см	260 см
5-тикратний стрибок з місця	12,30	13,00	13,50
Біг на 400 м	62,0	60,0	57,0-58,0
Біг на 3 000 м	11'01''- 11'30''	10'31''- 11'00''	10'30''

## І РОЗДІЛ. СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ.

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

#### 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 (імпрізованих) 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 задач індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі і захисті. Типи тренувальних ігор характерних для вирішення певних тактичних задач.

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 ФУТБОЛІСТАМИ 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 ФУТБОЛІСТАМИ 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.

### **ТЕМА 3. РОЗРОБКА КОМАНДНИХ ВЗАЄМОДІЙ І КЕРІВНИЦТВО НИМИ В ПРОЦЕСІ ГРИ.**

#### **Методичні заняття.**

Складання документів планування навчально-тренувального процесу команд вищих розрядів.

#### **Навчальна практика.**

Керівництво командними діями під час навчальних і тренувальних ігор.

Оцінки запису ігрової діяльності футболістів, та аналізу ігор. Зміст аналізу.

Проведення студентами навчально-тренувальних занять по вдосконаленню командних взаємодій.

### **ТЕМА 4. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ КОМАНД.**

#### **Навчальна практика.**

Засвоєння і практичне використання технічних засобів (кіно- і фотозйомка, відео- і магнітофонний запис т.ін.) в процесі навчально-тренувальної роботи і змагань.

### **ІІІ розділ. ЗАЛКОВІ ВИМОГИ.**

1. Здати залік з пройдених тем.
2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Виконати вимоги по оволодінню професійно-педагогічними знаннями, вміннями і навичками:
  - а) проведення навчально-тренувального заняття з групами старших і вищих розрядів;
  - б) складання робочої документації для групи вищого розряду;

- в) проведення педагогічного аналізу уроків.
4. Приймати участь в змаганнях – не менше 7 ігор на першість вузів і підтвердити I спортивний розряд.
  5. Виконати контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовки.
  6. Отримати звання судді футболу.

**ТЕСТИ І КРИТЕРІЇ З ФІЗИЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІV КУРСУ ПСМ.**

Зміст тесту	IV курс		
	"3"	"4"	"5"
Біг 30 м	4,5 с	4,1 с	4,0 с
Біг 5×30 м	23,4 с	22,2 с	21,9 с
Тести Купера 12	3 000	3 100	3 200
Біг з м'ячем 30 м	4,9 с	4,4 с	4,3 с
Вкидання м'яча на дальність	26	27	28
Удари на точність: з 16,5 м з 10 ударів			
- сильна нога	6	7	8
- слабка нога	5	6	7
Удар на дальність (правою і лівою ногою)	75	80	85
Стрибок в довжину з місця	221 см	241 см	260 см
5-тикратний стрибок з місця	12,30	13,00	13,50
Біг на 400 м	62,0	60,0	57,0-58,0

## ЛІТЕРАТУРА

1. Брейкин А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. - М.: ФИС, 1979.
2. Бэтти Э. Современная тактика футбола. - М.: ФИС, 1974.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФИС, 1976.
4. Вихров К.М. Футбол в школе. - Киев.: Вид. Радянська школа, 1990.
5. Правила гри. - М.: ФИС, 2000.
6. Симаков В.И. Футбол. Парные тактические комбинации. - М.: ФИС, 1975.
7. Соломонко В.В. Футбол. - Київ.: Олімпійська література, 1997.
8. Казаков П.Н. Футбол.- М.: ФИС, 1978.
9. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. - М.: ФИС, 1976.
10. Чанади Арпад. Футбол. Техника. - М.: ФИС, 1978.
11. Чанади Арпад. Футбол. Стратегия. - М.: ФИС, 1981.
12. Фалес И.Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру для підготовки футболістів. - Львів, 1999.



## 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.....	15
Програмний матеріал 4-й рік навчання.....	19
Література.....	23

Підписано до друку 24 жовтня 2003 р. Формат 60 x 90/16.  
Папір офсетний. Віддруковано на ризографі.

---

Ум. – друк. арк. 0.7. Облік. – вид. арк. 0.9.  
Тираж 300 прим. Зам. №510.

---

Надруковано видавничим центром  
Львівського національного університету імені Івана Франка  
79000, м. Львів, вул. Дорошенка, 41.