

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету спорту

_____ І.М. Ріпак

” _____ ” _____ 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

для студентів 3 курсу факультету спорту

денної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	<u>01 «Освіта/Педагогіка»</u>
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	<u>017 «Фізична культура і спорт»</u>
ФАКУЛЬТЕТ	<u>спорту</u>
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<u>перший (бакалаврський)</u>

Львів – 2017

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів 3 курсу факультету спорту галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

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 2017 року № 1.

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

_____ (Дулібський А.В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)
« _____ » _____ 2017 року

Схвалено Вченою радою факультету спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Протокол від «_____» _____ 2017 року № _____

« _____ » _____ Декан _____ (Ріпак І.М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів 7.5	Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»	Нормативна (за вибором)	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»		
Модулів – 2	Освітня програма «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:	
Змістових модулів –2		5-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 270		9-й	10-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента - 2	Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)	2 год.	
		Практичні	
		70 год.	66 год.
		Методичні	
		24 год.	24 год.
		Самостійна робота	
42 год.	42 год.		
		Вид контролю: диференційований залік	

Примітка.

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

для денної форми навчання – 186/84

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма передбачена для студентів 3 курсу факультету спорту з дисципліни "Спортивно педагогічне вдосконалення" (СПВ) (футбол).

Заняття по підвищенню спортивної майстерності спрямовані на вдосконалення спортивної підготовленості студентів і одночасно на вдосконалення знань, вмінь і навичок, необхідних тренеру-викладачу для практичної роботи.

Вивчення студентами програмного матеріалу сприяє формуванню тренера-викладача олімпійського та професійного спорту, виховує стійкий інтерес до обраної спеціальності.

Мета: Вдосконалити теоретичні знання та практичні вміння та навички оволодіння руховими навичками та основними техніко-тактичними прийомами гри, оволодіти методикою проведення занять з юними спортсменами різних вікових груп. Ознайомитись з методикою педагогічного контролю за рівнем підготовленості юних футболістів.

Завдання:

1. Вдосконалити теоретичні знання з правил гри у футбол, організацією проведення змагань з футболу.
2. Вдосконалити теоретичні знання та практичні вміння та навички основних техніко-тактичних прийомів гри.
3. Сформувані у студентів знання про характеристику рухових навичок.
4. оволодіти методикою проведення занять з юними спортсменами різних вікових груп.
5. Ознайомитись з методикою педагогічного контролю за рівнем підготовленості юних футболістів.

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

Студент повинен знати:

- історію розвитку виду спорту;
- класифікацію техніки і тактики гри у футбол;
- методи і засоби, які приміняються 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 технічних прийомів гри у футбол;
- вміти організувати і проводити навчально-тренувальні заняття з юними футболістами;
- скласти наступні документи: річний план, індивідуальний план спортивно-масових заходів, конспекти занять, вести журнал і щоденник обліку навчально-тренувальної роботи.

На лекційних заняттях студентам подаються наукові знання з методики відбору та особливостей тренування спортсменів. Детально розглядаються питання початкового спортивного тренування, планування, аналізу і контролю в процесі підготовки спортсменів.

На методичних заняттях студенти залучаються до активного аналізу техніки, методики навчання і тактики пройденої дисципліни, розробки організаційно-методичних матеріалів і документів панування.

Практичні заняття являють собою основну форму професійно-педагогічної підготовки і мають навчально-тренувальний характер. Під час проведення практичних занять студенти оволодівають основами техніки і методики навчання, проводять навчальну практику, здобувають необхідні фізичні і психічні якості, зміцнюють здоров'я. Під час здачі практичних занять студенти 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 тренування, складання конспектів занять, виконання навчально-дослідних завдань з обраної теми кваліфікаційної

(дипломної) роботи. На 3 курсі студенти самостійно складають індивідуальний план тренування з подальшим його аналізом і корекцією. Проводять підготовку до тренерської практики.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Технічна підготовка юних футболістів.

- Засоби і методи, які застосовуються на заняттях з удосконалення техніки гри.
- Прості і комплексні вправи. Підготовчі і навчально-тренувальні ігри з метою закріплення індивідуальної техніки.
- Методика проведення занять з використанням допоміжного обладнання.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Тактична підготовка юних футболістів. Фізична підготовка юних футболістів.

- Методика вдосконалення індивідуальних і групових взаємодій в залежності від вибраної системи, ведення гри в захисті і нападі.
- Установка на гру. Індивідуальні завдання гравцям. Розбір проведеного матчу.
- Методичні особливості підбору засобів і методів загальної і спеціальної фізичної підготовки в умовах тренувальних занять з футболу.
- Організація і побудова тренувального заняття з фізичної підготовки.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма									
	усього	у тому числі								
л		п	лаб	метод	с.р.					
1	2	3	4	5	6	7				
Модуль 1										
Змістовий модуль 1.										
Тема 1. Технічна підготовка		2	84		4	20				

юних футболістів.											
Разом за змістовим модулем 1		2	84		4	20					
Модуль 2											
Змістовий модуль 2.											
Тема 1. Тактична підготовка юних футболістів. Фізична підготовка юних футболістів.		2	90		4	19					
Разом за змістовим модулем 2		2	90		4	19					
Усього годин		4	174		8	39					

5. Темы методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична підготовка юних футболістів. Методичні особливості підбору засобів і методів в заняттях з загальної і спеціальної фізичної підготовки в умовах проведення уроків з футболу. Організація і побудова тренувального заняття з фізичної підготовки.	2
2.	Технічна підготовка юних футболістів. Засоби і методи, які застосовуються на заняттях з удосконалення техніки гри. Прості і комплексні вправи. Підготовчі і навчально-тренувальні ігри з метою закріплення індивідуальної техніки. Методика проведення занять з використанням допоміжного обладнання.	2
3	Тактична підготовка юних футболістів. Методика вдосконалення індивідуальних і групових взаємодій в залежності від вибраної системи ведення гри в захисті і нападі.	2
4	Правила гри I-XII (параграфи). Методика суддівства.	2

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.	6
2.	Проведення вправ щодо розвитку фізичних якостей відповідно з методами: повторним, інтервальним, перемінним, ігровим, змагальним з різними віковими категоріями дітей, які займаються футболем.	6
3.	Застосування засобів вдосконалення витривалості. Підбір засобів, позування, особливості побудови вправ з учнями 5-9 класів. Навчально-тренувальна гра.	6
4.	Методика вдосконалення витривалості учнів 10-12 класів, які займаються футболем. Характерні особливості витривалості юних футболістів. Засоби, методи. Навчально-тренувальна гра.	6
5.	Застосування засобів виховання сили учнів старших класів, які займаються футболем. Ігрові вправи в єдиноборстві. Навчально-тренувальна гра.	6
6.	Використання засобів виховання швидкісно-силових якостей - стрибки, багатоскоки, вправи з обтяженням, удари на дальність з учнями 5-7, 8-9 класів.	6
7.	Застосування засобів виховання витривалості учнів 5-7, 8-9 класів, які займаються футболем. Вправи з м'ячем, які виконуються тривалий час з різними інтервалами відпочинку.	6
8.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення стрибучості, гнучкості з учнями 10-12 класів, які займаються футболем. Навчально-тренувальна гра, ігри.	6
9.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення спритності в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболем. Навчальна гра.	6
10.	Застосування засобів виховання швидкості учнів 1-4 класів, які займаються футболем. Підбір спеціальних вправ щодо розвитку швидкості для юних футболістів на етапі спортивної спеціалізації. Навчально-тренувальна гра.	6
11.	Вдосконалення техніки польового гравця і освоєння нових технічних прийомів та засобів в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболем. Навчально-тренувальна гра.	6
12.	Вдосконалення технічних прийомів з учнями 5-7 класів, яуі	6

	займаються футболом. Поєднання різних способів виконання технічних прийомів. Навчально-тренувальна гра.	
13.	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.	6
14.	Складання конспектів і проведення занять щодо досконалення техніки і тактики гри в заняттях з учнями 6-7 класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведення занять.	6
15	Вдосконалення техніки польового гравця : ударів та зупинок м'яча на місці та в русі з різних вихідних положень. Навчальна гра.	4
16	Вдосконалення техніки польового гравця : ведення м'яча стопою різними способами у поєднанні з передачами, зупинками та завершальними ударами по воротах. Навчальна гра.	4
17	Вдосконалення техніки оманних рухів в ігрових вправах і іграх в заняттях з учнями 5-7 класів. які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра. Домашнє завдання.	4
18	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
19	Методика організації і проедення 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
20	Методика підбору та застосування вправ для навчання удару по м'ячу в падінні головою на заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболм. . Навчально-тренувальна гра.	4
21	Методика підбору вправ для навчання удару по м'ячу в падінні через себе в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
22	Вдосконалення ударів по м'ячу на середній відстані, зупинка м'яча грудьми, головою в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
23	Ведення м'яча на швидкості по флангу з прострільною передачею в центр і завершальним ударом у площину воріт	4

	в заняттях з учнями 5-7 класів. які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	
24	Вдосконалення ударів в м'яч на силу і влучність, вдосконалення діагональних передач з швидкісними проходами по флангах в заняттях з учнями 8-9 класів. які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	6
25	Вдосконалення ведення м'яча з наступною обводкою суперника і завершальним ударом у площину воріт в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Начально-тренувальна гра.	4
26	Вдосконалення обманних рухів, обводка суперника, завершальний удар в заняттях з учнями 5-7 класів. які займаються футболом. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Навчально-тренувальна гра.	6
27	Вдосконалення технік ведення, обводки в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах. Навчально-тренувальна гра.	4
28	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.	6
29	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
30	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
31	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які котяться по землі. Ловля м'ячів в падінні. Навчальна гра.	4
32	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які летять по повітрю на різній висоті - в падінні з кидком. Навчальна гра.	4
33	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
34	Складання конспектів і відбір засобів фізичної підготовки. Спрямованих на виховання швидкості, спритності, координаційних здібностей в заняттях з учнями 1-4 класів, які займаються футболом.	4
35	Складання конспектів і відбір засобів фізичної підготовки спрямованих на виконання (загальної, спеціальної)	4

	підготовленості в заняттях з учнями 8-9. 10-12 класів. які займаються футболом	
--	--	--

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомлення з навчальною документацією тренера-викладача з обраного виду спорту (футбол). Програма, річний план, місячний план, тижневий план підготовки, навчальний журнал.	7
2	Методика організації та проведення занять з футболу в СДЮШОР, УФК.	7
3	Удосконалення теоретичних знань з правил гри у футбол.	7
4	Складання навчальної документації для самостійного проведення занять з футболу з гравцями різних вікових групах.	6
5	Удосконалення теоретичних знань з правил гри у футбол. Види змагань, системи розіграшу. Організація та методика проведення змагань з футболу в Україні.	6
6	Розробка навчальної документації для проведення занять з футболу в СДЮШОР, УФК.	6

8. Методи навчання

- Словесні
- Наочні
- Практичні

9. Методи контролю

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

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Здати залік по теорії курсу.
2. Отримати позитивну оцінку по навчальній практиці.
3. Здати практичні нормативи по фізичній і технічній підготовці.
4. Суддівство змагань на першість інституту і м. Львова (10 ігор).
5. Написання двох контрольних робіт.
6. Написання реферату.

Контрольні тести

з фізичної і технічної підготовленості студентів 3 курсу

з дисципліни «СПВ»

Фізична підготовленість

№ з \п	Н о р м а т и в и	Результат о ц і н к а		
		"3"	"4"	"5"
1.	Біг 30 м /сек/	4.5	4.4	4.0
2.	Біг 100 м /сек/	13.6	13.2	13.0
3.	Біг 5x30 м /сек/	24.0	23.5	23.0
4.	Біг 12 хв. /м/	2800	2900	3000
5.	Біг з м'ячем 30 м /сек/	5.2	4.8	4.6
6.	Удари в ціль: сильна нога	3	4	5
	слаба нога	2	3	4
7.	Удари на дальність /правою та лівою ногою сума/	60	65	70
8.	Вкидування м'яча на дальність	20	22	23

Контрольні питання

1. Аналіз техніки виконання та методика навчання удару по м'ячу ногою та головою з різних вихідних положень.
2. Класифікація техніки ведення м'яча , способів обводки та відбору м'яча . методика навчання вищенаведеним прийомам.
3. Особливості навчально-тренувальної роботи з юними футболістами.
Структура заняття.
4. Використання колового методу тренування у процесі підготовки футболістів.
5. Правила гри у футбол.
6. Методика наукових досліджень. Предмет, завдання, методи, висновки, рекомендації у наукових дослідженнях (на прикладі футболу).
7. Характеристика тактичної системи 1х4х3х3. Функції гравців при використанні даної системи гри.
8. Аналіз техніки ловлення м'яча воротарем. Методика навчання.
9. Класифікація техніки фінтів. Методика навчання.
10. Види змагань з футбол. Положення про змагання.
11. Характеристика індивідуальних, групових і командних тактичних дій футболістів.

10. 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	1,5	45	67,5	67,5
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	3	6	6
3	Контрольна робота	6	1	6	6

4	Підготовка рефератів	5	1	5	5
5	Складання нормативів з фізичної підготовленості	2	4	8	8
6	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	7,5	1	7,5	7,5
	Максимальна сума балів			100	100

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Змістовий модуль №2					
Види контролю		Т1			
№		Бал	Макс. К - сть робіт	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування занять	1,5	48	72	72
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	3	6	6
3	Контрольна робота	4	1	4	4
4	Підготовка рефератів	4	1	4	4
5	Складання нормативів з фізичної підготовленості	2	4	8	8
6	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	6	1	6	6
	Максимальна сума балів			100	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		
36-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-35	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

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

12. Рекомендована література

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол.-М.: Советский спорт,1989.
2. Бэтти Э. Современная тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт,1974.
3. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: 1976.
4. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт,1986.
5. Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт,1981.
6. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. – М.: Физкультура и спорт, 1977, 207с.
7. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

8. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. Киев: Здоров'я, 1988.
9. Симаков В.И. Футбол. Парные тактические комбинации. М.: 1975.
10. Симаков В.И. Стандартные положения в футболе. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
11. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Футбол. Учебник для вузов \Под ред. П.Н.Казакова. М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Футбол в коллективах физкультуры\ Под ред. А.Д.Брейкина. –М.:1979.
14. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
16. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1981.
17. Чанади А. Футбол. Тренировка.-М.: ФиС, 1985.
18. Чарлс Хьюс. Футбол. Тактические действия команды. М.: ФиС, 1979.
19. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров \ Под ред. Л.П.Лаптева, А.А.Сучилина. – М.: ФиС, 1983.
20. Гендельман А.В., Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1967.
21. Келлер В.С., Соломонко В.В. Индивидуальная тренировка футболистов. – К.: Здоровье, 1975.
22. Штуденер Х. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. – М.: ФиС, 1970.
23. Соломонко В.В. Футбол. – Київ, Олімпійська література, 2005.

13. Інформаційні ресурси

- Бібліотеки
- Інтернет
- Телебачення

