

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 4 курсу факультету спорту

денної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 «Освіта/Педагогіка»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 017 «Фізична культура і спорт»

ФАКУЛЬТЕТ спорту

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ перший (бакалаврський)

Львів – 2017

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів 4 курсу факультету спорту галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Розробники:

Дулібський Андрій Васильович, завідувач кафедри футболу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу.

Огерчук Олександр Федорович, викладач кафедри футболу.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри футболу.

Протокол від «_____» серпня 2017 року № 1.

Завідувач кафедри: канд.н.фіз.вих. і с., доцент 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		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		Семестр	
(назва)			
Загальна кількість годин - 270		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента - 2	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	Лекції	
		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

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

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

Спеціаліст повинен знати:

- історію виникнення та розвиток футболу;
- класифікацію техніки та тактики гри у футбол;
- техніку виконання та методичку навчання прийомам техніки та тактики гри;
- методичку виховання фізичних якостей футболістів.

Спеціаліст повинен уміти:

- застосовувати на практиці здобуті знання, вміння та навички з техніки виконання та методички навчання технічних і тактичних прийомів гри у футбол;
- організовувати і проводити заняття з футболістами різного віку і кваліфікації;
- застосовувати суддівські навички на практиці;
- складати конспекти та проводити заняття з методички навчання і вдосконалення техніки, тактики та виховання рухових якостей у футболістів різного віку і кваліфікації.

На лекційних заняттях студентам подаються наукові знання з методички відбору та особливостей тренування спортсменів. Детально розглядаються питання початкового і поглибленого 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, оволодіння методами і методиками проведення наукових досліджень.

Практичні заняття представляють 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 1У курсі студенти самостійно складають індивідуальний план тренування з подальшим його аналізом і корекцією. Проводять підготовку до тренерської практики.

Важливою і невід'ємною складовою професійно-педагогічної підготовки спеціалістів з олімпійського та професійного спорту є заняття зі спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ). На заняттях з СПВ студенти продовжують вдосконалювати свою спортивно-технічну, тактичну, фізичну підготовленість, здобувають практичний досвід знань, умінь і навичок спортивного тренування та тренерсько-викладацької діяльності. Обов'язковою частиною цього розділу навчальної роботи студента є систематичне, планове відвідування занять з СПВ, участь у змаганнях, виконання вимог до спортивної майстерності (не нижче II розряду), участь в організації і суддівстві змагань.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Психолого-педагогічна діяльність тренера.

- Завдання, 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.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. 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.
- Раціональне харчування та вітамінізація.

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. Психолого-педагогічна діяльність тренера.		2	40		6	20					
Разом за змістовим модулем 1		2	40		6	20					
Модуль 2											
Змістовий модуль 2.											
Тема 1. Планування спортивного тренування.		2	72		10	19					
Разом за змістовим модулем 2		2	72		10	19					
Усього годин		4	112		16	39					

5. Теми семінарських і методичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Планування спортивного тренування. Знайомство з навчальною документацією тренерів команди майстрів. Складання документів планування на команду КФК, майстрів.	4
2	Зміст та побудова мікро-, мезо-, макроциклів на різних етапах підготовки команди.	4
3	Змагання та змагальна діяльність у футболі.	4
4	Науково-методичне забезпечення процесу підготовки футболістів команд високої кваліфікації.	4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Технічна підготовка. Вивчення нових і вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки. Удосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціальних фізичних і психічних якостей футболістів.	2
2	Тактична підготовка. Вдосконалення командних тактичних систем у нападі та захисті на заняттях з футболістами високої кваліфікації. Практичний розбір складних (імпрровізованих) тактичних комбінацій.	2
3	Фізична підготовка. Використання сполучених вправ для розвитку сили, витривалості на заняттях з футболістами високої кваліфікації.	2
4	Фізична підготовка. Використання сполучених вправ для розвитку стрибучості, швидкості, спритності на заняттях з футболістами високої кваліфікації.	2
5	Ігрова і змагальна підготовка. Реалізація завдань індивідуальних, групових, і командних тактичних дій у нападі і захисті. Типи тренувальних ігор, які характерні для вирішення визначених тактичних завдань.	2
6	Проведення вправ з розвитку фізичних якостей відповідно з методами: повторним, інтервальним, перемінним, ігровим, змагальним.	2
7	Застосування засобів розвитку витривалості. Підбір засобів дозування, особливості побудови вправ. Навчальна гра.	2
8	Застосування засобів виховання сили. Ігрові вправи в єдиноборстві. Навчальна гра.	2
9	Використання засобів для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки, багатоскоки, вправи з обтяженням, удари на дальність.	2
10	Методика підбору спеціальних вправ для вдосконалення стрибучості, гнучкості. Навчальна гра, ігри.	2
11	Методика підбору спеціальних вправ для розвитку спритності. Навчальна гра.	2
12	Вдосконалення техніки польового гравця і засвоєння нових технічних прийомів та засобів. Навчальна гра.	2
13	Вдосконалення технічних прийомів. Поєднання різних способів виконання технічних прийомів з направленістю на швидкісне виконання прийомів техніки. Навчальна	2

	гра.	
14	Вдосконалення техніки обманних рухів в ігрових вправах і іграх. Навчальна гра.	2
15	Вдосконалення зупинки м'ячів, що летять з різних напрямків з переводами, виконання технічних прийомів в умовах дефіциту часу та простору. Навчальна гра.	2
16	Методика організації та проведення занять з вдосконалення технічної підготовки в умовах максимально наближених до змагальної діяльності. Навчальна гра.	2
17	Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч в падінні головою. Навчальна гра.	2
18	Навчальна практика. Складання конспектів і проведення занять по підбору вправ з навчання технічних прийомів гри. Педагогічний аналіз проведених частин заняття.	2
19	Навчальна практика . Складання конспектів і проведення частин заняття з включенням вправ з навчання індивідуальних, групових і командних тактичних дій. Педагогічний аналіз проведених частин заняття.	2
20	Навчальна практика. Складання конспектів і проведення заняття з вдосконалення тактики гри. Педагогічний аналіз проведених занять.	2
21	Вдосконалення ударів в м'яч на середні відстані, зупинка м'яча грудьми, головою. Навчальна гра.	2
22	Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч в падінні через себе. Навчальна гра.	2
23	Ведення м'яча на швидкості по флангу з прострільною передачею в центр і завершальним ударом у площину воріт. Навчальна гра.	2
24	Вдосконалення ударів в м'яч на силу та влучність. Вдосконалення діагональних передач з швидкісними проходами по флангах. Навчальна гра.	2
25	Вдосконалення відбору м'яча поштовхом плеча в плече. Відбір м'яча корпусом в ігрових ситуаціях. Навчальна гра.	2
26	Вдосконалення обманних рухів, обводка суперника, завершальний удар. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Навчальна гра.	2
27	Вдосконалення техніки гри воротаря. Взаємодія в парах і трійках із завершальним ударом у площину воріт. Навчальна гра.	2
28	Вдосконалення ведення м'яча з наступним обведенням суперника і завершальним ударом у площину воріт.	2

	Навчальна гра.	
29	Вдосконалення відбору м'яча у підкаті . Відбір м'яча у підкаті в ігрових ситуаціях. Навчальна гра.	2
30	Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах в 2-х, 3-х, 4-х. Виконання в навчальних іграх конкретних завдань. Навчальна гра.	2
31	Вдосконалення техніки ведення, обведення. Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах. Навчальна гра.	2
32	Вдосконалення індивідуальних і групових тактичних дій в нападі. Варіанти взаємодій гравців різних ланок команди в нападі. Навчальна гра.	2
33	Вдосконалення індивідуальних, групових і колективних дій при відборі м'яча. Варіанти взаємодій гравців різних ланок команди в захисті. Навчальна гра.	2
34	Вдосконалення командних, тактичних дій в захисті і нападі при різних схемах гри. Перехід дій гравців з однієї тактичної схеми гри на іншу під час зустрічі. Навчальна гра.	2
35	Вдосконалення техніки польового гравця і засвоєння нових технічних прийомів та засобів. Навчальна гра.	2
36	Використання засобів для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки, багатоскоки, вправи з обтяженням, удари на дальність.	2
37	Навчальна практика. Керівництво командними діями під час навчальних і тренувальних ігор. Використання перерви. Оцінки реєстрації ігрової діяльності футболістів на розборах ігор.	4
38	Навчальна практика. Розробка командних взаємодій і керівництво ними у процесі гри. Складання документів планування навчально-тренувального процесу команд високих розрядів.	4
39	Навчальна практика. Методика педагогічного контролю з метою визначення показників підготовленості футболістів високої кваліфікації. Аналіз та узагальнення отриманих даних.	4
40	Навчальна практика. Методика проведення педагогічних спостережень за навчально-тренувальною та змагальною діяльністю футболістів високої кваліфікації. Аналіз та узагальнення отриманих даних.	4
41	Навчальна практика. Використання технічних засобів у процесі підготовки команд. Засвоєння і практичне використання технічних засобів (кіно - і фотозйомка, відеозаписи тощо) у процесі навчально-тренувальної	4

	роботи і змагань.	
42	Навчальна практика. Розробка конспектів і проведення навчально-тренувальних занять з метою вдосконалення фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності футболістів різних ланок команди. Педагогічний аналіз проведення навчально-тренувальних занять.	4
43	Навчальна практика. Складання конспектів і проведення заняття з вдосконалення тактики та техніки гри. Педагогічний аналіз проведених занять.	4
44	Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки, спрямованих на виховання сили, гнучкості, стрибучості. Педагогічний аналіз проведених частин занять.	4
45	Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки, спрямованих на виховання швидкості, спритності, координаційних здібностей. Педагогічний аналіз проведених частин занять.	4
46	Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки, спрямованих на виховання загальної і спеціальної витривалості. Педагогічний аналіз проведених частин занять.	4

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Закономірності, правила та принципи навчання та вдосконалення підготовки футболістів високої кваліфікації.	8
2	Специфічні особливості управління процесом підготовки футболістів високої кваліфікації.	8
3	Техніко-тактична майстерність футболістів як предмет управління в навчально-тренувальному процесі.	8
4	Критерії оцінки рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів високої кваліфікації.	8
5	Програмування тренувань як основний компонент управління процесом підготовки футболістів високої кваліфікації.	7
	Разом	39

8. Методи навчання

➤ Словесні

- Наочні
- Практичні

9. Методи контролю

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

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

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

Контрольні тести

з фізичної і технічної підготовленості студентів

IV курсу з дисципліни «СПВ»

Фізична підготовленість

№ п/п	Оціночна шкала				
	Контрольні нормативи	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Біг на 30 м. (сек)	4.0	4.1	4.2	4.3
2.	Біг 5x30 м. (20 сек. на повернення)	20.0	21.0	22.0	23.0
3.	Стрибки у довжину з місця (м)	2.60	2.50	2.40	2.30
4.	Біг на 3000 м. (хв)	10.30	11.0	11.30	11.45
Технічна підготовленість					
1.	Удари на точність з 16,5 м. ворота поділені на 2 ч. 5 спроб (к-сть попадань)	«5»	«4»	«3»	«2»
2.	Комбінований норматив з обведенням 4 стійок і ударом у площину воріт з 16,5м (сек)	6.0	7.0	7.5	8.0
3.	Жонглювання ногами	40	30	25	20
4.	Жонглювання головою	30	20	15	12

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

для студентів IV курсу з дисципліни СПВ

1. Характеристика та зміст плану роботи на місяць (з командами КФК).
2. Завдання, зміст та форми теоретичної підготовки футболістів.
3. Характеристика основних облікових документів тренера секції КФК з футболу.
4. Використання допоміжного обладнання в тренувальному процесі футболістів.
5. Організація та зміст на навчально-тренувальному зборі.
6. Складання плану гри з майбутнім суперником та побудова навчально-тренувальних занять перед грою.
7. Форми та зміст розбору гри.
8. Форми та зміст установки на гру.
9. Види змагань з футболу. Положення про змагання.
10. Структура та зміст перспективного планування у футболі.
11. Педагогічний контроль в оцінці підготовки футболістів.
12. Структура та зміст річного планування у футболі.
13. Типи мікроциклів у футболі.
14. Завдання та зміст психологічної підготовки футболістів.
15. Методи спортивного тренування у футболі.
16. Завдання та зміст передзмагальної підготовки футболістів.
17. Взаємозв'язок загальної та спеціальної підготовки, як закономірний процес спортивного тренування.
18. Співвідношення видів підготовки в річному циклі тренування кваліфікованих 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	3	24	72	72
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	2	4	4
3	Контрольна робота	5	1	5	5
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	6	1	6	6
	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	42	63	63
2	Позитивна оцінка за відповіді на заняттях	2	4	8	8
3	Контрольна робота	8	1	8	8
4	Підготовка рефератів	8	1	8	8
5	Складання нормативів з фізичної	3	4	12	12

	підготовленості				
6	Складання конспекту та проведення заняття за запропонованою темою	9	1	9	9
	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		
67-74	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. Бэтти Э. Современная тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: 1976.
3. Вихров К.Л. Футбол в школе. - К.: Радянська школа, 1990.
4. Віхров К.Л. Тактика захисту. // Журнал „Фізичне виховання в школі», №4, 2004-К: «Педагогічна преса», 2003.- С. 17-21.
5. Дулібський А.В., Фалес І.Г.. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. - К: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001.
6. Дулібський А.В.. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. - К: Науково-методичний комітет Федерації футболу України. - 2001. - 130 с.
7. Дулібський А., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Навчально-методичний посібник. – К.: Федерація футболу України, 2003.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е видання, перероблене і доповнене. - К.: Альтерпрес, 1998. -216 с.
9. 11. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. - К.:Здоров'я, - 1975. - С. 80.
10. Соломонко В.В., Фалес І.Г., Хоркавий Б.В. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. - Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. Гжицького С.З., 2007.- 134 с.
11. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. - К.: Олімпійська література, 2005.- 295с.
12. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для

футболістів і тренерів аматорського футболу. – К.: Олімпійська література, 2005. - 193 с.

13. Фалес Й.Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру для підготовки футболістів. - Львів, 1999.
14. Футбол. Учебник для інститутів фізкультури. Под ред. Казакова П.Н. - М.: „Фізкультура и спорт“, 1979. - 256 с.
15. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів / Навчально-методичні рекомендації. - Львів: НВФ „Українські технології“, 2007. - 60 с.

13. Інформаційні ресурси

- Бібліотеки
- Інтернет
- Телебачення