

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор НН інституту фізичної
культури
М.О. Лянной
« 31 » серпень 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення спортивної майстерності з футболу (чоловіки)

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура), Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією
НН інституту фізичної культури
« 31 » серпень 2022 р.
Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

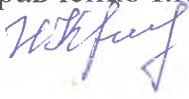


Розробники:

1. Кисельов В.О. – старший викладач кафедри теорії та методики спорту



2. Кравченко І.М.- старший викладач кафедри теорії та методики спорту



Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № від « » серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
1-4-й		1-й	
Семестр			
1-8-й		1-й	
Лекції			
год.		год.	
Практичні, семінарські			
544 год.		год.	
Лабораторні			
год.	год.		
Самостійна робота			
год.	год.		
Консультації:			
год.	год.		
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин - 544			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з футболу» належить до дисциплін вільного вибору студентів. Метою вивчення навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності у футболі і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку з футболу.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів; здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації (у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій), необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку; здатність до набуття теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання футболу, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, середніх та вищих спеціальних навчальних закладах; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність виконувати базові техніко-тактичні дії результати вивчення навчальної дисципліни; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

Отримані знання надають додаткові можливості для успішної організаційної й педагогічної роботи з спортсменами ДЮСШ, ШВСМ, спортивні клуби тощо, а також організації та проведенні спортивних змагань та свят.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання зі шкільного предмету «Фізична культура» та спортивний розряд з футболу.

3. Результати навчання за дисципліною

За результатами навчання студент набуває такі компетенції, як: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу; здатність проводити дослідження на відповідному рівні; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність генерувати

нові ідеї (креативність); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей.

Вміє здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; вірно демонструвати техніку виконання основних елементів обраного виду спорту; володіти різними методами та методиками відновлення після навантаження; самостійно складати та контролювати програму тренувальних навантажень; вірно за біомеханічними особливостями і термінологією пояснити виконаний прийом або контрприйом; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

<p>Знання</p>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p>	<p>ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>
<p>Уміння</p>	<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p>	<p>ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПР 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</p> <p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p>

	<p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>
<p>Комунікація:</p>	<p>ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p>	<p>ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p>

<p align="center">Автономія та відповідальність</p>	<p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>	<p>ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
--	---	---

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Є переможцем і призером змагань міжнародного і всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.</p>
82 - 89	<p>На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях міжнародного і всеукраїнського рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних</p>

	змагань.
74 - 81	На достатньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
64 - 73	На середньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
60 - 63	На низькому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях обласного і регіонального рівня. Володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
35-59	Не володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футболу. Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях регіонального рівня. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен частково реалізувати тактичні дії під час змагань.
1 - 34	Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Не приймає участь у змаганнях. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного

	виду спорту. Не здатен реалізувати тактичні дії під час змагань. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.
--	---

Розподіл балів (1 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума													
Розділ 1			Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5			Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8								
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 3.1.	Т 3.2.	Т 4.1.	Т 4.2.	Т 4.3.	Т 4.4.	Т 5.1.	Т 5.2.	Т 5.3.	Т 6.1.	Т 6.2.	Т 7.1.	Т 7.2.	Т 7.3.	Т 8.1		
Поточний контроль																								
15			15		10		10		10		10		20		10						100	100		
Контроль самостійної роботи																								

Розподіл балів (2 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума													
Розділ 1			Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5			Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8								
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 3.1.	Т 3.2.	Т 4.1.	Т 4.2.	Т 4.3.	Т 4.4.	Т 5.1.	Т 5.2.	Т 5.3.	Т 6.1.	Т 6.2.	Т 7.1.	Т 7.2.	Т 7.3.	Т 8.1		
Поточний контроль																								
10			15		15		15		10		10		15		10						100	100		
Контроль самостійної роботи																								

Розподіл балів (3 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума													
Розділ 1						Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5		Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8						
T 1.1.	T 1.2.	T 1.3.	T 1.4.	T 1.5.	T 1.6.	T 2.1.	T 2.2.	T 3.1.	T 3.2.	T 4.1.	T 4.2.	T 4.3.	T 4.4.	T 5.1.	T 5.2.	T 5.3.	T 6.1.	T 6.2.	T 7.1.	T 7.2.	T 7.3.	T 8.1		
Поточний контроль																								
10						15		15		15		10		10		15		10				100	100	
Контроль самостійної роботи																								

Розподіл балів (4 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума													
Розділ 1						Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5		Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8						
T 1.1.	T 1.2.	T 1.3.	T 1.4.	T 1.5.	T 1.6.	T 2.1.	T 2.2.	T 3.1.	T 3.2.	T 4.1.	T 4.2.	T 4.3.	T 4.4.	T 5.1.	T 5.2.	T 5.3.	T 6.1.	T 6.2.	T 7.1.	T 7.2.	T 7.3.	T 8.1		
Поточний контроль																								
5						15		15		15		15		5		20		10				100	100	
Контроль самостійної роботи																								

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	

64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості, оволодіння системою практичних умінь і навичок у футболі, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості та набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

№ п/п	Назва нормативу	Результат
1.	Слалом з веденням м'яча між 4 стійками, які розташовані одна від одної на відстані 3 м	15,3 сек. (при правильному виконанні техніки)
2.	Жонглювання м'ячем	40 разів;
3.	Удар на дальність в 1/3 футбольних воріт з відстані 12м.	5 ударів - 3 попадання;
4.	Стрибок у довжину з місця	175-195 см
5.	Біг на 30 м. з високого старту	4.8- 5.3 сек.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1 Інформаційний зміст навчальної дисципліни

1-4-й рік навчання

Розділ 1. Теоретична підготовка

Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.

Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.

Тема 1.3. Правила гри з футболу.

Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.

Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.

Тема 1.6. Гігієна футболіста.

Розділ 2. Фізична підготовка

Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.

Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Розділ 3. Технічна підготовка

Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.

Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.

Розділ 4. Тактична підготовка.

Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.

Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.

Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.

Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.

Розділ 5. Психологічна підготовка.

Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.

Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.

Тема 5.3. Аутогенне тренування.

Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.

Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.

Тема 6.2.Складання контрольних нормативів з фізичної підготовки.

Розділ 7. Організація змагань.

Тема 7.1. Системи проведення змагань з футболу.

Тема 7.2. Складання положення про змагання.

Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.

Розділ 8. Участь у змаганнях.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
1-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.	2		2							
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	4		4							
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	3		3							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	3		3							
Тема 1.6. Гігієна футболіста.	3		3							
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	20		20							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10		10							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	16		16							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	12		12							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	6		6							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	6		6							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	6		6							

Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	2		2							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	11		11							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		11							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з футболу.	2		2							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	2		2							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	2		2							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	14		14							
Усього годин (4 курс)	136		136							
2-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.	1		1							
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	5		5							
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	2		2							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	2		2							
Тема 1.6. Гігієна футболіста..	3		3							
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної	18		18							

фізичної підготовки.										
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	12		12							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	20		20							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	10		10							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	4		4							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	4		4							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	10		10							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	6		6							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	7		7							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		2							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з футболу.	2		2							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	2		2							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	6		6							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										

Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	12		12							
Усього годин (4 курс)	136		136							
3-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	1									
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.	1									
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	4									
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	1									
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	1									
Тема 1.6. Гігієна футболіста.	2									
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	15		15							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	15		15							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	14		14							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	16		16							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	5		5							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	5		5							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	8		8							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	4		4							

Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	9		9							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		2							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з футболу.	1		1							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	1		1							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	8		8							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	17		17							
Усього годин (4 курс)	136		136							
4-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	1									
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.	1									
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	4									
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	2									
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	1									
Тема 1.6. Гігієна футболіста.	1									
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	14		14							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	16		16							
Розділ 3. Технічна підготовка										

Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	12		12							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	18		18							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	6		6							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	6		6							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	6		6							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	5		5							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	5		5							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		2							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з футболу.	1		1							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	2		2							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	12		12							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	15		15							
Усього годин (4 курс)	136		136							

Усього годин	544		544						
--------------	-----	--	-----	--	--	--	--	--	--

7. Теми практичних (семінарських) занять

№	Зміст заняття	Кількість годин
1.	Раціональний режим футболіста. Методичне заняття. Вимоги до режиму футболіста. Раціональний розпорядок дня. Неприпустимість паління і прийняття алкогольних напоїв. Організація сну. Режим і зміст харчування, питний режим. Підготовка до тренування і гри.	544
2.	Гігієна футболіста. Методичне заняття. Створення оптимальних побутових умов мікросередовища. Догляд за шкірою, ногами, зубами, і порожниною рота. Догляд за одягом і взуттям. Загартовування, гігієна полового життя. ЗФП, СФП	
3.	Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій. Методичні заняття Техніко-тактичні вимоги до воротаря, захисників, півзахисникам, нападаючим.	
4.	Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді. Методичне заняття. Вимоги до побутової дисципліни як основа здорового способу життя, ефективного фізичного і психічного розвитку, морального удосконалювання і високої боєздатності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.	
5.	Установка на гру, розбір гри. Методичне заняття. Загальні вимоги і зміст установки на гру і розбору гри.	
6.	Основні тактичні системи гри. Методичне заняття. Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.	
7.	Психологічна підготовка до конкретної гри Психологічна підготовка до конкретної гри	
8.	Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.	
9.	Аутогенне тренування.	

10	<p>Раціональний режим футболіста.</p> <p>Методичне заняття. Вимоги до режиму футболіста. Раціональний розпорядок дня. Неприпустимість паління і прийняття алкогольних напоїв. Організація сну. Режим і зміст харчування, питний режим. Підготовка до тренування і гри.</p> <p>Гігієна футболіста. Методичне заняття. Створення оптимальних побутових умов мікросередовища. Догляд за одягом і взуттям. Загартовування.</p>
11	<p>Розвиток СФП Здійснення спеціальної фізичної підготовки: удосконалювання швидкісно-силових якостей, стартовій швидкості, швидкісній витривалості, спеціальній працездатності, спеціальній спритності.</p>
12	<p>Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій.</p> <p>Методичні заняття</p> <p>Техніко-тактичні вимоги до воротаря, захисників, півзахисникам, нападаючим.</p>
13	<p>Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.</p> <p>Методичне заняття.</p> <p>Вимоги до побутової дисципліни як основа здорового способу життя, ефективного фізичного і психічного розвитку, морального удосконалювання і високої боекздатності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.</p>
14	<p>Основні тактичні системи гри.</p> <p>Методичне заняття.</p> <p>Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.</p>
15	<p>Психологічна підготовка до конкретної гри. Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Аутогенне тренування.</p>
16	<p>Організація змагань в футболі. Правила спортивних змагань з футболу.</p>
17	<p>Організація спортивних змагань з футболу в закладах різного типу навчання.</p>
18	<p>Збільшення швидкості рухів спортсмена</p>
19	<p>Підвищення координаційних можливостей футболіста</p>

20	<p>Удосконалювання основних технічних прийомів. Практичні заняття. Удосконалювання техніки виконання ударів по м'ячі внутрішньою стороною стопи, середньою, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, п'ятою, носком, головою, зупинок м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, підйомом, стегном, грудьми, головою, ведення м'яча, укидання м'яча, облудних рухів і добору м'яча. Удосконалювання техніки гри воротаря.</p>
21	<p><i>Навчання складним технічним прийомам.</i> Практичні заняття. Навчання техніці виконання кручених і різаних ударів по м'ячі ногою, передач у стрибку головою і грудьми (скидань), передач із флангу без повороту тулуба, зупинок м'яча головою і грудьми з різних вихідних положень, ударів по м'ячу ногою з напівліта, з літа, у падінні.</p>
21	<p>Навчання командним тактичним діям. Практичні заняття. Навчання організації швидкого і поступового нападу. Навчання організації зонної і комбінованої оборони.</p>
22	<p>Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій. Практичні заняття. Удосконалювання виконання передач, ударів у ворота, відкривання, відволікання, закривання гравця, перехоплення, позиційних оборонних дій.</p>
23	<p>Психологічна підготовка до конкретної гри Психологічна підготовка до конкретної гри</p>
24	<p>Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.</p>
25	<p>Аутогенне тренування.</p>
26	<p>Організація змагань в футболі. Правила спортивних змагань з футболу.</p>
27	<p>Організація спортивних змагань з футболу в закладах різного типу навчання.</p>
28	<p>Удосконалювання основних технічних прийомів. Удосконалювання виконання комбінацій при стандартних положеннях і в ігрових епізодах, страховки, проти дії комбінаціям, групового добору м'яча, удосконалювання взаємодій гравців при побудові</p>

	"стінки".	
29	Навчання складним технічним прийомам.	
30	Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у футболі	
31	Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій.	
32	Допомога тренерові по удосконаленню групових тактичних дій у нападі	
33	Психологічна підготовка до конкретної гри. Психологічна підготовка до конкретної гри	
34	Розвиток психологічної стійкості спортсмена Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.	
35	Аутогенне тренування.	
36	Збільшення швидкості рухів спортсмена Підвищення координаційних можливостей футболіста Удосконалення спеціальної фізичної підготовки	
Разом		544

8. Рекомендовані джерела інформації

1. Авраменко В.Г., Гончаренко В.І., Джус О.М.. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності:Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105с.
2. Костюкевич В. М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. К. - Вінниця, 1997. 260 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Лісенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищого чбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ. Олімпійська література, 2005. 282 с.
5. Міщенко О.В., Кравченко І.М., Гладов В.В. Підготовка частина занять з футболу (Зміст, методика проведення). Методичні рекомендації. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література. 1997. 288 с.
6. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів]/В.М. Степаненко. Переяслав-

Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 79 с.

7. Шиян Т.Б. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: [навч. посіб.] / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2008. 276 с.

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Фото і відео матеріали для демонстрації на практичних заняттях.

Спортивний інвентар: фішки, гімнастичні палиці, спортивні скакалки, прапорці бокового арбітра, гімнастичні круги, м'ячі для футболу і мініфутболу.