

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 ННФК  
  
(підпис) (ініціали та прізвище)  
« 31 » серпня 2022р

## 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  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.  
Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент




Суми - 2022

Розробник:

1. **Кравченко І.М.** – старший викладач кафедри теорії та методики спорту 
2. **Чхайло М.Б.** – доцент кафедри теорії та методики спорту 
3. **Кисельов В.О.** – старший викладач кафедри теорії та методики спорту 

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту  
Протокол № 1 від «30» 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	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-4-й		1-й	
<b>Семестр</b>			
1-8-й		1-й	
<b>Лекції</b>			
год.		год.	
<b>Практичні, семінарські</b>			
544 год.		год.	
<b>Лабораторні</b>			
год.		год.	
<b>Самостійна робота</b>			
		год.	
<b>Консультації:</b>			
год.	год.		
Загальна кількість годин - 544		Вид контролю: залік	

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з футболу» належить до циклу дисциплін вільного вибору студента. 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 з футболу, 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, футболу.

## 3. Результати навчання за дисципліною

<b>Знання</b>	<b>ЗК 1.</b> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. <b>ФК 10.</b> Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи	<b>ПР 3.</b> Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. <b>ПР 14.</b> Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
---------------	---	---

	та прийоми. <b>ЗК 12.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	
<b>Уміння</b>	<p><b>ІК.</b> 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><b>ФК 2.</b> Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p><b>ФК 12.</b> Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p><b>ФК 16.</b> Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p><b>ПР 4.</b> Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p><b>ПР 16.</b> Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</p> <p><b>ПР 17.</b> Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p><b>ПР 21.</b> Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p><b>ПР 22.</b> 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>
<b>Комунікація:</b>	<p><b>ФК 1.</b> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p><b>ФК 2.</b> Здатність проводити тренування та</p>	<p><b>ПР 2.</b> Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом,</p>

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

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футзалу. 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.
82 - 89	На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футзалу. 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 змагань.
74 - 81	На достатньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з футзалу. 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 футзалу. 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 футзалу. 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 футзалу. 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																													
2	2	5	2	2	2	5	5	8	7	3	3	3	1	4	3	3	5	5	5	5	10	10	100	100					

### 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																													
1	1	5	1	1	1	5	5	10	10	5	5	4	1	4	3	4	5	5	5	5	5	5	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			
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																													
1	1	5	1	1	1	8	7	10	10	5	5	4	1	43	3	3	5	5	4	3	3	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																								
1	1	1	1	1	1	8	7	10	10	6	6	6	2	4	3	3	5	5	4	3	3	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	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	
64 - 73	<b>D</b>	
60 - 63	<b>E</b>	<b>задовільно</b>
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, оволодіння системою практичних умінь і навичок у футзалі, 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.

## **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 футзалу в Україні.

Тема 1.3. Правила гри з футзалу.

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 футзалу.

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.
<b>1-й рік навчання</b>										
<b>Розділ 1. Теоретична підготовка</b>										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку футзалу в Україні.	2		2							
Тема 1.3. Правила гри з футзалу.	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 футболістів.	3		3							
<b>Розділ 2. Фізична підготовка</b>										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	15		15							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10		10							
<b>Розділ 3. Технічна підготовка</b>										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	16		16							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	14		14							
<b>Розділ 4. Тактична підготовка.</b>										
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.	5		5							
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка.</b>										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	6		6							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	6		6							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	3		3							
<b>Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.</b>										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
<b>Розділ 7. Організація змагань.</b>										
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							
<b>Розділ 8. Участь у змаганнях.</b>										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	14		14							
<b>Усього годин (4 курс)</b>	<b>136</b>		<b>136</b>							
<b>2-й рік навчання</b>										
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка</b>										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	3		3							
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.	3		3							
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	7		7							
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	2		2							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.										
Тема 1.6. Гігієна футболіста.										
<b>Розділ 2. Фізична підготовка</b>										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	10		10							

Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10		10							
<b>Розділ 3. Технічна підготовка</b>										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	15		15							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	15		15							
<b>Розділ 4. Тактична підготовка.</b>										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	6		6							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	5		5							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	6		6							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	5		5							
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка.</b>										
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							
<b>Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.</b>										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
<b>Розділ 7. Організація змагань.</b>										
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.	8		8							
<b>Розділ 8. Участь у змаганнях.</b>										
Тема 8.1 Участь у складі	15		15							

команди у змаганнях.										
<b>Усього годин (4 курс)</b>	<b>136</b>		<b>136</b>							
<b>3-й рік навчання</b>										
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка</b>										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку футзалу в Україні.										
Тема 1.3. Правила гри з футзалу.	7		7							
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.	3		3							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.										
Тема 1.6. Гігієна футболіста.										
<b>Розділ 2. Фізична підготовка</b>										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	12		12							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10		10							
<b>Розділ 3. Технічна підготовка</b>										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	12		12							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	13		13							
<b>Розділ 4. Тактична підготовка.</b>										
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.	8		8							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	5		5							
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка.</b>										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	6		6							
Тема 5.2. Розвиток психологічної	3		3							

стійкості спортсмена.										
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	1		1							
<b>Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.</b>										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
<b>Розділ 7. Організація змагань.</b>										
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.	8		8							
<b>Розділ 8. Участь у змаганнях.</b>										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	<b>20</b>		<b>20</b>							
<b>Усього годин (4 курс)</b>	<b>136</b>		<b>136</b>							
<b>4-й рік навчання</b>										
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка</b>										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку футболу в Україні.										
Тема 1.3. Правила гри з футболу.	6		6							
Тема 1.4. Раціональний режим футболіста.										
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	2		2							
Тема 1.6. Гігієна футболіста.										
<b>Розділ 2. Фізична підготовка</b>										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	12		12							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	12		12							
<b>Розділ 3. Технічна підготовка</b>										
Тема 3.1. Удосконалення	13		13							

основних технічних прийомів гри.										
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	12		12							
<b>Розділ 4. Тактична підготовка.</b>										
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.	8		8							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	5		5							
<b>Розділ 5. Психологічна підготовка.</b>										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	6		6							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	3		3							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	1		1							
<b>Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.</b>										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	5		5							
<b>Розділ 7. Організація змагань.</b>										
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.	8		8							
<b>Розділ 8. Участь у змаганнях.</b>										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	<b>20</b>		<b>20</b>							
<b>Усього годин (4 курс)</b>	<b>136</b>		<b>136</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>544</b>		<b>544</b>							



### Теми практичних занять

№	Зміст заняття	Кількість годин
1.	<p>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.</p>	14
2.	<p>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</p>	10
3.	<p>Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій.                      Методичні заняття                      Техніко-тактичні вимоги до воротаря, захисників, нападаючим.</p>	20
4.	<p>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 боездатності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.</p>	20
5.	<p>Установка на гру, розбір гри.                      Методичне заняття.                      Загальні вимоги і зміст установки на гру і розбору гри.</p>	20
6.	<p>Основні тактичні системи гри.                      Методичне заняття.                      Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.</p>	24
7.	<p>Психологічна підготовка до конкретної гри                      Психологічна підготовка до конкретної гри</p>	6
8.	<p>Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.</p>	8
9.	<p>Аутогенне тренування.</p>	8

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>	14
11.	<p>Розвиток СФП Здійснення спеціальної фізичної підготовки: удосконалювання швидко-силових якостей, стартовій швидкості, швидкісній <i>витривалості, спеціальній</i> працездатності, спеціальній спритності.</p>	26
12.	<p>Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій.</p> <p>Методичні заняття</p> <p>Техніко-тактичні вимоги до воротаря, захисників, нападаючим.</p>	38
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 боеквотності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.</p>	22
14.	<p>Основні тактичні системи гри.</p> <p>Методичне заняття.</p> <p>Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.</p>	18
15.	<p>Психологічна підготовка до конкретної гри. Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Аутогенне тренування.</p>	8
16.	<p>Організація змагань в футзалі. Правила спортивних змагань з футзалу.</p>	8
17.	<p>Організація спортивних змагань з футзалу в закладах різного типу навчання.</p>	8
18.	<p>Збільшення швидкості рухів спортсмена</p>	22
19.	<p>Підвищення координаційних можливостей футболіста</p>	18

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 підошвою, внутрішньою стороною стопи, підйомом, стегном, грудьми, головою, ведення м'яча, укидання м'яча, облудних рухів і добору м'яча. Удосконалювання техніки гри воротаря.</p>	16
21.	<p><i>Навчання складним технічним приемам.</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>	22
22.	<p>Навчання командним тактичним діям. Практичні заняття. Навчання організації швидкого і поступового нападу. Навчання організації зонної і комбінованої оборони.</p>	18
23.	<p>Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій. Практичні заняття. Удосконалювання виконання передач, ударів у ворота, відкривання, відволікання, закривання гравця, перехоплення, позиційних оборонних дій.</p>	18
24.	<p>Психологічна підготовка до конкретної гри Психологічна підготовка до конкретної гри</p>	3
25.	<p>Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання приемам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.</p>	3
26.	<p>Аутогенне тренування.</p>	2
27.	<p>Організація змагань в футзалі. Правила спортивних змагань з футболу.</p>	5
28.	<p>Організація спортивних змагань з футзалу в закладах різного типу навчання.</p>	5
29.	<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 "стінки".</p>	28

30.	Навчання складним технічним прийомам.	22
31.	Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій. Практичні заняття. Удосконалювання виконання передач, ударів у ворота, відкривання, відволікання, закривання гравця, перехоплення, позиційних оборонних дій. Удосконалювання виконання комбінацій при стандартних положеннях і в ігрових епізодах, страховки, протидії комбінаціям, групового добору м'яча, Удосконалювання взаємодій гравців при побудові "стінки".	18
32.	Навчання командним тактичним діям. Практичні заняття. Навчання організації швидкого і поступового нападу. Навчання організації зонної і комбінованої оборони.	20
33.	Допомога тренеріві по удосконаленню групових тактичних дій у нападі	8
34.	Психологічна підготовка до конкретної гри. Психологічна підготовка до конкретної гри	5
35.	Розвиток психологічної стійкості спортсмена Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.	5
36.	Загальна фізична підготовка. Практичні заняття. Здійснення загальної фізичної підготовки, удосконалювання швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.	8
37.	Спеціальна фізична підготовка. Практичні заняття. Здійснення спеціальної фізичної підготовки: удосконалювання швидкісно-силових якостей, стартовій швидкості, швидкісній <i>витривалості, спеціальній</i> працездатності, спеціальній спритності.	18
Разом		<b>544</b>

## 7. Рекомендовані джерела інформації

1. Авраменко В.Г., Гончаренко В.І., О.М. Джус та ін. К.: 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. Віхров К.Л. Футбол у школі. Навчально-методичний посібник. К.:Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

3. Воронова В.І., Гончаренко В.І., Дараган В.М. та ін. К. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2015. 111с.

4. Байрачий О.В. Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей / О.В.Байрачий, Є.М.Петренко, В.М.Тимошкін – Київ.:НАУ, 2014. 52с.

5. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине. Киев.: Логос. 2013. 237с.

6.Воронова В.І. Психологія спорту: навчальний посібник./В.І.Воронова. К.:Олімпійська література, 2007. 298с.

7 .Костюкевич В. М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. К. - Вінниця, 1997. 260 с.

8. Кравченко І. М., Міщенко О. В., Лапицький В. О., Гладов В. В., Ратов А. М. Основи арбітражу у футзалі: методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 40 с.

9. Лісенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ. Олімпійська література, 2005. 282 с.

10. Левчук В.Е. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод посіб. : Львів, Українські технології, 2006. 116 с.

11.Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод.рек. Луцьк, 2015. 84 с

12. Міщенко О.В., Кравченко І.М., Гладов В.В. Підготовча частина занять з футболу (Зміст, методика проведення). Методичні рекомендації. Суми: СумДПУ, 2009. 30 с.

13. Лісенчук Г.А., Соломонко В.В., Соломонко О.В. Футбол: Посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу. Київ. НУФВСУ Олімпійська література, 2005. 194 с.

14. Правила гри з футзалу

[https://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/0\\_futsal\\_laws\\_of\\_the\\_game\\_2021\\_22\\_ukr.pdf](https://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/0_futsal_laws_of_the_game_2021_22_ukr.pdf)

## **8. 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.