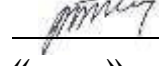


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

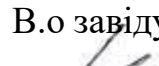
Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь
«___» _____ 2025 р.

Гарант освітньо-професійної програми,
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В.о завідувача кафедри
 С.О. Черненко
«___» _____ 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум з футболу»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна на базі ПЗСО		Денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	А Освіта	Вибіркова
5,0		
Загальна кількість годин		
150		
Модулів – 1	А7 Фізична культура і спорт	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		3
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – виконання реферату		Семестр
		5
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	перший (бакалаврський)	-
		Практичні
		60
		Самостійна робота
		90
		Вид контролю
		Залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/6

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Курс «Практикум з футболу» входить у систему професійно орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності А 7 «Фізична культура і спорт» та формує систему знань про футбол як ігровий вид спорту, розуміння концептуальних основ тренувального процесу. Матеріал курсу базується на теоретико-методичних та практичних підходах, які висвітлюються студентам під час вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

Метою даного курсу є формування у студентів теоретичних та практичних знань про футбол як ігровий вид спорту, ознайомлення з основними положеннями сучасної системи тренування у футболі, формування знань з планування та побудови тренувальних занять, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол, набуття знань з методики проведення контролю тренувального процесу.

Завдання курсу:

- ознайомити з особливостями підготовки футболістів у провідних футбольних клубах Європи;
- сформувати знання про організацію спортивного тренування в дитячо-юнацькому футболі;
- сформувати основні педагогічні здібності які необхідні для проведення тренувальних занять з футболу.
- ознайомити з особливостями вдосконалення рухових якостей футболістів під час тренувальних занять;
- ознайомити з особливостями розробки тренувальних програм та змісту тренувальних занять з вдосконалення техніки та тактики гри у футбол;
- ознайомити з сучасними тактичними моделями змагальної діяльності у футболі;
- сформувати знання з методики проведення контролю тренувального процесу футболістів.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу у футболі;
- особливості підготовки футболістів у провідних футбольних клубах Європи;
- проблеми сучасного дитячо-юнацького футболу;
- структуру і зміст тренувальних занять;
- методи та засоби проведення тренувальних занять;
- фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять;
- періодизацію навчально-тренувального процесу;
- інтенсивність навчально-тренувального процесу юних футболістів;
- комплекси вправ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття;
- тренувальні завдання для навчання та вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів;
- особливості проведення педагогічного контролю тренувального процесу футболістів;

Студент повинен **вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу у футболі;
- здійснювати планування навчально-тренувального процесу;
- моделювати тренувальні завдання для навчання та вдосконалення фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та використовувати їх на практиці;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення технічних прийомів та тактичних дій, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- здійснювати комплексний контроль підготовленості футболістів.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни «Практикум з футболу» передбачає тісний

взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: фізіологія людини та рухової активності, біомеханіка і основи спортивної метрології, теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання спортивних ігор, підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол).

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- здатність показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здатність здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здатність здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- здатність оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						
Контроль по модулю	-	к	-	к	-	к	-	к	-	-	-	-	-	-	к

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є ознайомлення з основними положеннями сучасної системи тренування у футболі та оволодіння вміннями та навичками побудови тренувального процесу футболістів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу у футболі;
- особливості підготовки футболістів у провідних футбольних клубах Європи;
- проблеми сучасного дитячо-юнацького футболу;
- структуру і зміст тренувальних занять;
- методи та засоби проведення тренувальних занять;
- фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять;
- періодизацію навчально-тренувального процесу;
- побудову навчально-тренувальних мікроциклів;
- інтенсивність навчально-тренувального процесу юних футболістів;
- комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття;
- тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття;
- тренувальні програми для вдосконалення рухових якостей футболістів;
- тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів;
- тактичні моделі змагальної діяльності;
- традиційні методики в системі педагогічного контролю футболістів;
- нові методики досліджень у відборі та селекції молодих футболістів.

Студент повинен **вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу у футболі;
- методично грамотно здійснювати планування навчально-тренувального процесу;
- методично грамотно розробляти тренувальні програми з вдосконалення рухових якостей футболістів та використовувати їх на практиці;
- методично грамотно розробляти комплекси вправ для підготовчої частини тренування та використовувати їх на практиці;
- методично грамотно моделювати тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності та використовувати їх на практиці;
- практично застосовувати тактичні моделі змагальної діяльності;
- методично грамотно використовувати комплекс тестів для оцінки рухових здібностей футболістів;
- методично грамотно використовувати комплекс тестів для оцінки спеціальної підготовленості футболістів;
- визначати неточності під час планування навчально-тренувального процесу та знаходити правильні шляхи для їх виправлення.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футболі.

Практичне заняття № 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.

Мета заняття: ознайомити студентів з головними аспектами сучасної системи спортивного тренування.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з метою та завданням спортивного тренування.
2. Ознайомити студентів із загальними закономірностями та принципами спортивного тренування.

Література: [О:1-9].

Практичне заняття № 2. Навантаження в процесі спортивної підготовки.

Мета заняття: ознайомити студентів із загальними поняттями про навантаження та особливостями розподілу навантаження за спрямованістю та величиною в процесі спортивної підготовки.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з характером, величиною та спрямованістю навантажень.
2. Здійснити аналіз зон спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Література: [О:1-9; Д:3,4].

Практичне заняття № 3. Адаптація до тренувальних навантажень.

Мета заняття: ознайомити студентів із основними поняттями про

адаптацію та фізіологічними механізмами адаптації до навантажень.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з особливостями адаптації серцево-судинної та дихальної систем до фізичних навантажень.
2. Ознайомити студентів з особливостями адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.
3. Ознайомити студентів з особливостями адаптації нервово-м'язової системи до аеробних навантажень.
4. Розглянути особливості підвищення алактатних анаеробних та лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей.

Література: [О:1-9; Д:3,4].

Практичне заняття № 4. Фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять з футболу.

Мета заняття: ознайомити студентів з фізіологічними та біохімічними закономірностями формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять з футболу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними закономірностями та принципами на основі яких відбувається адаптація футболістів до навантажень.
2. Розглянути послідовність фізичних навантажень під час тренувальних занять з футболу.
3. Ознайомити студентів з методикою визначення тривалості навантаження за методикою М.І Волкова.

Література: [О:1-9; Д:3,4].

Практичне заняття № 5. Структура та зміст тренувальних занять з футболу.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями будови тренувального заняття з футболу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз ввідно-підготовчої частини тренувального заняття. Ознайомити студентів із загальною та спеціальною частинами розминки. Визначити головні функції, мету та очікувані результати розминки.
2. Здійснити аналіз основної частини тренувального заняття. Ознайомити студентів з основними характеристиками та особливостями ключових вправ (завдань) під час тренування.
3. Здійснити аналіз заключної частини тренувального заняття (заминки). Визначити типи та очікувані ефекти різноманітних рухових дій в заключній частині тренування.

Література: [О:1-9; Д:5].

Практичне заняття № 6. Методи проведення тренувальних занять з футболу.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними методичними та практичними аспектами техніко-тактичної підготовки футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією методів тренування.
2. Здійснити аналіз змісту методів техніко-тактичної підготовки футболістів.

Література: [О:1-9; Д:5].

Практичне заняття № 7. Засоби тренувальних занять з футболу.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними засобами тренувального заняття з футболу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією фізичних вправ футболістів.
2. Здійснити аналіз змісту засобів підготовки футболістів.

Література: [О:1-9; Д:5].

Практичне заняття № 8. Організація спортивного тренування в дитячо-юнацькому футболі.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними проблемами та складовими навчально-тренувального процесу в сучасному дитячо-юнацькому футболі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз об'єктивних та суб'єктивних проблем сучасного дитячо-юнацького футболу.
2. Ознайомити студентів з періодизацією навчально-тренувального процесу.
3. Ознайомити студентів з особливостями будови навчально-тренувальних мікроциклів.
4. Здійснити аналіз інтенсивності навчально-тренувального процесу юних футболістів.
5. Ознайомити студентів зі змістом Навчальної програми з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву.

Література: [О:1-9; Д:5].

Практичне заняття № 9. Система підготовки молодих футболістів у футбольному клубі «Аякс».

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями підготовки молодих футболістів нідерландської школи «Аяксу» – «Де Тукомст».

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з обставинами створення та розвитку школи «Де Тукомст».
2. Ознайомити студентів з критеріями відбору молодих футболістів у футбольному клубі «Аякс», Амстердам.
3. Здійснити аналіз змісту підготовки у футбольній академії «Де Тукомст».

Література: [О:3,5].

Практичне заняття № 10. Система підготовки молодих футболістів у

футбольному клубі «Барселона» Іспанія.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями підготовки молодих футболістів у футбольному клубі «Барселона».

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з особливостями роботи футбольної академії «La Masia».

2. Здійснити аналіз філософії «кройфіссімо».

Література: [О:3,5].

Практичне заняття № 11. Німецька система підготовки юних футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями німецької системи підготовки юних футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з концепцією футбольної підготовки Німецького футбольного союзу (DFB).

2. Ознайомити студентів зі змістом «Програми підтримки талантів» Німецького футбольного союзу (DFB).

Література: [О:3,5].

Практичне заняття № 12. Фізична підготовка у футболі.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою розвитку рухових якостей футболіста.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами фізичної підготовки футболіста.

2. Ознайомити студентів з методикою розвитку рухових якостей футболіста.

3. Ознайомити студентів з функціональними обов'язками тренера з фізичної підготовки футбольної команди.

Література: [О:1-9; Д:4].

Практичне заняття № 13. Техніко-тактична підготовка у футболі.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями техніко тактичної підготовки у футболі.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів із завданнями, засобами і методами техніко-тактичної підготовки.

2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів спортсменів та тактичних прийомів гри.

Література: [О:1-9; Д:4].

Практичне заняття № 14. Методики досліджень у відборі та селекції молодих футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з новими методиками у відборі та селекції молодих футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою виконання тесту «Sprint versus endurance» у відборі для занять футболом.
2. Ознайомити студентів з методикою виконання Англійського тесту відбору (селекції) технічної підготовленості футболістів.
3. Ознайомити студентів з особливостями оцінки спеціальної підготовленості футболістів Німецького центру футболу.
4. Практичне виконання тестів відбору (селекції) технічної підготовленості футболістів.

Література: [О:1-9].

Практичне заняття № 15. Тестування і контроль підготовленості футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями проведення діагностики тренуваності футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз визначення тренуваності футболіста.
2. Ознайомити студентів з традиційними методиками в системі педагогічного контролю футболістів.
3. Ознайомити студентів з комплексом тестів для визначення спеціальної підготовленості футболіста.
4. Практичне виконання комплексу тестів для визначення спеціальної підготовленості футболіста.

Література: [О:4,6].

Практичне заняття № 16. Поточна тестова контрольна робота.

Мета заняття: проведення контролю знань змістовного модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футболі».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістовного модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футболі».

Література: [О:1-9; Д:2,3,4,5].

Змістовий модуль 2. Тренувальні програми та завдання для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Практичне заняття № 17,18. Комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Мета заняття: ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ підготовчої частини тренувального заняття.

Задачі та зміст заняття:

1. Визначити головні функції, мету та очікувані результати підготовчої частини тренувального заняття.
2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

3. Практичне виконання модельного комплексу вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 19. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення витривалості футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз тренувальних програм розвитку рухових якостей футболістів.

2. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення витривалості.

3. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення витривалості футболістів.

4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення витривалості футболістів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 20. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення швидкості футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення швидкості.

2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення швидкості футболістів.

3. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення швидкості футболістів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 21. Тренувальна програма для вдосконалення координації футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення координації футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення координації.

2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення координації футболістів.

3. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення координації футболістів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 22. Тренувальна програма для вдосконалення силових здібностей футболістів та гнучкості.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вдосконалення силових здібностей футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення силових здібностей та гнучкості.
2. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення силових здібностей футболістів та гнучкості.
3. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення силових здібностей футболістів та гнучкості.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 23,24. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки модельних тренувальних завдань для підготовки футболістів.
2. Ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів.
3. Ознайомити студентів з компонентами навантаження модельного тренувального завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів.
4. Практичне виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення фізичної підготовленості у взаємозв'язку з технічною підготовленістю футболістів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 25,26. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.
2. Ознайомити студентів з компонентами навантаження модельного тренувального завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.
3. Практичне виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 27. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі володіння м'ячем.

Мета заняття: ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі володіння м'ячем.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі володіння м'ячем.

2. Ознайомити студентів з компонентами навантаження модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі володіння м'ячем.

3. Практичне виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі володіння м'ячем.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 28. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі відбору м'яча.

Мета заняття: ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі відбору м'яча.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі відбору м'яча.

2. Ознайомити студентів з компонентами навантаження модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі відбору м'яча.

3. Практичне виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення взаємодії гравців у фазі відбору м'яча.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Практичне заняття № 29,30. Модельні тренувальні завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

Мета заняття: ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів зі змістом та схемою виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

2. Ознайомити студентів з компонентами навантаження модельного тренувального завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

3. Практичне виконання модельного тренувального завдання для вдосконалення змагальної підготовленості футболістів.

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (підготовка реферату, виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання практичного індивідуального завдання з розробки модельних тренувальних завдань) та підсумковий (залік) (див. табл. 6.1).

Під час впровадження дистанційної форми навчання контрольні заходи не змінюються.

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку. У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки здобувача. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1–2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студенту деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо студент відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою (див. табл. 6.4).

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків) (див. табл. 6.1):

Змістовий модуль 1 (теми 1-16):

- підготовка реферату з обраної теми (критерії оцінювання див. табл. 6.2);
- поточний тестовий контроль з використанням платформи дистанційного навчання MOODLE DDMA.

Змістовий модуль 2 (теми 17-30):

- практичне індивідуальне завдання з розробки модельних тренувальних завдань (критерії оцінювання див. табл. 6.3);

Таблиця 6.1 – Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль					Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2	
Теми 1-16				Теми 17-30	
Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Поточний тестовий контроль №1, (теми 1- 5) кількість балів	Поточний тестовий контроль №2, (теми 6- 10) кількість балів	Поточний тестовий контроль №3, (теми 11-16) кількість балів	Практичне індивідуальне завдання з розробки модельних тренувальних завдань, кількість балів	
30	10	10	10	40	100

Поточний тестовий контроль

Поточне тестування проводиться протягом семестру після засвоєння групи тем. Варіант тестової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 10 тестових запитань, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал. Таким чином, максимальна позитивна кількість балів за виконання поточної тестової роботи становить 10 балів. Умови налаштування тестової контрольної роботи визначаються перед виконанням.

Складання тестової залікової роботи. Варіант залікової контрольної роботи являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 запитань по 5 балів, що призначаються системою випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Залікова контрольна робота вважається зарахованою, якщо досягнуті результати її складання становлять не менш 55% правильних відповідей (тобто не менш 55 балів зі 100 максимально можливих в межах наданого системою варіанту).

Умови налаштування залікової контрольної роботи визначаються на початок семі.

Якщо студент до початку семі має оцінки з контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час семі на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи.

Тематика рефератів:

1. Фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять з футболу.
2. Теоретико-методичні основи побудови тренувальних занять з футболу.
3. Загальна та спеціальна фізична підготовка футболіста.
4. Організація навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.
5. Методики досліджень у відборі та селекції молодих футболістів.
6. Тестування і контроль підготовленості футболістів.

7. Система підготовки юних футболістів у провідних футбольних клубах Європи.
8. Контроль змагальної діяльності у футболі.
9. Тактичні моделі змагальної діяльності у футболі.
10. Тренувальні та змагальні навантаження у футболі.
11. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей футболістів.
12. Психологічна підготовка футболіста.
13. Техніко-тактична підготовка футболіста.
14. Моделювання тренувальних занять з футболу.
15. Засоби відновлення спортивної працездатності футболістів.

Таблиця 6.2 – Критерії оцінювання рефератів

Кількість балів	Критерії оцінювання
25-30 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок, робота має творчий, самостійний характер; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 8-10 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
19-24 балів	обсяг до 15 друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно, але є деякі недоліки в окремих розділах (главах); список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
13-18 балів	обсяг роботи 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
7-12 балів	обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-6 балів	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Таблиця 6.3 – Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання з розробки модельних тренувальних завдань

Кількість балів	Критерії оцінювання
33-40 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Безпомилково визначені характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
25-32 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені незначні помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
17-24 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
9-16 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались з суттєвими помилками у визначенні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Допущені суттєві помилки у визначенні характеру вправ, послідовності виконання, інтенсивності виконання, тривалості роботи, інтервалів відпочинку, кількості повторень вправ.
1-8 балів	Виконане відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи складались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності, тренувальних впливів на організм спортсмена. Не визначені: характер вправ, послідовність виконання, інтенсивність виконання, тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість повторень вправ.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Таблиця 6.4 – Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Основні положення сучасної системи тренування у футболі. Управління тренувальною та змагальною діяльністю футболіста.

Зміст теми:

- мета і завдання спортивного тренування у футболі;
- сторони підготовки футболіста;
- закономірності та принципи спортивного тренування у футболі;
- засоби та методи спортивного тренування у футболі;
- тренувальні ефекти;
- етапне, поточне та оперативне управління спортивного тренування у футболі;

- управлінська діяльність тренера.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Тема № 2. Тренувальні та змагальні навантаження у футболі. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Зміст теми:

- загальні поняття про навантаження;
- характер та величина навантажень;
- спрямованість навантаження;
- координаційна складність навантаження;
- адаптація серцево-судинної системи до навантаження;
- адаптація дихальної системи до навантаження;
- адаптація нервово-м'язової системи до навантажень.

- Література: [О:1-9; Д:3-5].

Тема № 3. Організація спортивного тренування у дитячо-юнацькому футболі.

Зміст теми:

- проблеми сучасного дитячо-юнацького футболу;
- періодизація навчально-тренувального процесу;
- побудова навчально-тренувальних мікроциклів.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Тема № 4. Система підготовки юних футболістів у провідних футбольних клубах Європи.

Зміст теми:

- Нідерландська система підготовки футболістів;
- Чеська система підготовки футболістів;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Вердер», Бремен;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Аякс», Амстердам;
- система підготовки юних футболістів у футбольному клубі «Барселона».

Література: [О:3,5].

Тема № 5. Тестування і контроль підготовленості футболістів. Контроль змагальної діяльності у футболі.

Зміст теми:

- застосування засобів педагогічного контролю в навчально-тренувальному процесі з футболу;
- тести для визначення рухових здібностей футболістів;
- тест для оцінки спеціальної підготовленості футболістів;
- інтегральна оцінка ТТД гравців;
- контроль переміщень футболістів;
- контроль та аналіз атак футбольної команди.

Література: [О:4,6].

Тема № 6. Тренувальні програми розвитку та удосконалення рухових здібностей футболістів.

Зміст теми:

- науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм;
- тренувальні програми з удосконалення витривалості;
- тренувальні програми з удосконалення швидкості;
- тренувальні програми з удосконалення координації;
- тренувальні програми з удосконалення силових здібностей;
- тренувальні програми з удосконалення гнучкості.

Література: [О:1,5,7-9; Д:3-5].

Тема № 7. Техніко тактична підготовка футболіста. Моделювання та прогнозування в процесі підготовки футболістів.

Зміст теми:

- завдання, засоби та методи техніко-тактичної підготовки;
- формування техніки рухів спортсменів;
- моделі змагальної діяльності;
- методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності;
- модельні комплекси вправ для підготовчої та основної частини тренувального заняття;
- методи прогнозування у футболі.

Література: [О:1-9; Д:3-5].

Тема № 8. Психологічна підготовка. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст теми:

- особливості психологічної підготовки футболістів;
- психологічні особливості змагальної діяльності;
- психологія особистості тренера;
- педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності.

Література: [О:1-9; Д:1].

8. Рекомендована література

Основна:

1. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
3. Єрмоленко О.В. Теорія та методика викладання футболу: методичні вказівки для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 75 с.

4. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. – 78 с.
5. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
6. Сіренко, Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.
7. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
8. Франков, А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966-312-885
9. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5

Додаткова:

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. – 54 с.
4. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Міні-футбол. Тактичні дії в нападі Рівне : НУВГП, 2018. – 33 с.
5. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. – 544 с. : іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4

9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://uaf.ua>
2. <http://padaread.com/?book=86822&pg=1>
3. <https://clffu.org.ua/ru/doc>
4. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
5. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf>
6. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu>