

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

  
\_\_\_\_\_ М. В. Прозар

27 серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВЕЩЕННЯ**  
**СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З**  
**ФУТЗАЛ (ЧОЛОВІКИ)**

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту»
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

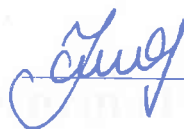
Розробник програми: В.Л. Авінов, викладач кафедри  
спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2020 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



I. I. Стасюк



Ю. В. Юрчишин



Г. А. Єдинак



М. В. Прозар

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з футзалу (чоловіки)» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 2-й ступінь вищої освіти «магістр» (1.10 місяців).
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр»;
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 кредити;
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 20 годин;
Лекційні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична

	культура і спорт – 4 години; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 2 години;
Практичні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 38 годин;
Самостійна та індивідуальна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 80 годин;
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестри залік СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

### 3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – обов'язковий компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з футболу (чоловіки)» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців): «Олімпійський і професійний спорт», «Сучасні аспекти організації рухової активності населення» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

## 5. Програмні компетентності навчання.

### *Загальні компетентності:*

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:  
- навички міжособистісної взаємодії;  
- здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність працювати в команді та автономно;  
- здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; здатність до самовдосконалення та саморозвитку;  
- здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);  
- здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);

- здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців):

- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність працювати в команді;
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

*Фахові компетентності:*

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
  - здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
  - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
  - засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
  - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
  - використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
  - аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту;
  - мати навички лідерства;
  - застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
  - володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
  - здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;
  - використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

- знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури;

- знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання; здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;

- здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію;

- здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства;

- здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;

- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;

- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;

- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;

- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

- здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;

- здійснює різнобічний розвиток дітей під час реалізації різних форм фізичної культури за допомогою самостійно розроблених методик та наявних інноваційних педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій;

- орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;

- забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуюючи відповідні педагогічні технології для



формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

- обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формуванні, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

#### 6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки / нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання:**

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
  - здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
  - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
  - засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
  - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
  - використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
  - аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту;
  - мати навички лідерства;
  - застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
  - володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
  - здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;
  - використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного

виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;

- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

- знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури;

- знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання; здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;

- здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію;

- здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства;

- здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;
- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;
- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;
- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- демонструвати готовність до засвоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- демонструвати вміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;
- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні;
- демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорювати особливості змагальної діяльності та організацію її проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1 рік, 10 місяців):

- здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

- здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;

- здійснює різнобічний розвиток дітей під час реалізації різних форм фізичної культури за допомогою самостійно розроблених методик та наявних інноваційних педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій;

- орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;

- забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також

дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

- обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формуванні, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з футболу (чоловіки)»: техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток футболу у світі;
- історію та розвиток футболу в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку футболу в Україні;
- зміст, характеристика і значення гри;
- футбольне поле, інвентар та обладнання для гри;
- основні правила гри з футболу;
- футбол, як засіб фізичного виховання школярів;
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті.

**уміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики гри у футбол;

- у командній взаємодії використовувати під час навчальної гри індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті;

- виконувати технічні прийоми гри у футбол: переміщення у нападі та захисті, удари по м'ячу внутрішньою частиною стопи, зовнішньою частиною стопи, серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, удар носком, удар головою, зупинка внутрішньою частиною стопи, зупинка підошвою, зупинка внутрішньою частиною стопи, зупинка зовнішньою частиною стопи, зупинка стегном, зупинка грудьми, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, ведення м'яча серединою підйому, ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, укидання м'яча з – за бічної лінії;

- володіти методикою суддівства ігор з футболу;
- розробити положення змагань першості школи;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;

- скласти календар ігор для участі у змаганнях за системами розіграшу (колова, з вибуванням, змішана);
- оформити таблицю результатів;
- виконувати обов'язки арбітра, хронометриста;
- вміти оформити звіт головного судді;
- виконання II-го спортивного розряду з футболу;
- виконати державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України на високому рівні.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

8.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» та «магістр» – 1, 2 курси.







Тема 15 (ПЗ 13). СФП – розвиток швидкісно-силових здібностей.									-			-								2		
Тема 16 (ПЗ 14). розвиток стрибучості, міні-футбол, гімнастика акробатика.									2			-								2		
Тема 16 (ПЗ 15). СФП – розвиток швидкісно-силових здібностей. Рухлива гра «Квач».									-			2										
<b>Разом за ЗМ 1</b>	-	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>	-	-	-	<b>16</b>	-	-	<b>18</b>	-	-	-	<b>10</b>	-	-	<b>20</b>	-	-	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>																						
Тема 1 (ПЗ 16) Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Техніка удару по м'ячу серединою підйому	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Тема 2 (ПЗ 17). Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Техніка удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	
Тема 3 (ПЗ 18). Техніка удару по м'ячу п'ятою. Техніка удару-відкидки м'яча підошвою	-		-	-	-	-	-	-		-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	





фінтів. Фінт «забирання м'яча подошвою». Техніка фінтів. Фінт «прокинути м'яч повз суперника»																						
Тема 16 (ПЗ 31). Техніка фінтів. Фінт «забирання м'яча подошвою». Техніка фінтів. Фінт «прокинути м'яч повз суперника»	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 32) Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Техніка удару по м'ячу серединою підйому	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	
Тема 18 (ПЗ 33). Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Техніка удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому	-		-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Разом за ЗМ 2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>22</b>	-	-	<b>18</b>	-	-	-	<b>10</b>	-	-	<b>20</b>	-	-	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>																						
Тема 1 (ПЗ 34). Індивідуальні дії в нападі. Відкривання.	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	
Тема 2 (ПЗ 35). Індивідуальні дії в нападі. Відваолювання суперника	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Індивідуальні дії в нападі. Створення чисельної переваги в окремих зонах ігрового поля.	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	2	-	-	-	-	-	
Тема 4 (ПЗ 37). Групові	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	2	-	-	-	-	-	



Тема 13 (ПЗ 46). Командні тактичні дії в нападі. Позиційний напад (3+1; 1+2+1; 2+2; 1+3).	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 47). Індивідуальні тактичні дії в захисті. Дії гравця проти суперника без м'яча.	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 48). Індивідуальні тактичні дії в захисті. Дії гравця проти суперника з м'ячем.	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 49) Групові тактичні дії в захисті. Розбір гравців.	-		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМЗ</b>	-		-	-	-	-	-	-	<b>22</b>	-	-	-	-	-	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-	-
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>																						
Тема 1 (ЛЗ 50). Зміст гри. Історія розвитку гри. Класифікація техніки і тактики гри у футзал	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2 (ЛЗ 51). Види змагань. Учасники змагань. Права та обов'язки учасників. Керівники команд, тренери, капітани команд.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 52). Обов'язки головного судді та головного секретаря	-		-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

змагань.																				
Тема 4 (ПЗ 53 Підготовка до матчу та організація гри.								2			-									
Тема 5 (ПЗ 54). Перший суддя								2			-									
Тема 2 (ПЗ 55). Другий суддя								2			-				2					
Тема 2 (ПЗ 56). Суддя секретар,(хронометрист) (заняття								2			-				2					
Тема 2 (ПЗ 57). Організація і суддівство змагань. .								2			-				2					
Тема 2 (ПЗ 58). Участь у змаганнях.								2			-				2					
<b>Разом за ЗМ 4</b>		<b>4</b>			<b>4</b>			<b>16</b>			<b>-</b>				<b>10</b>					
<b>Усього годин</b>		<b>4</b>			<b>4</b>			<b>76</b>			<b>40</b>				<b>40</b>				<b>40</b>	

8.2 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» та «магістр» – 2 курс.

### Денна форма навчання

Тематика занять	2 курс ОС «Бакалавр»		3 курс ОС «Бакалавр»		4 курс ОС «Бакалавр»				
	FK1- B20, FK2- B20 74/74 148	FKS1- B20 60/60 120	FK1- B19, FK2- B19 74/74 148	FKS1- B19 60/60 120	FK1- B18, FK2- B18 46/74 120	FKS1- B18 60/60 120			
<b>Практичні заняття (кількість годин)</b>									
<b>Змістовий модуль 1. Фізична підготовка</b>									
Тема 1. (заняття 1). ЗФП – баскетбол, атлетична підготовка. Тестування.	2		2		2				
Тема 2. (заняття 2). ЗФП – важка атлетика, тестування футбол.	2		4		2				
Тема 3. (заняття 3). ЗФП – легка атлетика, атлетична підготовка, тестування.	2		4		2				
Тема 4. (заняття 4) ЗФП – легка атлетика гімнастика.	2		2		2				
Тема 5. (заняття 5, 11) ЗФП – баскетбол, важка атлетика.	2		2		2				
Тема 6. (заняття 6, 12) СФП – розвиток стрибучості, міні-футбол, гімнастика акробатика.	2		4		2				
Тема 7. (заняття 7, 13) СФП – розвиток швидкісно-силових здібностей.	2		2		2				
Тема 8. (заняття 8, 14) СФП – розвиток швидкісної витривалості.	2		4		2				
Тема 9. (заняття 9, 15) СФП – розвиток швидкості.	4		2		2				
Тема 10. (заняття 10, 16) СФП – розвиток швидкості-скорочення м'язів.	4		4		2				
<b>Разом за ЗМ 1</b>	<b>24</b>		<b>30</b>		<b>20</b>				
<b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка</b>									
Тема 11. (заняття 17, 18) Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною	2		3		-				



стопи. Техніка удару по м'ячу серединою підйому									
Тема 12. (заняття 19) Техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Техніка удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому	2		4		-				
Тема 13. (заняття 20, 21). Техніка удару по м'ячу п'ятою. Техніка удару-відкидки м'яча підшвою	4		2		-				
Тема 14. (заняття 22, 23). Техніка удару-кидка по м'ячу стопою. Техніка удару по м'ячу «з льоту» внутрішньою частиною стопи	2		2		2				
Тема 15. (заняття 24) Техніка удару по м'ячу «з льоту» серединою підйому. Техніка удару по м'ячу «з льоту» внутрішньою частиною підйому	2		4		2				
Тема 16. (заняття 25, 26) Техніка удару по м'ячу «з льоту» зовнішньою частиною підйому. Техніка удару по м'ячу «з льоту» через себе; Техніка гри воротаря «відбивання м'яча долонею або долоньми»	2		4		2				
Тема 17. (заняття 27) Техніка удару по м'ячу серединою лобу в опорному положенні. Техніка удару по м'ячу серединою лобу в стрибку	2		2		2				
Тема 18. (заняття 28) Техніка удару по м'ячу серединою лобу в опорному положенні. Техніка удару по м'ячу серединою лобу в стрибку	2		2		2				
Тема 19. (заняття 29). Техніка зупинки м'яча стегном. Техніка зупинки м'яча підшвою	4		4		2				
Тема 20. (заняття 30) Техніка зупинки м'яча грудьми. Техніка зупинки м'яча головою	2		4		2				
Тема 21. (заняття 31, 32). Техніка ведення м'яча	2		4		2				

внутрішньою частиною стопи. Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною стопи									
Тема 22. (заняття 33, 34) Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка ведення м'яча носком	2		2		2				
Тема 23. (заняття 35, 36) Техніка ведення м'яча підшвою. Техніка фінтів. Фінт «уходом»	2		2		2				
Тема 24. (заняття 37, 38). Техніка фінтів. Фінт «уходом із забиранням м'яча внутрішньою частиною підйому». Техніка фінтів. Фінт «уходом із хибним замахом на удар»	2		2		2				
Тема 25. (заняття 39, 40). Техніка фінтів. Фінт «забирання м'яча підшвою». Техніка фінтів. Фінт «прокинути м'яч повз суперника»	2		2		2				
Тема 26. (заняття 41) Техніка фінтів. Фінт «забирання м'яча підшвою». Техніка фінтів. Фінт «прокинути м'яч повз суперника»	2		2		2				
<b>Разом за ЗМ 2</b>			<b>44</b>		<b>26</b>				
<b>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка</b>									
Тема 27. (заняття 42, 43) Індивідуальні дії в нападі. Відкривання.	2		2		2				
Тема 28. (заняття 44, 45) Індивідуальні дії в нападі. Відваолювання суперника	2		4		4				
Тема 29. (заняття 46, 47) Індивідуальні дії в нападі. Створення чисельної переваги в окремих зонах ігрового поля.	4		4		2				
Тема 30. (заняття 48, 49) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація в ігрових зонах.	2		2		4				
Тема 31. (заняття 50, 51) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація гра в один-два дотики.	2		2		4				
Тема 32. (заняття 52, 53) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація «стінка».	2		4		2				

Тема 33. (заняття 54, 55) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація «схрещування».	2		4		4				
Тема 34. (заняття 56, 57) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація «зміна місць».	2		2		2				
Тема 35. (заняття 58, 59) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація «пропуск м'яча».	3		2		2				
Тема 36. (заняття 60, 61) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація «пропуск м'яча».	2		4		4				
Тема 37. (заняття 62, 63) Групові тактичні дії в нападі. Комбінація при розігруванні стандартних положень	2		4		4				
Тема 38. (заняття 64) Командні тактичні дії в нападі. Швидкий напад.	3		2		2				
Тема 39. (заняття 65) Командні тактичні дії в нападі. Позиційний напад (3+1; 1+2+1; 2+2; 1+3).	2		2		2				
Тема 40. (заняття 66) Індивідуальні тактичні дії в захисті. Дії гравця проти суперника без м'яча.	2		4		4				
Тема 41. (заняття 67) Індивідуальні тактичні дії в захисті. Дії гравця проти суперника з м'ячем.	2		4		4				
Тема 42. (заняття 68) Групові тактичні дії в захисті. Розбір гравців.	2		4		4				
<b>Разом за ЗМ 3</b>			<b>50</b>		<b>50</b>				
<b>Змістовий модуль 4 Суддівська та змагальна підготовка</b>									
Тема 43. (заняття 69) Зміст гри. Історія розвитку гри. Класифікація техніки і тактики гри у футзал	2		2		2				
Тема 44. (заняття 70) Види змагань.	2		2		2				
Тема 45. (заняття 71) Обов'язки головного судді та головного секретаря змагань.	2		2		2				
Тема 46. (заняття 72, 80) Підготовка до матчу та організація гри.	2		2		2				
Тема 47. Перший суддя (заняття 73, 81)	4		4		4				
Тема 48. Другий суддя	2		2		2				

(заняття 74, 82)									
Тема 49. Суддя секретар,(хронометрист) (заняття 75, 83)	2		2		2				
Тема 50. (заняття 76, 77). (заняття 78, 79) Організація і суддівство змагань.	4		4		4				
Тема 51. Участь у змаганнях.	4		4		4				
<b>Разом за ЗМ 4</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>24</b>				
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>148</b>		<b>120</b>				

9. Форми поточного та підсумкового контролю – освітній ступінь «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік, освітній ступінь «магістр» 2, 3 семестри диференційований залік.

#### 10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль									
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4		Сума	
Т 1	Т 2	Т 1	Т 2	Т 1	Т 2	Т 1	Т 2		
20		30		30		20		100	

#### **Поточний контроль (100 балів)**

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вмє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вмє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

2. Практичним виконання технічних елементів:

Оцінка в балах (за 12 бальною шкалою)	Критерії оцінювання
0	Техніко-тактичний елемент не виконано зовсім
1 – 3	Техніко-тактичний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основтехніки або допущено більше чотирьох інших помилок.
4 – 6	Техніко-тактичний елемент виконано в основному правильно, але з однієюпомилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, якіспричиняютьнеточневиконаннявправи.
7 – 9	Техніко-тактичний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки.
10 – 12	Техніко-тактичний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно.

**Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт**

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I м	II м	
<b>Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)</b>							
<b>1. Човниковий біг 4x9м.</b> Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	12
	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4	10,4	9
	11,5	11,3	11,1	10,9	10,9	10,9	6

<b>2. Біг 3000 м.</b> Проводиться на доріжці стадіону в спортивному взутті без шипів. Кількість учасників визначається умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10-15 хвилинної розминки відбувається старт. Вимірюється у хвилинах	10,50	10,30	10,25	10,20	10,20	10,20	12
	11,35	11,15	11,10	11,00	11,00	11,00	9
	12,10	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30	6
<b>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</b> Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	19	21	23	25	25	25	9
	16	18	20	22	22	22	6
<b>4. Піднімання в сід за 1 хвилину.</b> Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	18	20	22	24	24	24	9
	17	15	17	19	19	19	6
<b>7. Стрибок у довжину з місця</b> виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталеву рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	200	210	220	230	230	230	12
	190	200	210	220	220	220	9
	175	185	195	205	205	205	6
<b>8. Кидок набивного м'яча вагою 2 кг з-за голови двома руками.</b> Виконується з положення сидячи, ноги нарізно, м'яч у простягнутих руках над головою. Перед кидком студент біля лінії старту займає положення, при якому тазовий кут, утворений розведенням ніг, не виходить за старту лінію. Віддаль кидка вимірюється рулеткою. Вимірюється в метрах	4	5	6	8	8	8	12
	3	4	5	6	6	6	9
	2	3	4	5	5	5	6
<b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)</b>							

<b>1. Випробування на точність виконання ударів у ворота.</b> Основні вимоги: при якісному технічному виконанні запропонованого способу удару по м'яч у певну зону воріт . Дається 10 м'ячів. Дві спроби, кращий результат зараховується.	2	3	4	5	5	5	12
	2	4	4	5	5	5	9
	2	3	3	3	4	4	6
<b>2. Ведення м'яча 30 м. (с).</b>	5,9	5,8	5,8	5,5	5,5	5,5	12
	6.1	5,9	5,8	5,6	5,6	5,6	9
	6,3	6.0	5,9	5,8	5,8	5,8	6
<b>3. Жонгливання м'яча (р)</b>	14	14	16	18	20	24	12
	12	14	15	16	18	21	9
	10	12	14	15	16	18	6
<b>4. Вкидання м'яча (м)</b>	14- 18м	14- 18м	14- 18м	15- 20м	15- 20м	15- 20м	12
	10 - 14м.	10 - 14м.	10 - 14м.	14- 18м	14- 18м	14- 18м	9
	5- 9 м	5- 9 м	5- 9 м	5- 9 м	12- 16м	12- 16м	6

### **Змістовний модуль 3. Тактична підготовка** **( ваговий бал 30 )**

Дати усні відповіді на запитання:

1. Що таке тактична підготовка? (Тактика гри у футзал реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником).

2. Які є види тактичної підготовки? (Тактика захисту і тактика нападу. Тактика нападу – це організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника. Тактика захисту - гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки).

3. З яких підвидів складається тактика нападу? (Індивідуальна тактика нападу – це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає діє з м'ячем і без м'яча. Групова тактика. Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидії їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпровізованими – які виникли в ході матчу. Командна тактика нападу являє собою організацію колективних дій усієї команди для



вирішення завдань атаки. При будь – яких тактичних схемах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу).

4. З яких підвидів складається тактика захисту? (Індивідуальна тактика – ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального уміння кожного гравця діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, котрий не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення. Групова тактика – основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнуванням комбінацій суперника. Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній).

5. Схематично зобразити розташування гравців на полі при тактичному плані на гру 4:3:3; 4:4:2; 3:5:2.

6. Схематично зобразити розташування гравців на полі при грі в меншості.

7. Схематично зобразити розташування гравців на полі стандартних положеннях.

#### **Нарахування балів за тестове завдання**

Відповідь повна і обґрунтована	10-12 балів
Відповідь вірна, але не обґрунтована	7-9 балів
Плутається у відповіді, визначення не повне	4-6 балів

#### Змістовний модуль 4. Організація, проведення та участь в змаганнях

<b>Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)</b>	
<b>1. Загальні положення правил гри.</b>	4-12
<b>2. Виконання обов'язків I судді.</b>	4-12
<b>3. Виконання обов'язків II судді.</b>	4-12
<b>4. Виконання обов'язків судді - секретаря.</b>	4-12
<b>5. Виконання обов'язків лінійних суддів.</b>	4-12
<b>6. Підготовка до змагань.</b> Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, технічні заявки, протоколи, таблиця результатів ігор, календар змагань).	4-12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо

підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)			

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

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з волейболу (жінки)» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- волейбольні, м'ячі;
- набивні м'ячі вагою 1, 3 та 5 кг;
- баскетбольні м'ячі;
- тенісні м'ячі;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути;
- координаційна драбина.

12. Рекомендована література

## Основна

1. Васьков Ю.В. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Методика навчання, календарне планування, рекомендації щодо проведення змагань. Харків: Торнінг, 2003. 224 с.

2. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. / К.Л. Віхров. Київ.: Комб, ЛТД, 2004. 256с.

3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Київ: Олимпийская література, 2003. 272с.

4. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 128 с.

5. Петров О.П. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра О.П.Петров, О.П.Шишкін, І.В.Райтаровська, А.О.Федірко. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011.–216с.

6. Соломонко В.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту Київ.: Олімпійська література, 2005. 196с., ил.

7. Соломонко В.В. Футбол: Учебник для студентов выщих учебных заведений физического воспитания и спорта Київ: Олімпійська література, 2005. 288с.

8. Стасюк І. І., Авінов В. Л. Підвищення спортивної майстерності (спортивно педагогічне вдосконалення) з футболу: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Аксіома», 2021. – 135 с.

## 12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу».

## 2. Корисні ресурси інтернету.

<a href="https://uk.wikipedia.org/wiki">https://uk.wikipedia.org/wiki</a>	FIFA
<a href="https://uk.wikipedia.org/wiki/футбол">https://uk.wikipedia.org/wiki футбол</a>	UEFA
<a href="http://iff.if.ua/files/library/pravya-hry-ifab-2020-2021">iff.if.ua &gt; files &gt; library &gt; pravyla-hry-ifab-2020-2021</a>	Правила гри IFAB 2020/2021
<a href="http://pfl.ua">pfl.ua</a>	ПФЛ