

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення футболу
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією футболу України та
отримала експертну оцінку
Вченої ради ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель відділення футболу



Олег БОЖКО

I. Теоретичні заняття проводяться щотижнево за наступним тематичним планом

№ з/п	Назва теми	7-9 кл./ год.	10-11 кл./ год.	I курс/ год.	II - III курс/ год.
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	2	2	2
2	Історія та розвиток сучасного футболу в Україні	2	2	2	2
3	Відомості про побудову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм футболістів	2	2	2	2
4	Гігієна, загартовування, режим спортсмена	2	2	2	3
5	Основні засоби відновлення спортсмена	2	2	2	3
6	Медичний контроль і самоконтроль спортсмена	3	4	5	6
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка футболіста	3	4	5	6
8	Тактика і тактична підготовка футболіста	2	3	4	4
9	Морально-вольова та психологічна підготовка футболіста	2	3	3	4
10	Засади методики навчання та тренування у футболі	3	4	5	6
11	Планування спортивної підготовки. Облік та контроль	5	6	8	8
12	Правила гри. Організація та проведення змагань	5	6	8	8
13	Настанова на гру та розбір проведення гри	8	10	12	16
ВСЬОГО		40	50	60	70

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання			
	7-9 клас	10 - 11 клас	I курс	II - III курс
I. Теоретична	40	50	60	70
II. Практична:				
- загальна фізична	102	166	186	216
- спеціальна фізична	358	358	440	465
- технічна підготовка	316	320	350	385
- тактична підготовка	330	342	380	408
III. Навчальні та тренувальні ігри	14	62	82	112
IV. Контрольні ігри та змагання	66	62	82	112
V. Інструкторська та арбітражна практика	15	22	42	52
VI. Поточні та перевідні іспити	7	22	42	52
ВСЬОГО:	1248	1404	1664	1872

Орієнтований навчальний план 7-9 класів

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I. Теоретична	1	2	2	5	5	5	2	2	5	5	5	1	40
II. Практична:													
- загальна фізична	22	15	7	4	4	4	4	4	4	4	4	26	102
- спеціальна фізична	30	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	26	358
- технічна підготовка	22	24	26	28	28	28	28	28	28	28	28	20	316
- тактична підготовка	22	25	29	29	29	29	29	29	29	29	29	22	330
III. Навчальні та тренувальні ігри	2	4	1	-	-	-	3	2	-	-	-	2	14
IV. Контрольні ігри та змагання	-	-	3	8	8	8	5	6	8	8	8	4	66
V. Інструкторська та арбітражна практика	2	2	5	-	-	-	3	2	-	-	-	1	15
VI. Поточні та перевідні іспити	3	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2	7
Всього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Орієнтований навчальний план 10-11 класів

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I. Теоретична	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	50
II. Практична:													
- загальна фізична	16	16	12	12	14	14	14	14	14	12	16	12	166
- спеціальна фізична	24	28	30	28	34	32	32	30	30	30	30	30	358
- технічна підготовка	26	28	26	26	28	28	26	28	28	26	24	26	320
- тактична підготовка	28	30	30	28	30	28	30	30	28	30	22	28	342
III. Навчальні та тренувальні ігри	6	4	6	6	4	6	6	4	6	4	6	4	62
IV. Контрольні ігри та змагання	4	6	4	6	6	4	6	6	4	6	4	6	62
V. Інструкторська та арбітражна практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
VI. Поточні та перевідні іспити	6	-	6	-	-	-	6	-	-	-	-	4	22
Всього:	116	118	120	112	122	118	126	120	116	114	107	115	1404

Орієнтований навчальний план I курс

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I. Теоретична	4	4	6	6	6	6	2	6	6	6	4	4	60
II. Практична:													
- загальна фізична	18	18	14	16	14	14	14	16	16	18	14	14	186
- спеціальна фізична	34	32	34	38	38	38	38	38	38	38	38	36	440
- технічна підготовка	28	32	28	30	30	30	30	28	30	28	28	28	350
- тактична підготовка	32	32	30	32	32	30	32	32	32	32	32	32	380
III. Навчальні та тренувальні ігри	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	82
IV. Контрольні ігри та змагання	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	7	82
V. Інструкторська та арбітражна практика	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	42
VI. Поточні та перевідні іспити	8	-	9	-	8	-	-	8	-	-	-	9	42
Всього:	141	134	138	140	145	136	132	146	140	139	134	139	1664

Орієнтований навчальний план II-III курс

Показники	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I. Теоретична	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	70
II. Практична:													
- загальна фізична	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	216
- спеціальна фізична	38	38	38	42	42	43	36	38	40	38	40	32	465
- технічна підготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	33	385
- тактична підготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
III. Навчальні та тренувальні ігри	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	13	112
IV. Контрольні ігри та змагання	13	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	112
V. Інструкторська та арбітражна практика	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
VI. Поточні та перевідні іспити	13	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	-	52
Всього:	171	152	163	154	154	155	159	150	152	163	152	147	1872

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки відділення футболу

№ з/п	Вправи	7 клас											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	1,80	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92	1,95	1,98	2,0			
2	Біг 30 м/с	5,0	4,95	4,9	4,87	4,85	4,82	4,8	4,78	4,75			

№ з/п	Вправи	8 клас											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	1,95	1,98	2,00	2,05	2,10	2,12	2,15	2,18	2,20			
2	Біг 30 м/с	4,80	4,78	4,77	4,75	4,72	4,70	4,68	4,65	4,60			

№ з/п	Вправи	9 клас											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,32	2,35	2,38	2,40			
2	Біг 30 м/с	4,6	4,58	4,55	4,5	4,47	4,45	4,40	4,35	4,3			

№ з/п	Вправи	10 клас											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50			
2	Біг 30 м/с	4,5	4,45	4,4	4,35	4,3	4,25	4,2	4,15	4,1			

№ з/п	Вправи	11 клас											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,42	2,45	2,50	2,55			
2	Біг 30 м/с	4,4	4,35	4,3	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0			

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки відділення футболу

№ з/п	Вправи	I курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,42	2,45	2,50	2,55		
2	Біг 30 м/с	4,4	4,35	4,3	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0		

№ з/п	Вправи	II-III курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Стрибок у довжину з місця (м.)	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,55	2,6		
2	Біг 30 м/с	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0	3,9		

V. Нормативи зі спеціальної фізичної підготовки відділення футболу

№ з/п	Вправи	7 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 5х30 м./сек.	36	35	34	33	32	31,5	31	30,5	30		

№ з/п	Вправи	8 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 5х30 м./хв.	36	35	34	33	32	31,5	31	30,5	30		

№ з/п	Вправи	9 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 7х50 м./хв.	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07		

№ з/п	Вправи	10 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 7х50 м./хв.	1,21	1,19	1,17	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05		

№ з/п	Вправи	11 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 7х50 м./хв.	1,17	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01		

№ з/п	Вправи	I курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 7х50 м./хв.	1,16	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,00		

№ з/п	Вправи	II-III курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1.	Човниковий біг 7х50 м./хв.	1,12	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,00	0,99	0,98		

VI. Технічна підготовка (для воротарів)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/ м.	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	43,0	44,0	45,0	
2	Кидок м'яча на дальність / м.	19,00	19,50	20,00	20,50	21,00	21,50	22,00	22,50	23,00	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/ м.	42,0	43,0	44,0	45,0	46,0	47,0	48,0	49,0	50,0	
2	Кидок м'яча на дальність / м.	19,00	19,50	20,00	20,50	21,00	21,50	22,00	22,50	23,00	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/ м.	47,0	48,0	49,0	50,0	51,0	52,0	53,0	54,0	55,0	
2	Кидок м'яча на дальність / м.	19,00	19,50	20,00	20,50	21,00	21,50	22,00	22,50	23,00	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність / м.	50,00	51,00	52,00	53,00	54,00	55,00	56,00	57,00	58,00	
2	Кидок м'яча на дальність / м.	26,00	26,50	27,00	27,50	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність / м.	52,00	53,00	54,00	55,00	56,00	57,00	58,00	59,00	60,00	
2	Кидок м'яча на дальність / м.	28,00	28,50	29,00	29,50	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	

VI. Технічна підготовка (для воротарів)

№ з/п	Вправи	I курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність/м	54,00	55,00	56,00	57,00	58,00	59,00	60,00	61,00	62,00		
2	Кидок м'яча на дальність/м	34,00	34,50	35,00	35,50	36,00	36,50	37,00	37,50	38,00		

№ з/п	Вправи	II курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність/м	57,00	58,00	59,00	60,00	61,00	62,00	63,00	64,00	65,00		
2	Кидок м'яча на дальність/м	34,99	35,49	35,99	36,49	36,99	37,49	37,99	38,99	39,00		

№ з/п	Вправи	III курс										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність та точність/м	57,00	58,00	59,00	60,00	61,00	62,00	63,00	64,00	65,00		
2	Кидок м'яча на дальність/м	36,49	36,99	37,49	37,99	38,49	38,99	39,49	39,99	40,00		

VIII. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

1. Хода, біг, крос.
2. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
3. Гімнастичні та акробатичні вправи.
4. Легкоатлетичні вправи.
5. Вправи на тренажерах.
6. Лижний спорт.
7. Плавання.
8. Спортивні ігри.
9. Вправи з набивними м'ячами, штангою, гириями, гантелями та ін.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вдосконалення техніки, стилю, тактики.
2. Біг з низького старту до 30 – 100 м. – 95%.
3. Різні стрибкові вправи.
4. Біг з різних положень на різні сигнали.
5. Вправи для розвитку дистанційної швидкості.
6. Вправи для розвитку стартової швидкості.
7. Вправи для розвитку швидкості та переключення з однієї дії до іншої.
8. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
9. Вправи для розвитку спритності.
10. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.

3. Технічна підготовка:

1. Техніка польового гравця:
 - техніка пересувань;
 - техніка володіння м'ячем;
 - Вдосконалення окремих елементів, рухів та ін.
2. Техніка гри воротаря:
 - техніка пересувань (біг схресний, приставний, стрибки);
 - техніка володіння м'ячем.
3. Об'єктивне оцінювання структури рухів з використанням кіно та відеотехніки.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики (індивідуальної, групової, командної).
2. Тактика окремих ліній та гравців команди, їх взаємодія.
3. Тактика гри у нападі.
4. Індивідуальна тактика – з м'ячем та без м'яча.

5. Групова тактика – комбінації у стандартних положеннях (укидання м'яча з-за бічної лінії, штрафний удар, вільний удар, удар від воріт).
6. Комбінації в ігрових епізодах, що виконуються двома, трьома гравцями і більше (гра у «стінку», «схрещення», «забігання», «зміна місць», «пропускання м'яча»).
7. Командна тактика у нападі, основні вимоги до організації швидкого та поступового нападу.
8. Тактика гри у захисті. Індивідуальні дії проти гравця без м'яча та дії проти гравця з м'ячем.
9. Групові – протидії виконання комбінацій, страхування, створення штучного положення «поза грою».
10. Командна тактика у захисті. Захист проти швидкого та поступового нападу.
11. Залежність від завдань та умов проведення ігор.

5. Психологічна підготовка:

1. Загальна психологічна підготовка.
2. Психологічна підготовка до змагань.
3. Урахування індивідуальних особливостей кожного футболіста, під час психологічної підготовки команди до гри.
4. Використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність футболіста під час виступу у відповідальних змаганнях.
5. Мобілізація сили футболістів у тренувальній грі.
6. Використання в ігрових вправах та тренувальних іграх гравців, що відпочили.
7. Створення умов, що максимально наближені до змагань.
8. Визначення (поставлення) поміжних завдань.
9. Повторні само накази.
10. Мислення наступних ігрових дій.
11. Аналіз подумки негативних емоційних станів.
12. Зміна настанови на гру з пасивної на активну.
13. Вплив самонавіюванням.

IX. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;

- психологічні засоби і фактори (створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювання тренування, наявний сон – відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час – після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури);
- фізіотерапевтичні засоби (різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, сольові, перлисті та ін.), парна і су повітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.)

X. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Вміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Складати конспект занять.
4. Самостійно проводити індивідуальні заняття з урахуванням ігрового амплуа.
5. Складати положення про змагання.
6. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
7. Організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
8. Самостійно проводити настанову на гру, розбір гри.
9. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
10. Вміти і знати загальні основи навчання та тренування.
11. Вести змагання.
12. Підготовка місць занять і змагань.
13. Суддівська колегія її склад та обов'язки.
14. Права та обов'язки суддів, учасників, тренерів, представників команд.
15. Забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять та змагань.

16. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
17. Вивчення дій на випадок травм їх профілактика, перша допомога.

XI. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки футболу, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення футболу.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригую чого характеру.