МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання

д-р біол. наук, професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Маліков

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 р.

**НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА**

**(ФУТЗАЛ)**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: ( англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв’язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

**Укладачі:** ст. викладач Горбуля В.О., викладач Горбуля О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1 від “31” серпня 2016 р.  В.о.завідувача кафедри фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Горбуля | Ухвалено науково-методичною радою  факультету фізичного виховання    Протокол № 1 від “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_2016 р.  Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

2016 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти, | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів - 3 | Галузь знань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | вибіркова |
| Загальна кількість годин - 90 | Спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | **Рік підготовки:** |
| 1-й |
| Освітня програма  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (назва) |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години | Рівень вищої освіти: **бакалаврський** |  |
| **Практичні** |
| 30 годин |
| **Самостійна робота** |
| 60 годин |
| **Вид контролю**:  залік |

### **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: футзал» єоволодіння технікою і тактикою, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: футзал» є:

* засвоєння теоретичних знань з історії розвитку футзалу ;
* оволодіння системою практичних умінь та навичок з технічної і тактичної підготовки;
* набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості;
* зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
* оволодіння системою знань з теорії й практики суддівства.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання:

**знати:**

* історію розвитку футзалу;
* засоби перевірки й оцінки техніко-тактичних дій;
* засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
* правила змагань з футзалу;
* основи профілактики спортивного травматизму;
* вплив фізичного навантаження на організм людини;
* основи загальнооздоровчого тренування;
* основи методики самостійних занять;
* методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
* основи методики загартовування;
* засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності.

**вміти:**

* виконувати техніко-тактичні дії з футзалу;
* виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
* виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
* дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
* організувати та проводити змагання з футзалу.

**Міждисциплінарні зв’язки**: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: футзал» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**РОЗДІЛ 1. Історія розвитку футзалу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.**

**Тема 1. Історія розвитку футзалу.**

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри.

Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з футзалу, еволюція правил.

**Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.**

Класифікація техніки гри. Прийоми гри у нападі і захисті та техніка їх виконання. Рухливі ігри та естафети для закріплення і удосконалення елементів нападу та захисту.

**Тема 3. Розвиток рухових якостей.**

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, кмітливості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Засоби і методи розвитку цих якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

**Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.**

Вимоги до техніки безпеки у футзалі. Контроль за станом спортивних майданчиків. Перевірка якості спортивних знарядь, споруд та інвентарю. Дотримання порядку і дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Медичний контроль за станом здоров’я. Дотримування гігієнічних норм спортивних майданчиків та других споруд.

Особиста гігієна, режим дня, харчування спортсменів у футзалі.

**РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

**Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.**

Завдання, зміст, методи теоретичної підготовки. Визначення основних понять. Класифікація тактики гри. Функції гравців. Тактика нападу, тактика захисту. Взаємозв’язок фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вивчення правил гри.

**Тема 2. Удосконалення рухових якостей.**

Знання закономірностей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Швидкість. Сила. Витривалість. Спритність. Швидкісно-силові. Засоби і методи розвитку цих фізичних якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Спеціальні і загальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розвиток спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної витривалості. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

**Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.**

Змагання та їх місце в навчально-тренувальному процесі.

###### Значення змагань. Види змагань: календарні, товариські: першості, змагання на кубок, матчеві зустрічі, відбірочні, кваліфікаційні змагання.

Система проведення змагань. Положення про змагання: 1) мета і завдання; 2) місце і термін проведення; 3) керівництво проведення; 4) учасники; 5) способи розіграшу і оцінка результатів; 6) умови прийому команд; 7) форми і термін подачі заявок, час і місце жеребкування; 8) нагородження команд і учасників. Системи розіграшів: колова система, жеребкування команд; система з вибуванням; змішана система розіграшу.

Суддівство змагань. Знання правил гри. Жестикуляція. Права і обов’язки суддів, методика і техніка суддівства. Порушення правил, покарання, протести. Документація, яка необхідна для проведення змагань. Протокол гри.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви тематичних розділів і тем | Кількість годин | | | |
| денна форма | | | |
| усього | у тому числі | | |
| практичні | лаб. | сам.роб. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Розділ 1. Історія розвитку футзалу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.** | | | | |
| **Тема 1**. Історія розвитку футзалу. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 2.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. | 30 | 10 |  | 20 |
| **Тема 3.** Розвиток рухових якостей. | 12 | 4 |  | 8 |
| **Тема 4.** Профілактика спортивного травматизму. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 1** | 54 | 18 |  | 36 |
| **Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.** | | | | |
| **Тема 1.** Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 24 | 8 |  | 16 |
| **Тема 2.** Удосконалення рухових якостей. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Тема 3.** Методика суддівства та організація проведення змагань. | 6 | 2 |  | 4 |
| **Разом за розділом 2** | 36 | 12 |  | 24 |
| **Усього годин** | 90 | 30 | - | 60 |

**5. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Історія розвитку футзалу | 2 |
| 2 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки | 10 |
| 3 | Розвиток рухових якостей. | 4 |
| 4 | Профілактика спортивного травматизму. | 2 |
| 5 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 8 |
| 6 | Удосконалення рухових якостей. | 2 |
| 7 | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 2 |
| Разом | | 30 |

**6. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Історія розвитку фут залу. | 4 |
| 2 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки. | 20 |
| 3 | Розвиток рухових якостей. | 8 |
| 4 | Профілактика спортивного травматизму. | 4 |
| 5 | Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. | 16 |
| 6 | Удосконалення рухових якостей. | 4 |
| 7 | Методика суддівства та організація проведення змагань. | 4 |
| Разом | | 60 |

**7. Види контролю і система накопичення балів**

**Розділ 1 Історія розвитку футзалу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість  контрольних заходів | Вид контрольного заходу | Бали/оцінки | | | | Усього балів |
| 1. | Перевірка розвитку фізичних якостей | 5 | | 3 | 0 |  |
| 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 2. | Перевірка практичного виконання елементів техніки гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 3. | Проведення розминки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 4. | Проведення естафет | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 5. | Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 6. | Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| **Разом за 1-й розділ** | |  | | | | **30** |
| **РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.** | | | | | | |
| 1. | Перевірка володіння тактичними взаємодіями | 5 | | 3 | 0 | **5** |
| 5 | 4 | 3 | 2 |  |
| 2. | Перевірка розвитку фізичних якостей | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 3. | Проведення розминки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 4. | Проведення рухливих ігор | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 5. | Проведення вправ з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| 6. | Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки | 5 | 4 | 3 | 2 | **5** |
| **Разом за 2-й розділ** | |  | | | | **30** |
| **Разом за 2 розділи** | |  | | | | **60** |
| 1. | Підсумковий семестровий контроль: |  | | | | **40** |
| 5 | | 3 | 0 |  |
|  | теоретичні знання з історії розвитку баскетболу | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з техніки гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з тактики гри | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
|  | теоретичні знання з методики суддівства | 5 | 4 | 3 | 2 | **10** |
| **Усього** | |  |  |  |  | **100** |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | **За національною шкалою** | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | 55 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**8. Рекомендована література**

**Основна:**

1. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов /В.Н. Шамардин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 104 с.
2. Горбуля В.О. Фізичне виховання: футбол: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки / Горбуля В.Б., Єсіонова Г.О., Горбуля О.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 94 с.
3. Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена /Г.В. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 188 с.
4. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: ДЦОФК, 2003. – 105 с.
5. Джус О.Н. Индивидуальная тренировка футболистов /О.Н. Джус. – К.: Федерация футбола Украины, 2000. – 212 с.
6. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М.М.Булатова, М.М. Линець, В. М. Платонов. // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 175-296.
7. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для вузов / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
8. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів /А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. – Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 58с.
9. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006. – 272 с.
10. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

**Додаткова:**

1. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.М. Суслова, В.Л. Сыча. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.
2. Бабкин А. Е. Физическая подготовка футболистов: методические рекомендации / А. Е. Бабкин, В. Н. Селуянов. М.: Принт-Центр, 2003. – 30 с.
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2006. – 272 с.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М. : Терра-спорт, 2000. – 186 с.
5. Смирнов Ю.И. Комплексный контроль подготовленности спортсмена /Ю.И. Смирнов // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №9. – С. 47-50.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів /В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов //М.: Академия, 2000. – 263 с.
8. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
9. Дубінчук А.І. Футбол /А.І. Дубінчук. – К. : Ранок, 2008, – 125 с.
10. Андреев С.Н. Играй в футбол / Сергей Николаевич Андреев. – М.: Поматур 1999. – 142 с.
11. Конеев Е.В. Спортивные игры : Правила, тактика, техника / Евгений Владимирович Конеев. – Д.: Феникс, 2004. – 443 с.
12. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683с.
13. Хорст Вайн. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых /Хорст Вайн – М. Олимпия пресс, 2004. – С. 87-124.
14. Швыков И.А. Футбол / Игорь Александрович Швыков. – М.: Терра-спорт, 2002. – 143 с.
15. Реднидж К. Футбол / Кир Реднидж, пер. с англ. У.В. Сапциной, О.В. Павловой. – М.: Росмэн, 2005. – 287 с.
16. Газзаев В. Методика: тренировочный процесс /В. Газзаев// Футбол-Профи. – 2006. – №1. – С. 29.
17. Блюдик B.C. Новое в тренировке юных футболистов /В.С. Блюдик //Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 8. – С. 40-41.
18. Голомазов С. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов /С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 81 с.
19. Кочетков А.П. Управление футбольной командой / Александр Петрович Кочетков. –М.: Астрель, 2002. – 192с.

**Інформаційні ресурси**

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_