

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«_____» _____ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«_____» _____ 2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«_____» _____ 2022 р

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум з футзалу»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Єрмоленко О.В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців
Кількість кредитів		ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова	
5,0	5,0			
Загальна кількість годин				
150	150			
Модулів – 1		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3			4	2
Індивідуальне навчально - досліднє завдання – виконання реферату			Семестр	
			7	3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6		Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції	
			-	-
			Практичні	
			60	60
			Самостійна робота	
			90	90
			Вид контролю	
Залік		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 «Фізична культура і спорт» та формує систему знань про футбол як ігровий вид спорту і розкриває теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у футболі. 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, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол, вивчення офіційних правил гри, організації та проведення змагань з футболу.

Завдання курсу:

- сформувати основні педагогічні здібності які необхідні для проведення

тренувальних занять з футзалу.

- навчити принципам та методам розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей;
 - опанувати методику проведення тренувальних занять з навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футзал;
 - сформувати знання про правила гри у футзал та вміння обслуговувати гру в якості арбітра;
 - ознайомити з організацією та проведенням спортивних змагань з футзалу.
- За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати**:
- тенденції розвитку футзалу в Україні та світі;
 - практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу у футзалі;
 - основи методики початкового навчання прийомів техніки та тактики гри у футзал;
 - особливості та методику розвитку рухових якостей футзалістів;
 - структуру і зміст тренувальних занять з футзалу;
 - методи та засоби проведення тренувальних занять з футзалу;
 - комплекси вправ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття;
 - тренувальні завдання для навчання та вдосконалення техніко-тактичної майстерності у футзалі;
 - основні правила гри, організацію та методику проведення змагань з футзалу.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу у футзалі;
- використовувати методи та засоби навчання основним технічним та тактичним прийомам гри у футзал;
- методично грамотно показати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у футзал;
- застосовувати 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;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості арбітра, володіти професійними жестами арбітра;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни «Практикум з футзалу» 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 (розділ футбол), підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол), практикум з футболу тощо.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

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

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- 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;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

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	ЗМ 1					ЗМ 2									
Контроль по модулю	-	-	-	к	-	-	-	-	к	-	-	-	-	-	к

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є формування у студентів теоретичних та практичних знань про футбол як ігровий вид спорту, ознайомлення з основними положеннями сучасної системи тренування у футболі, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футбол, вивчення офіційних правил гри, організації та проведення змагань з футболу.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- тенденції розвитку футболу в Україні та світі;
- практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу у футболі;
- основи методики початкового навчання прийомів техніки та тактики гри у футбол;
- особливості та методику розвитку рухових якостей футболістів;
- структуру і зміст тренувальних занять з футболу;
- методи та засоби проведення тренувальних занять з футболу;
- комплекси вправ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття;
- тренувальні завдання для навчання та вдосконалення техніко-тактичної майстерності у футболі;
- основні правила гри, організацію та методику проведення змагань з футболу.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу у футболі;
- використовувати методи та засоби навчання основним технічним та

тактичним прийомам гри у футзал;

- методично грамотно показати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у футзал;

- застосовувати 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;

- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості арбітра, володіти професійними жестами арбітра;

- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

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

Практичне заняття № 1. Історія зародження та розвитку гри у футзал. Футзал як вид спорту (основні терміни і поняття).

Мета заняття: ознайомити студентів з історією зародження та розвитку гри у футзал, місцем футзалу у національній системі фізичного виховання, основними термінами і поняттями.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з етапами розвитку футзалу.

2. Ознайомити студентів з історією футзалу в Україні.

3. Ознайомити студентів з місцем футзалу у національній системі фізичного виховання.

4. Проаналізувати основні терміни і поняття.

Література: [О:1,2,5].

Практичне заняття № 2. Структура та зміст тренувальних занять з футзалу.

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

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:1-3,5,7,8-12,21; Д:2,5].

Практичне заняття № 3. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з футзалу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з принципами спортивної підготовки у футзалі.
2. Здійснити аналіз змісту методів техніко-тактичної підготовки у футзалі.
3. Здійснити аналіз змісту засобів підготовки у футзалі.

Література: [О:1-3,5,7,8-12,21; Д:2,5].

Практичне заняття № 4. Фізична підготовка у футзалі.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами фізичної підготовки у футзалі.
2. Ознайомити студентів з методикою розвитку рухових якостей у футзалі.
3. Здійснити аналіз вправ для розвитку рухових якостей у футзалі.

Література: [О:1-3,5,7,8-12,21; Д:2,5].

Практичне заняття № 5,6. Техніко-тактична підготовка у футзалі.

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

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:1-3,5,7,8-12,21; Д:2,5].

Практичне заняття № 7. Офіційні правила гри у футзал. Організація та проведення змагань з футзалу.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилами гри у футзал та особливостями організації та проведення змагань з футзалу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з офіційними правилами гри у футзал.
2. Ознайомити студентів з видами і системами змагань.
3. Ознайомити студентів з системами розіграшів.

Література: [О:1,2,8,15].

Практичне заняття № 8. Поточна тестова контрольна робота.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістового модуля «Теоретико-методичні основи

сучасної системи тренування у футзалі».

Література: [О:1-3,5,7,8-12,15,21; Д:2,5].

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична та фізична підготовка у футзалі.

Практичне заняття № 9. Методика початкового навчання та вдосконалення техніки пересувань у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості футзалістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання пересувань у футзалі та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з методикою вдосконалення витривалості футзалістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки пересувань у футзалі (біг, стрибки, зупинки, повороти).
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки пересувань.
3. Виконати вправи які відбивають специфіку ігрових пересувань.
4. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення витривалості.
5. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення витривалості футзалістів.
6. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення витривалості футзалістів.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 10. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча внутрішньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості футзалістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ведення м'яча внутрішньою частиною підйому та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з методикою вдосконалення швидкості футзалістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
3. Виконати вправи у веденні м'яча вивченим прийомом, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.
4. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення швидкості.
5. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення швидкості футзалістів.
6. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення швидкості футзалістів.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 11. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча середньою частиною підйому у футболі. Тренувальна програма для вдосконалення координації футболістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ведення м'яча середньою частиною підйому та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з методикою вдосконалення координації футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча середньою частиною підйому.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки ведення м'яча середньою частиною підйому.
3. Виконати вправи у веденні м'яча вивченим прийомом, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.
4. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення координації.
5. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення координації футболістів.
6. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення координації футболістів.
7. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 12. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча зовнішньою частиною підйому у футболі. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості футболістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання ведення м'яча зовнішньою частиною підйому та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з методикою вдосконалення гнучкості футболістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
3. Виконати вправи у веденні м'яча вивченим прийомом, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.
4. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення гнучкості.
5. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення гнучкості футболістів.
6. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення гнучкості футболістів.
7. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 13. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча внутрішнім боком стопи у футболі. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей футболістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання зупинки м'яча внутрішнім боком стопи та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з методикою вдосконалення силових якостей футзалістів на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.
3. Виконати вправи із зупинки м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.
4. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення силових якостей.
5. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для вдосконалення силових якостей футзалістів.
6. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення силових якостей футзалістів.
7. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 14. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча підошвою у футзалі. Тренувальна програма для відновлення футзалістів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання зупинки м'яча підошвою та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; ознайомити студентів з вправам на відновлення.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки м'яча підошвою.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки зупинки м'яча підошвою.
3. Виконати вправи із зупинки м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.
4. Ознайомити студентів з методичними особливостями розробки тренувальних програм для відновлення футзалістів.
5. Практичне виконання тренувальної програми для відновлення футзалістів.
6. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 15. Методика початкового навчання та вдосконалення передач м'яча підошвою у футзалі. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання передач м'яча підошвою та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки передач м'яча підошвою.

2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки передач м'яча підшоною.

3. Виконати вправи із передач м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.

4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

5. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 16. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішнім боком стопи. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання удару по м'ячу внутрішнім боком стопи та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.

2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.

3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

5. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 17. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання удару по м'ячу внутрішнім боком стопи та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.

2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.

3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

5. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольно-залікових нормативів. Оцінка фізичної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольно-залікові нормативи з оцінки фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольно-залікових нормативів з оцінки фізичної підготовленості.

Література: [О:6,16,17].

Практичне заняття № 19. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу середньою частиною підйому. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання удару по м'ячу середньою частиною підйому та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу середньою частиною підйому.

2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу середньою частиною підйому.

3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

5. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 20. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу носком. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання удару по м'ячу носком та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу носком.

2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу носком.

3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

5. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 21. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу головою. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання удару по м'ячу головою та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу головою.
 2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу головою.
 3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).
 4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.
 5. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 22. Методика початкового навчання та вдосконалення основного відбору м'яча. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання основного відбору м'яча та ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки основного відбору м'яча.
 2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення техніки основного відбору м'яча.
 3. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).
 4. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.
 5. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 23,24. Методика початкового навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій з м'ячем (передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах). Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями методики початкового навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій з м'ячем (передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах); виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій з м'ячем (передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах).

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичного прийому (виконання вправи індивідуально, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 25,26. Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій (закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховка). Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями методики початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій (закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховка); виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій (закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховка).

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичного прийому (групове виконання, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 27,28. Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями методики початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичного прийому (групове виконання, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 29. Методика початкового навчання та вдосконалення командних тактичних дій. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями методики початкового навчання та вдосконалення командних тактичних дій; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання та вдосконалення командних тактичних дій.
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичного прийому (групове виконання, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).
3. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Практичне заняття № 30. Виконання контрольно-залікових нормативів. Оцінка технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольно-залікові нормативи з оцінки технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольно-залікових нормативів з оцінки технічної підготовленості.

Література: [О:1,2,8,12,21].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (виконання поточної тестової контрольної роботи, виконання контрольно-залікових нормативів з фізичної та технічної підготовленості) та підсумковий (залік).

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 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.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

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

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують студенти

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

Поточний контроль			Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		
Теми 1-8	Теми 9-30		
Поточний тестовий контроль, кількість балів	Контрольно- залікові нормативи з оцінки фізичної підготовленості, кількість балів	Контрольно- залікові нормативи з оцінки технічної підготовленості, кількість балів	
40	30	30	100

****Примітка:** під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольно-залікових нормативів студенти виконують практичне індивідуальне завдання з розробки модельних тренувальних завдань.*

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів з оцінки фізичної підготовленості

Бали	Біг 15 метрів з місця, с		Човниковий біг 10 м x 3, с		Стрибок у довжину з місця, см	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	2,3	2,7	8,1	8,5	250	200
9	-	-	-	-	246	196
8	2,4	2,8	8,2	8,6	242	192
7	-	-	-	-	238	188
6	2,5	2,9	8,3	8,7	234	184
5	-	-	-	-	230	170
4	2,6	3,0	8,4	8,8	226	166
3	-	-	-	-	222	162
2	2,7	3,1	8,5	8,9	218	158
1	2,8	3,2	8,6	9,0	214	154

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів з оцінки технічної підготовленості

Бали	Біг 30 м з веденням м'яча, с		Ведення м'яча "вісімкою", с		Удар м'ячем в ціль, к-сть попадань	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	5,0	6,0	15,3	15,8	6	5
9	5,1	6,1	-	-	-	-
8	5,2	6,2	15,4	15,9	5	4
7	5,3	6,3	-	-	-	-
6	5,4	6,4	15,5	16,0	4	3
5	5,5	6,5	-	-	-	-
4	5,6	6,6	15,6	16,1	3	2
3	5,7	6,7	-	-	-	-
2	5,8	6,8	15,7	16,2	2	1
1	5,9	6,9	15,8	16,3	1	-

Критерії оцінювання індивідуального практичного завдання

Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 30 балів:

Кількість балів	Критерії оцінювання
25-30 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 склались 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.
19-24 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались 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.
13-18 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Тренувальні вправи склались 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.
	Виконане завдання має самостійний характер, але не

7-12 балів	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.
1-6 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.

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. Історія зародження та розвитку гри у футзал. Футзал як вид спорту (основні терміни і поняття).

Зміст теми:

- історія світового футзалу.
- історія футзалу України;
- основні терміни та поняття у футзалі.

Література: [О:1,2,5].

Тема № 2. Основні положення та класифікація техніки та тактики гри у футзал.

Зміст теми:

- основні положення та класифікація техніки гри у футзал;
- основні положення та класифікація тактики гри у футзал;
- принципи гри у футзал.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Тема № 3. Методика навчання та вдосконалення техніки та тактики гри у футзал. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футзалі.

Зміст теми:

- форми, методи та засоби формування техніки гри у футзал;
- підготовка плану-конспекту тренувального заняття з футзалу;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у футзал;
- вправи для навчання та вдосконалення тактики гри у футзал;
- тестовий контроль стану фізичної та технічної підготовленості футзалістів різних вікових груп.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Тема № 4. Офіційні правила гри у футзал.

Зміст теми:

- сигнали арбітра;
- фоли і неналежна поведінка, 6-метровий удар;
- штрафні та вільні удари;
- удар з бокової лінії.

Література: [О:15].

Тема № 5. Загальні поняття про фізичну підготовку у футзалі.

Зміст теми:

- загальна фізична підготовка у футзалі;
- розвиток фізичних якостей у футзалі;
- спеціальна фізична підготовка у футзалі.

Література: [О:1-3,5,7,8,12,14,16,18-21; Д:2,3,5].

Тема № 6. Технічна підготовка у футзалі.

Зміст теми:

- методика початкового навчання та вдосконалення стійок та переміщень у футзалі;
 - техніка володіння м'ячем (аналіз техніки та методика навчання та вдосконалення ударів по м'ячу, зупинок м'яча, ведення м'яча, фінтів);
 - методика початкового навчання та вдосконалення відбору м'яча;
 - методика початкового навчання та вдосконалення техніки гри воротаря.
- Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Тема № 7. Тактична підготовка у футболі.

Зміст теми:

- методика початкового навчання та вдосконалення індивідуальних дій в нападі та захисті у футзалі;
- методика навчання та вдосконалення групових дій в нападі та захисті у футзалі;
- методика початкового навчання та вдосконалення командним діям в нападі та захисті у футзалі.

Література: [О:1-3,5,8,12,14,18-21; Д:2,3,5].

Тема № 8. Організація та проведення змагань з футзалу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань з футзалу;
- суддівство.

Література: [О:1,2,5,8,12].

Тема № 9. Основні положення сучасної системи тренування у футзалі. Управління тренувальною та змагальною діяльністю у футзалі.

Зміст теми:

- мета і завдання спортивного тренування у футзалі;
- сторони підготовки у футзалі;
- закономірності та принципи спортивного тренування у футзалі;
- засоби та методи спортивного тренування у футзалі;
- тренувальні ефекти;
- етапне, поточне та оперативне управління спортивного тренування у футзалі;
- управлінська діяльність тренера.

Література: [О:1,2,4,7-14,16-19,21; Д:1-3].

Тема № 10. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Зміст теми:

- структура тренувального процесу;

- вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки;
 - режим роботи та наповнення навчальних груп;
 - планування та зміст занять у річному циклі підготовки;
 - основний програмний матеріал з видів підготовки.
- Література: [О:21].

8. Рекомендована література

Основна:

1. Байрачий О.В. Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей / О.В.Байрачий, Є.М.Петренко, В.М.Тимошкін – Київ.: НАУ, 2014 – 52с.
2. Братусь В.И. Страницы истории футзала в Украине. Киев.: Логос. 2013. – 237с.
3. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
5. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
6. Евгеньева Л. Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям / Л. Я. Евгеньева. – Киев: Научно-методический комитет Федерации футбола Украины, 2002. – 64 с.
7. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
8. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов , О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України, 2019. – 87 с.
9. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
10. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
11. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: Монография / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 с.
12. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: Метод. посібник. Л.: Українські технології, 2006. – 116 с.
13. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Правила гри 2020/21. Футзал. Міжнародна Рада футбольних асоціацій.

Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2020. – 149 с.

16. Пшибыльский Войцех. Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография / В. Пшибыльский, В. С. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2004. – 158 с.

17. 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.

18. 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.

19. Франков А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966-312-885

20. 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

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

Додаткова:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

2. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.

3. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л. Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.

4. Смульский В.Л. Питание в системе подготовки спортсменов /В.Л.Смульский, В.Д.Моногаров, М.М.Булатова. - К.: Олімпійська література, 1996. - 266 с.

5. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. / В. Н. Шамардин. – К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 65 с.

9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://futsal.com.ua>
2. <https://uaf.ua/files/biblioteka/футза-правила-гри-2020-2021.pdf>
3. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
4. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>