

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ФУТЗАЛУ

Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту. Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футзалі. Історія зародження та розвитку гри у футзал. Футзал як вид спорту (основні терміни і поняття). Структура та зміст тренувальних занять з футзалу. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з футзалу. Фізична підготовка у футзалі. Техніко-тактична підготовка у футзалі. Офіційні правила гри у футзал. Організація та проведення змагань з футзалу.

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична та фізична підготовка у футзалі. Методика початкового навчання та вдосконалення техніки пересувань у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча внутрішньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча середньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення координації футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча зовнішньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча внутрішнім боком стопи у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча підошвою у футзалі. Тренувальна програма для відновлення футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення передач м'яча підошвою у футзалі. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішнім боком стопи. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу середньою частиною підйому. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу носком. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу головою. Методика початкового навчання та вдосконалення основного відбору м'яча. Методика початкового навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій з м'ячем (передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах). Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій (закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховка). Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем. Методика початкового навчання та вдосконалення командних тактичних дій.

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. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа – «Спорт», 2016.
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 – Винница: 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. – Винница: 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. Лисенчук, 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., Лисенчук 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.

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>