

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор з науково-педагогічної і  
навчальної роботи та рекреації.

проф. Гаврилюк С. В.

*Гаврилюк*

2016 р.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ  
(ФУТЗАЛ)

ПРОГРАМА

(нормативної) навчальної дисципліни

підготовки	бакалавра
галузь знань	01 «Освіта»
спеціальність	014 «Середня освіта», 017 «Фізична культура і спорт»
освітня програма	«Середня освіта. Фізична культура», «Фізична культура і спорт»

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (футзал)» для студентів спеціальності 014 «Середня освіта», 017 «Фізична культура і спорт».

«5» вересня, 2016 р. - 6 с.

**Розробник:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії фізичного виховання,  
фітнесу та рекреації Смолюк В.І.

**Рецензент:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Романюк В.П.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації

протокол № 1 від 30. 08, 2016 р.

Завідувач кафедри  
теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації  
доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
професор



Белікова Н.О.

Програма навчальної дисципліни  
схвалена науково-методичною комісією  
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я  
протокол № 2 від 14. 09, 2016 р.

Голова науково-методичної  
комісії інституту



Мудрик Ж.С.

Програма навчальної дисципліни  
схвалена науково-методичною радою університету

протокол № 2 від 19. 10, 2016 р.

## **Вступ**

Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (футзал)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є техніко-тактичне вдосконалення, організаційно-методичне забезпечення підготовки майбутніх фахівців з футболу.

**Міждисциплінарні зв'язки:** теорією і методикою фізичного виховання, спортивно-педагогічним вдосконаленням, спортивних і рухливих ігор, педагогікою, загальною, віковою і спортивною психологією, загальною і віковою фізіологією, теорією управління діяльністю навчально-виховного закладу.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

1. Підготовчий період.
2. Змагальний період.
3. Перехідний період.

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

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (футзал)» є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовлене специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (футзал)» є всебічний і гармонійний розвиток студентів; формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футзалі; засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту; забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футзалі; виховання належних моральних і волевових якостей; забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

достатній рівень технічної підготовки – контроль кількості та якості виконання технічних прийомів у змагальній діяльності.

достатній рівень фізичної підготовки – визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів, оцінки стану і динаміки спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки.

контроль тактичної підготовки – демонстрації та реалізація тактичних варіантів у змагальній діяльності.

контроль теоретичної підготовки – залік з питань теорії тренування та правил гри, додаткових питань запланованих програмою для даної групи.

контроль змагальної діяльності – контроль по видах підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого гравця та команди в цілому до заданої моделі.

медичний контроль – для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

***вміти:***

- вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням сучасних методів спортивного тренування;
- вдосконалювати спортивну майстерність з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки, підтримувати високої працездатності впродовж всього періоду навчання у вузі;
- організовувати та проводити змагання з обраного виду спорту;
- аналізувати, узагальнювати, розповсюджувати передовий досвід, підвищувати свою спортивну та професійну кваліфікацію.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Тема 1.** Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості

**Тема 2.** Розвиток швидкісних координаційних та швидкісносилових здібностей

**Тема 3.** Удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій

**Тема 4.** Удосконалення техніко-тактичної майстерності

**Тема 5.** Удосконалення групових та індивідуальних тактичних дій з урахуванням майбутніх змагань та складу команди

**Тема 6.** Розвиток спеціальних якостей та психічно стійкості, формування мотивації

**Тема 7.** Удосконалення техніко-тактичних дій. Тренувально-ігрові заходи

## **Тема 8. Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.**

**4. Методи навчання:** лекція, бесіда (репродуктивна, проблемно-пошукова), інструктаж, метод ілюстрацій (використання схем, таблиць, графіків, малюнків тощо), метод демонстрацій (використання технічних засобів навчання), навчальні ігри, заохочення, методи контролю (усний, письмовий, тестовий, графічний, самоконтроль).

### **5. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік**

**6 Методи та засоби діагностики успішності навчання:** усне опитування (фронтальне, індивідуальне), письмовий контроль (експрес-контроль, письмові роботи, контрольні роботи), графічна перевірка (складання таблиць, схем), практичний контроль, тестовий контроль (поточний, модульний), контрольні ігри, самоконтроль (самоаналіз, самооцінка, пошук помилок), контрольні нормативи.

### **7. Методичне забезпечення**

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.П. Тактика и стратегия футбола. – К., 1989. – 192 с.
2. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. – К., 1991. – 88с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1997.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів. – К., 1997. – 286 с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

### **8. Список джерел**

1. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола: Лекции для студентов и слушателей. – М., 1986. – 34 с.
2. Бабушкин В.В. Специализация в спортивных играх. К.: Здоров'я, 1991. – 161с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.В. Физическая активность человека. – К., Здоров'я, – 1987.
4. Гогунев Е.Н., Мартыяерв Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Спортивная подготовка // Теория и методика физического воспитания. – М., 1990.
6. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К., Здоров'я, – 1980.
7. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 149с.

8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К., 1985. – 136 с.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.П. Тактика и стратегия футбола. – К., 1989. – 192 с.
10. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М., 1986. – 128 с.
11. Ковалев В.Д. Спортивные игры. -М.: ФиС, 1998.
12. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. – К., 1991. – 88с.
13. Майберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. – М., 1995.
14. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення. – К.: Вища шк., 1992. – 294 с.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
16. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. /Под ред. Ю.Д.Железняка. - М., 2002. – 384 с.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1997.
18. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навч.посібник.- К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
19. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986. – 320 с.
20. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів. – К., 1997. – 286 с.
21. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пединститутів факультетов фізкультури / под ред. Портных Ю.И. Изд. II-е.: ФиС, 1986. – 320 с.
22. Спортивные игры по упрощенным правилам //Физическая культура в школе. – 1984. –№7. – С.56-62.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорта, 1987. – 128 с.
24. Футбол / Под ред. П.Н.Казакова. – М., 1978. – 256 с.
25. Чернов Ю.И. С первого и второго темпа. Спорт. игры. – 1983. – №5.– С. 12-13.
26. Чонади А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг. – М., 1981. – 208 с.
27. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол: Метод. Пособие. – Днепропетровск, 1997. – 213 с.
28. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.