

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання

д-р біол. наук, професор
_____ М.В. Маліков

«_____» _____ 2020р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ФУТЗАЛ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів
денної (очної) форми здобуття освіти
спеціальності усіх освітньо-професійних програм

Укладачі: викладач Горбуля О.В., старший викладач Горбуля В.О.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № _____ від “___” _____ 2020р.
В.о. завідувача кафедри

_____ В.О. Горбуля
(підпис) (ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я та
туризму

Протокол № _____ від “___” _____ 2020 р.
Голова науково-методичної ради факультету
к.н.фіз.вих., доцент

_____ В.В. Дорошенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Фізичне виховання: футзал Робоча програма навчальної дисципліни підготовки бакалаврів денної (очної) форми здобуття освіти спеціальностей усіх освітньо-професійних програм	Кількість кредитів – 3	Вібіркова	
	Загальна кількість годин – 90	Семестр:	
		2-й	
	Змістових модулів – 4	Лекції	
		-	-
Практичні			
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 8	28 год.	
		Самостійна робота	
		62 год.	
		Вид підсумкового семестрового контролю: немає	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання: футзал» є оволодіння технікою і тактикою футболу, розвиток рухових якостей для успішної гри в футбол, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства з футболу.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання: футзал» є:

- засвоєння теоретичних знань з історії розвитку футболу;
- 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.

Форма занять секційна, один раз на тиждень згідно розкладу.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) :

Заплановані робочою програмою результати навчання	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>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.</p>	<p>Теоретичне тестування, опрацювання літератури за визначеними питаннями.</p>
<p>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.</p>	<p>Підготовка до виконання практичних нормативів з фізичної і техніко-тактичної підготовки. Теоретичне тестування з правил змагань.</p>

Міждисциплінарні зв'язки.

При вивченні курсу «Фізичне виховання: футзал» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія; гігієна, безпека життєдіяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Футзал у системі фізичного виховання.

Класифікація техніки гри в нападі.

Техніка гри польового гравця: техніки пересування і техніки володіння м'ячем.

Навчити прийомам гри без м'яча і з м'ячем.

Техніка гри без м'яча: стійка і пересування (біг, стрибки, зупинки, повороти).

Техніка володіння м'ячем: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти).

Техніка гри з м'ячем:

а) удари ногою і головою по нерухомому м'ячу і що летить на різній висоті і швидкості, посилаючи, його точно і сильно в ціль (у ворота, партнеру і т. п.);

б) зупинки ногою, тулубом і головою м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту;

в) ведення м'яча різними частинами: внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, носком.

Техніка гри воротаря: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча.

Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті.

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

Класифікація техніки гри в захисті.

Прийоми гри і техніка їх виконання: відбору м'яча у суперника під час передач, приймання і ведення; обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д.

Техніка гри воротаря. Техніка виконання та методика навчання захисних дій. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча. Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 3. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд.

Класифікація тактики гри в нападі.

Індивідуальна тактика: дії без м'яча: відкривання, відволікання і створення чисельної переваги, маневрування; дії з м'ячем: обведення.

Групова тактика: комбінації при стандартних положеннях; комбінації при викиданні м'яча з-за бокової лінії; комбінації при кутових ударах; комбінації при штрафних ударах; комбінації при вільних ударах.

Взаємодії 2-х гравців: гра в «стінку»; «схрещування», «передача в одне торкання».

Взаємодії 3-х гравців: зі «зміною місць», «пропускання м'яча»

Командна тактика: швидкий напад та поступовий напад.

Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 4. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захисті.

Правила змагань з футболу, правила гри.

Класифікація тактики гри в захисті.

Індивідуальна тактика: дії проти гравця, що володіє м'ячем і без нього: закриття і перехоплення.

Групова тактика: «страховка», протидія комбінації «гра в стінку»; протидія комбінації «схрещування», «пропускання м'яча», створення штучного положення «поза грою».

Командна тактика: захист проти швидкого розгортання нападу; захист проти поступового розгортання нападу. Персональний, зонний і комбінований захист.

Розвиток рухових якостей.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий	Усього	Аудиторні (контактні) години	Самостійна	Система накопичення
-----------	--------	------------------------------	------------	---------------------

модуль	годин						робота, год.		балів		
		з/дист	Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/дф.	з/дист.	Теор. зав-ня, бали	Практ. зав-ня, бали	Усього балів
			о/дф.	з/дист	о/дф.	з/дист					
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	12
1	15		-	-	8		7		5	10	15
2	15		-	-	6		9		5	10	15
3	15		-	--	8		7		5	10	15
4	15		-	-	76		9		5	10	15
Усього за змістові модулі	60				28		32		20	40	60
Підсумковий семестровий контроль: екзамен	30						30				40
					28		62				
Загалом					90				100		

5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин
		о/д ф.
1	2	3
1	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в нападі.	8
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки в захисті..	6
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в нападі.	8
4	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки в захистіі.	6
Разом		28

6. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування в системі Moodle:	Сутність гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Футзал у системі фізичного виховання.	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з історії розвитку	5
	Виконання нормативів	Тестування з фізичної підготовки: біг 15 м з місця, с	2,3 с – 5 балів 2,4 с – 4 бали	5

		човниковий біг 10м х3, с	2,5 с – 3 бали 2,6 с – 2 бали 2,7 с – 1 бал 8,1 с – 5 балів 8,2 с – 4 бали 8,3 с – 3 бали 8,4 с – 2 бали 8,5 с – 1 бал	5
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			15
2	Тестування в системі Moodle:	Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку футзалу в Україні.	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з історії розвитку футзалу в Україні.	5
	Виконання нормативів	Тестування з технічної підготовки в нападі: біг 30 м з веденням м'яча, с жонглиювання м'ячем, кількість раз	5,2 с – 5 балів 5,4 с – 4 бали 5,6 с – 3 бали 5,8 с – 2 бали 6,0 с – 1 бал 70 с – 5 балів 65 с – 4 бали 60 с – 3 бали 55 с – 2 бали 50 с – 1 бал	5 5
Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2			15
3	Тестування в системі Moodle:	Питання з тактичної підготовки в нападі: індивідуальні, групові й командні дії.	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з тактики нападу	5
	Виконання нормативів	Ведення м'яча «вісімкаю», с кидок м'яча в ціль з 10 спроб, кількість попадань	15,6 с – 5 балів 15,7 с – 4 бали 15,8 с – 3 бали 16,0 с – 2 бали 16,2 с – 1 бал 5 влучань – 5 балів 4 влучання – 4 бали 3 влучання – 3 бали 2 влучання – 2 бали 1 влучання -1 бал	5 5
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2			15

4	Тестування в системі Moodle:	Питання з правил змагань	Оцінювання тестових питань в системі Moodle: 10 тестів з правил змагань	5
	Виконання нормативів	Удар м'ячем в ціль, кількість попадань з 10 спроб Передачі м'яча в парах за 30с, кількість разів	7 влучань – 5 балів 6 влучань – 4 бали 5 влучань – 3 бали 4 влучання – 2 бали 3 влучання – 1 бал 28 передач – 5 балів 26 передач – 4 бали 24 передачі – 3 бали 22 передачі – 2 бали 20 передачі – 1 бал	5 5
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	2			15
Усього за змістові модулі контр. заходів	8			60

7. Рекомендована література

Основна:

1. Жигadlo Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібник. Миколаїв: 2013. 137 с.
2. Левчук В.Є. Міні-футбол : вправи, ігри, стандарти : метод, посіб. Львів: Укр. технології, 2006. 116 с.
3. Жигadlo Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецький О.І. Тактика футболу. Миколаїв, 2011, 56с
4. Жигadlo Г.Б., Богатир В.Г., Вертелецький О.І. Техніка футболу. Миколаїв, 2010. 60с.
5. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Дядечко І.Є., Горбуля О.В. Футбол з методикою викладання : практикум до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 60 с.

Додаткова:

1. Дубінчук А.І. Футбол. Київ : Ранок, 2008. 125 с.
2. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
3. Конеев Е.В. Спортивные игры : Правила, тактика, техника. Донецк : Феникс, 2004. 443 с.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 1997. 164 с.
5. Легкий Левко Михайлович. Історія світового футболу: енциклопедичний довідник. Т.: Навчальна книга. Богдан, 2010. 576 с.
6. Лисенчук Г.А. Тактика футболу. Київ: Олімпійська літ-ра, 1991. 88 с.

7. Історія розвитку міні-футболу (футзалу) в Україні у період з 1996 по 2000 рр. *Фізичне виховання: минуле і сучасність* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2011. 364 с.
8. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 58с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 317с.
10. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.
11. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Єсіонова Г.О., Горбуля О.В. Фізичне виховання: футбол: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 95 с.
12. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
13. Зінченко О. О. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.]. Київ ; Чернівці], 2002. 213 с.
14. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. / [Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В.]. Львів : [б. в.], 1998. 111 с.

Інформаційні джерела:

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