

**КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ФУТБОЛ та МІНІ-ФУТБОЛ  
та МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ**

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни  
підготовки молодшого спеціаліста**

**напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»**

**спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання»**

**(Шифр за ОПІ ПП.03.03.10)**

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Комунальним вищим навчальним закладом Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури»**

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Васильєва Наталія Анатоліївна – викладач вищої категорії, Рубаненко Ігор Іванович - викладач другої категорії.**

Схвалено методичною радою КВНЗ Київської обласної ради «БВУФК»

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ ( Шита Т.А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни **«Футбол та міні-футбол та методика їх викладання»** складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодшого спеціаліста напряму 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» спеціальності 5.01020101 «Фізичне виховання».

**Предметом** вивчення дисципліни є історія, теорія та методика викладання футболу, оволодіння технікою і тактикою гри. В процесі навчальної практики студенти оволодівають професійними і педагогічними навичками та вміннями в проведенні практичних занять з футболу та міні-футболу, складанню необхідної документації, організації занять та змагань.

### **Міждисциплінарні зв'язки:**

Дисципліна «Футбол та міні-футбол та методика їх викладання» тісно пов'язана з базовими спортивними дисциплінами «Теорія та методика фізичного виховання» та «Теорія та методика спортивного тренування», базовими педагогічними дисциплінами «Педагогіка» та «Психологія», дисциплінами медико-біологічного блоку «Фізіологія людини», «Біохімія», «Медико - біологічні основи спорту», «Гігієна».

Програма навчальної дисципліни складається з таких розділів:

1. Історія футболу. Правила гри. Класифікація прийомів техніки і тактики.
2. Методика навчання прийомам техніки та тактичним взаємодіям. Методика розвитку фізичних якостей.
3. Теорія і методика спортивного тренування у футболі.
4. Організація і проведення змагань з футболу.

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

- 1.1. *Метою викладання навчальної дисципліни «Футбол та міні-футбол та методика їх викладання» є вивчення техніки основних прийомів гри у футбол, вимог до організації та проведення футболу та міні-футболу, формування у студентів вмінь та навичок, необхідних для самостійної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.*
- 1.2. *Основними завданнями вивчення дисципліни «Футбол та міні-футбол та методика їх викладання» є забезпечення теоретичних знань і професійно – педагогічних навичок, необхідних для викладання футболу та міні-футболу в загальноосвітніх школах та позашкільних спортивних навчальних закладах. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих інструкторів фізичної культури.*

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

**знати:**

- техніку виконання основних прийомів гри у футбол та міні-футбол;
- методику навчання основним прийомам гри;
- методику навчання тактичним побудовам у футболі та міні-футболі;
- правила змагань з футболу та міні-футболу;

**вміти:**

- показати основні прийоми гри;
- організовувати та проводити суддівство учбових ігор;
- використовувати ігри у футбол в навчальному процесі.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин/ 3 кредити ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

*Лекції.*

Історія розвитку футболу. Основні правила гри у футбол та міні-футбол, зміст гри та основні поняття. Класифікація прийомів. Атакуючі та захисні дії гравця. Гра воротаря. Послідовність у навчанні. Підготовка та основні вправи. Техніка безпеки під час проведення занять. Тактичні побудови у футболі. Методика навчання тактичним побудовам у футболі.

Загальні поняття про фізичну підготовку футболістів. Методика розвитку фізичних якостей.

Урок футболу у навчальному закладі. Урок – основна форма проведення занять з футболу. Частина уроку та їх зміст. Контрольні нормативи. Вибір вправ та їх дозування.

Теорія і методика спортивного тренування у футболі. Система, принципи, зміст спортивного тренування. Технічна, тактична, техніко-тактична підготовка. Фізична підготовка. Психологічна підготовка. Відновлюючі заходи у футболі. Побудова тренування. Цикли, періоди, мікроцикли, тренувальні заняття. Планування та облік тренувань. Система тренувань.

*Практичні заняття.*

Фізична підготовка, вправи для розвитку таких фізичних якостей як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Поняття про техніку, об'єм, різносторонність і ефективність техніки. Класифікація техніки: техніка переміщень, техніка польового гравця та воротаря.

Атакуючі дії гравця: вибір місця, зупинка м'яча, ведення м'яча і обведення суперника, передачі м'яча, удари по м'ячу, фінти. Захисні дії гравця: прикривання гравця, який володіє м'ячем, прикривання суперника без м'яча, прикривання простору поля, відбирання м'яча. Гра воротаря: стійка воротаря, ловіння м'яча, стоя-

чи на місці, в падінні, відбивання м'яча кулаками, виходи із воріт. Атакуючі дії воротаря: вибивання м'яча, вкидання і викочування м'яча.

Індивідуальні та групові дії гравців з м'ячем та без м'яча. Тактика гри в обороні та нападі. Системи нападу та захисту. Системи гри: класична, система трьох захисників, система 4+2+4 та її варіанти. Комбінації стандартні і в ігрових ситуаціях.

#### *Методичні заняття.*

Методика навчання техніці і тактиці гри у футбол. Методика навчання і тренування. Структура процесу навчання. Класифікація основних етапів навчання, засобів і методів тренування. Методика проведенню занять по навчанню і удосконаленню техніки (послідовність, методичні прийоми, засоби виправлення помилок). Методика вправ по удосконаленню індивідуальних, групових і командних дій. Учбові вправи і тактика комбінацій в залежності від задач і умов проведення гри.

Побудова тренування. Цикли, періоди, мікроцикли, тренувальні заняття.

Планування та облік тренувань. Система тренувань.

Методика суддівства змагань.

#### *Практика.*

1. Показати техніку вивчених прийомів.
2. Виконати контрольні вправи і нормативи по техніці удару м'яча.
3. По завданню викладача провести навчання прийомам гри.
4. Провести суддівство гри

### **3. Рекомендована література**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М., 1997. – 208 с.
2. Алексеев В.М. Физиологические аспекты футбола. Лекции для студентов и слушателей. – М., 1986. – 34с.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К., 1985. -136 с.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.П., Кондратьев А.И. Тактика и стратегия футбола. – К., 1989. – 192 с.
5. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К., 1986. -216 с.
6. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. – К., 1991. - 88 с.
7. Теория спорта // под общей ред. Платонова В.Н.- 1987. – 428 с.
8. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту.- К., 1997. – 276 с.
9. Соломонко В.В. Тренировка вратаря в футболе. –К.,1986. – 128 с.
10. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Развитие игровой творчости у футболистов. Метод. Посібник. – К.,1998. – 74 с.

- 11.Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол. Метод. Пособие.- Днепропетровск, 1997. – 214 с.
- 12.Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной подготовки футболистов. – Днепропетровск, - 1998. – 134 с.

**13.Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік

**14.Засоби діагностики успішності навчання:** семінарські та практичні заняття, тестові завдання, реферати, контрольні роботи.