

Б15.785
15

Львівський державний інститут
фізичної культури

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І
МЕТОДИКИ ФУТБОЛУ**

Навчальна програма з дисципліни ТіОС.
(міні-футбол)

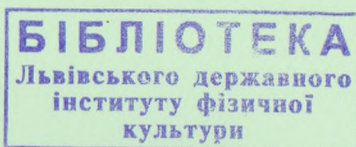
Львів – 2005

Навчальна програма розроблена ст.викладачами кафедри ТіМ.
Футболу: Боренко В.І., Колобич О.В., Огерчук О.Ф.,
к. фіз. вих., доц. Чорнобай І. М., вик. Харковий Б.В.

Навчальна програма з дисципліни ТіМОС /міні-футбол/ затверджена
вченою радою факультету спорту Львівського державного інституту
фізичної культури.

Протокол № 4 від 14 квітня 2005 р.

Рецензент: к.п.н. доцент Фалес Й.Г., м. Львів
к.н.ф.в. Ковцун В.І., м. Львів.



Пояснювальна записка:

Програма передбачена для студентів факультету спорту, який готує викладачів тренерів з міні-футболу, для роботи в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, шкіл вищої спортивної майстерності, команд різної кваліфікації; вищих та середніх навчальних закладів. Програма передбачає вивчення студентами курсу ТМОС у наступних дисциплінах.

1. Теорія і методика навчання.
2. Теорія і методика тренування.
3. Методика викладання, та спортивно-педагогічна майстерність.

Спеціаліст повинен знати:

- ▶ Історію виникнення та розвиток міні-футболу;
- ▶ Класифікацію техніки та тактики гри у міні-футбол;
- ▶ Техніку виконання та методику навчання прийомам техніки та тактики гри;
- ▶ Методику виховання фізичних якостей футболістів;

Спеціаліст повинен вміти: застосувати на практиці здобуті знання, вміння та навички з техніки виконання та методики навчання технічних і тактичних прийомів гри у футбол;

- ▶ Вміти організувати і проводити заняття з різними футболістами;
- ▶ Застосовувати суддівські навички на практиці;
- ▶ Скласти конспект та провести заняття з методики навчання техніці, тактиці та виховання рухових якостей футболіста.

Навчальні заняття проводяться у формі лекцій, методичних, семінарських, практичних занять, навчальної практики, семінарських занять.

На лекціях студентам повідомляються основні сторінки історії розвитку міні-футболу. Аналіз техніки і тактики гри, методика навчання. На семінарських заняттях перевіряються знання матеріалу лекційного курсу методичних і практичних занять, навчальної практики, оцінюється виконання розділів індивідуальної роботи.

На цих заняттях студенти виступають з доповідями повідомленнями. Частина семінарських занять може відводитись на виконання контрольних робіт з ціллю перевірки і оцінки знань студентами окремих тематик.

На методичних заняттях розглядаються питання, які відносяться до техніки, тактики і методики початкового навчання і тренування в умовах наближених до практичних занять. На практичних заняттях студенти вивчають і вдосконалюють техніку і тактику з міні-футболу, оволодівають методикою навчання та тренування.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних навичок для самостійної роботи, професійно-педагогічних вмінь і навичок. Ці вміння і навички закріплюються у процесі тренерської практики в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК та навчальної практики на заняттях зім студентами.

До навчальної практики віднесені стажування студентів IV курсу в аматорських командах та професіональних футбольних командах I та вищої ліг України. В індивідуальну роботу студента входить вивчення рекомендованої літератури, складання планів-конспектів уроків, планів тренувальних занять, заповнення і аналіз щоденника тренувань та індивідуальних планів, проведення педагогічних спостережень і їх реєстрація; методична і науково-дослідницька робота за обраною темою кваліфікаційної (дипломної) роботи.

Кваліфікаційна (дипломна) робота виконується студентами у 6,7,8 семестрах за дисциплінами спеціалізації.

Якщо кваліфікаційна робота виконана за актуальною темою, проведене теоретичне або експериментальне дослідження; якщо вона відповідає вимогам написання та оформлення дипломних робіт, то в 10-му семестрі ця робота може бути представлена до захисту, як дипломна.

Облік успішності студентів ведеться у формі заліків, за пройденими темами, а також, заліків і екзаменів у терміни, передбачені навчальним планом. Залік виставляється за знання пройдених розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики.

По закінченню інституту фізичної культури студент повинен мати II-й діючий спортивний розряд і звання судді по спорту.

Таблиця 1

Розподіл навчальних годин по роках навчання.

<i>Дисципліна</i>	<i>Кількість годин по роках навчання</i>			
	1	2	3	Разом
Теорія і методика навчання	150	138	120	408

Таблиця 2

Розподіл навчальних годин з дисциплін по роках навчання.

<i>Курс</i>	<i>Дисципліна</i>	<i>Всього годин</i>	<i>Лекції</i>	<i>Методичні заняття</i>	<i>Практичні</i>	<i>Самостійні заняття</i>	<i>Навчальна практика</i>
I	ТіМОС	150	20	16	70	14	30
II	ТіМОС	138	18	18	60	12	30
III	ТіМОС	120	18	8	44	4	36
IV	Разом	408	56	42	174	40	96

Теорія і методика тренування.

Програма даної дисципліни передбачає формування професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок, необхідних тренеру з міні-футболу. Для кращої організації навчального процесу з дисципліни “ Теорія і методика тренування “ умовно розділена на два самостійних розділи:

- ▶ ”Теорія і методика навчання “ II курс
- ▶ ” Теорія і методика тренування” III, IV, курс.

При цьому враховується, що навчання і тренування нерозривно пов’язані між собою, у єдиному навчальному процесі.

I. Теорія і методика навчання.

1. Загальні основи теорії міні-футболу.
2. Техніка, тактика, фізичні і психічні якості футболіста.
3. Методика навчання.
4. Науково-дослідницька робота.
5. Професійно-педагогічні знання, вміння, навички і контрольні вимоги спортивної підготовки і навчальної практики.

II. Теорія і методика тренування.

1. Загальні основи теорії з міні-футболу.
2. Система спортивного тренування.
3. Управління процесом спортивного вдосконалення.
4. Особливості управління процесом спортивного вдосконалення у різних ланках спортивної підготовки. (ДСШ, СДЮШОР, УФК, КФК).

Всього на дисципліну “ Теорія і методика навчання і тренування “ виділено 408 годин, з них 56 лекцій, 312 годин практичних занять (методичні, практичні і навчальна практика) 40 годин семінари.

Програмний матеріал I-й рік навчання.

Приблизний розподіл програмного матеріалу.

<i>Розділи і теми</i>	<i>Всього годин</i>	<i>Лекції</i>	<i>Практичних</i>	<i>Методичне</i>	<i>Семінарські</i>	<i>Навчальна практика</i>
Теорія і методика навчання	150	20	70	16	14	30
I. Загальні основи теорії міні-футболу.						
1. Введення в спеціалізацію (футбол)		2				
2. Міні-футбол в системі фізичного виховання.		2				
3. Історія розвитку міні-футболу		2			2	
4. Актуальні питання розвитку міні-футболу (підсумки спортивного сезону)				2		
5. об'єктивні умови спортивної діяльності з міні-футболу				2		
6. Організація і проведення змагань з міні-футболу. Вимоги змагань, системи розіграшу. Положення про змагання.		2		2		
7. Класифікація систематика і термінологія.				2	2	
8. Правила гри у міні-футбол § I-XVII.						
II. Техніка, тактика, фізичні якості.						
9. Біомеханічний, фізіологічний і психічний аспекти техніки.		2			2	
10. Критерії ефективності техніки польового гравця і воротаря з міні-футболу.		2			2	

11. Тактика гри в міні-футбол (індивідуальна, групова і командна).	2		2	2	
12. Загальні поняття про фізичну підготовку.	2			2	
III. Методика навчання.					
13. Характеристика методики навчання	4		2	2	
IV. Спортивна майстерність.					
14. Вивчення техніко-тактичної майстерності в міні-футболістів в: а) технічна підготовка; б) тактична підготовка; в) фізична підготовка.		30 20 20	2 2 2		
V. Педагогічна майстерність.					
15. Вдосконалення знань, вмінь і навичок, навчання техніці тактиці та фізичній підготовці. Навчальна практика.					10
16. Вдосконалення вмінь і навичок у суддівстві змагань. Навчальна практика.					10
VI. Залікові вимоги.					
Разом:	20	70	16	14	20

Розділ I. Загальні основи теорії міні-футболу.

Тема 1. Введення у спеціалізацію.

Лекція:

Права та обов'язки студентів. Вимоги до спортивної підготовки студентів. Предмет, задачі і зміст курсу спеціалізації з міні-футболу. Програма організації навчальної роботи і залікові вимоги зі спеціалізації.

Характеристика основних знань, вмінь, навичок, необхідних студенту, який спеціалізується з міні-футболу.

Тема 2. Міні-футбол у загальній системі фізичного виховання.

Лекція.

Місце міні-футболу у загальній системі фізичного виховання. Задачі і значення міні-футболу для фізичного виховання населення. Задачі розвитку міні-футболу в Україні. Федерація міні-футболу (футзал). Задачі, статут, структура федерації, планування і організація її роботи.

Тема 3. Історія розвитку міні-футболу (футзал).

Лекція.

Короткі відомості про гру у міні-футбол. Виникнення і еволюція міні-футболу. Розвиток міні-футболу в Україні, розіграшу чемпіонату України з міні-футболу. Проведення змагань на кубок України з міні-футболу. Участь збірних команд України в чемпіонатах Європи і Світу. Досягнення українських команд з міні-футболу.

Семінарське заняття.

Виникнення і розвиток міні-футболу в Україні. Аналіз виступів футболістів з міні-футболу на міжнародній арені. Участь в чемпіонатах Європи і Світу.

Тема 4. Актуальні питання розвитку міні-футболу (підсумки спортивного сезону).

Методичне заняття.

Відомості про розвиток мін-футболу в Україні за минулий рік. Кількість спортсменів, які займаються регулярно міні-футболом. Підготовка тренерів, стан матеріальної бази.

Тема 5. об'єктивні умови спортивної діяльності у міні-футболі.

Методичні заняття.

Особливості (умови) змагань. Характеристика просторові показники і інші особливості місць занять і змагань. Характеристика предметів з якими спортсмен має справу під час тренування.

Характеристика рухової діяльності: (швидкісної, силової, швидкісно-силової, координаційної та інших складових).

Характеристика техніко-тактичної діяльності, енергетичні затрати.

Особливості спортивної боротьби у міні-футболі. Специфіка цільової установки на змаганнях, система оцінки результатів. Характеристика правил, регулюючих діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначення.

Тема 6. Організація і проведення змагань з міні-футболу. Види змагань, системи розіграшу. Положення про змагання.

Лекція.

Види змагань з міні-футболу. Система проведення змагань з міні-футболу. Колова система і система з вибуванням. Негативні і позитивні сторони кожної з систем.

Принципи складання календаря по коловій системі і системі з вибуванням. Змішана система проведення змагань.

Методичне заняття.

Основні принципи складання календаря змагань по коловій системі і системі з вибуванням. Основні розділи положення про змагання з міні-футболу.

Типові травми: їх кількість, можлива частота, складність.

Тема 7. Класифікація, систематика і термінологія.

Методичне заняття.

Визначення понять “класифікація”, “систематика”, “термінологія”. Розвиток і основні принципи побудови класифікації і систематики. Вимоги до класифікації. Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями і спортивною підготовкою. Зв'язок класифікації, систематики і термінології.

Класифікація техніки і тактики міні-футболу.

Тема 8. Правила гри в міні-футбол (футзал).

Методичне заняття.

Історія розвитку правил гри, методика суддівства; роль і значення судді; керівництво грою, обов'язки суддів, способи суддівства; вибір місця судьями та їх пересування; взаємодія арбітра з асистентом; сигнали; жести суддів. Роль судді, хронометристи. Підготовка суддів до гри.

Розділ II. Техніка, тактика, фізичні якості.

Тема 9. Біомеханічний, фізіологічний, і психолого-педагогічні аспекти техніки.

Лекція.

Поняття про техніку, як найбільш доцільну організацію рухових дій.

Техніка, як відображення діалектичних взаємозв'язків форми і змісту рухів. Зовнішня і внутрішня структура дій гравців з міні-футболу. Основа техніки, як сукупність необхідних дій кінематичної, динамічної і ритмічних структур рухів.

Загальна характеристика техніки міні-футболу і її значення для встановлення і росту майстерності спортсменів. Взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної, психічної, і теоретичної підготовки.

Семинарське заняття.

Поняття про техніку. Основа техніки, як сукупність необхідних дій. Індивідуальні особливості спортсменів.

Значення техніки для росту майстерності у міні-футболі. Технічна і тактична підготовка.

Тема 10. Критерії ефективності техніки.

Лекція.

Формування і перебудова техніки рухів у міні-футболі. Критерії ефективності техніки: кількісні і якісні. Надійність техніки, як сполучення стабільності і варіативності. Ознаки ефективності техніки.

Ефективність техніки, як ступінь використання рухового потенціалу; високий рівень спортивного результату; стійкість техніки; точність техніки.

Теоретичні і практичні підходи до визначення конкретних критеріїв спортивно-технічної майстерності у міні-футболі. Принципи управління процесом навчання технічної майстерності. Помилки у виконанні технічних прийомів. Їх основні шляхи, їх попередження і виправлення.

Контроль за процесом оволодіння технікою; збір інформації, оцінка ефективності. Техніка футболістів високої кваліфікації.

Семінарське заняття.

Рациональність техніки у міні-футболі. Ознаки ефективності техніки. Принципи управління процесом навчання технічній майстерності.

Робота опорно-рухового апарату у грі в міні-футбол. Помилки при виконанні прийомів техніки, їх причини і методи виправлення. Контроль за формуванням навичок техніки.

Тема 11. Тактика гри з міні-футболу (індивідуальна, групова, командна).

Лекція.

Тактика, як основа змісту гри. Загальні поняття про стратегію, техніку, стиль. Значення техніки і її взаємозв'язок з технікою і фізичною підготовкою.

Ознаки раціональної тактики. Тактика нападу. Дії в нападі – індивідуальні, групові і командні. Тактика захисту. Нейтралізація атаки суперника. Загальнокомандний метод гри у захисті. Індивідуальна тактика. Групова тактика, комбінації, як засіб вирішення більшості тактичних завдань, які виникають у ході гри. Види комбінацій: при стандартних положеннях і в ході ігрових дій.

Методичне заняття.

Індивідуальні, групові і командні тактичні дії гравців. Функції гравців у різних тактичних системах гри.

Вивчення основних дій проти гравця з м'ячем і без м'яча (відбір, закривання, перехоплення). Комбінації, як засіб рішення більшості тактичних задач. Види комбінацій при стандартних положеннях і в ході ігрового епізоду. Види передач.

Семінарське заняття.

Тактика захисту. Тактика нападу. Дії без м'яча – відкривання, відволікаючі дії. Види комбінацій. Основні види передач у міні-футболі. Взаємодія двох і більше гравців в нападі і захисті, страховка і взаємо страховка.

Тема 12. Загальні поняття про фізичну підготовку.

Лекція.

Різнобічна фізична підготовка – основа для досягнення високих результатів у сучасному міні-футболі.

Зміст, особливості досягнення і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Характеристика спеціальних фізичних якостей гравців з міні-футболу: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Семінарське заняття.

Значення фізичної підготовки футболістів з міні-футболу для досягнення високих спортивних результатів. Характеристика основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, стрибучості.

Розділ III. Методика навчання.

Тема 13. Характеристика методики навчання.

Лекція.

Навчання, як педагогічний процес. Рухові дії, як предмет навчання. Рухові вміння і навички. Реалізація основних дидактичних принципів в навчанні гравців з міні футболу (свідомості, активності систематичності, доступності,

точності, наглядності, та індивідуалізації). Методи навчання: наочний, словесний (розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, бесіда, лекція, доповідь), практичний (метод вправ і його варіанти: чітко-регламентованої вправи, комбінований, ігровий і змагальний).

Методичне заняття.

Характеристика основних методів навчання: словесні, наочні (розповідь, пояснення, вказівки, кінофільми), практичні методи. Вимоги до методів навчання.

Семінарські заняття.

Рухові вміння і навички. Стадії формування рухових навичок. Задачі і засоби навчання. Основні дидактичні принципи їх використання у процесі навчання гри у міні-футбол.

Розділ IV. Спортивна майстерність.

Тема 14. Вивчення техніко-тактичної майстерності спеціальних фізичних і психічних якостей футболіста у міні-футболі.

А. Технічна підготовка .

Методичне заняття.

Методика проведення занять з вивчення техніки польового гравця і воротаря. Підбір і дозування вправи у залежності від задач, кваліфікації футболістів, і умов проведення занять.

Практичні заняття.

Удари по м'ячу ногою різними способами: внутрішньою серединою і зовнішньою частиною підйому, носком, п'яткою. Удари по нерухомому м'ячу, по м'ячу який котиться, летить у повітрі. Удари з розбігу після ведення. Удари з напів льоту, і зльоту. Удари по м'ячу головою: середньою і боковими частинами чола, без стрибка і в стрибку.

Зупинки м'яча, який котиться, летить по повітрю внутрішньою стороною стопи, підошвою, стегном. Зупинка м'яча підошвою, внутрішньою частиною стопи. Зупинки м'яча у стрибку і без стрибка. Зупинки м'яча, який котиться і

летить з різних напрямків і з різною траєкторією, швидкістю. Ведення м'яча: підшвою, внутрішньою частиною стопи, частинами підйому, носком. Обманні рухи – фінти “уходом”, “випадом” переносом ноги через м'яч, “замах” на удар та інші. Фінти тулубом.

Відбір м'яча: перехват, виривання, вибивання.

Б. Тактична підготовка.

Методичне заняття.

Методика проведення занять з вивчення індивідуальних, групових і командних тактичних дій з м'ячем і без м'яча.

Підбір спеціальних вправ в залежності від задач і умов проведення занять.

Практичні заняття.

Вивчення і вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі і захисті. Індивідуальні дії з м'ячем. Індивідуальні дії без м'яча; відкривання для отримання і відволікання суперника. Групові дії в атаці. Передачі м'яча в парах, трійках на місці, і в русі, без зміни місць, зі зміною місць, з зупинкою і без зупинки м'яча. Різновиди передач м'яча. Ігрові комбінації – “схрещування”, зупинка, пропуск і залишення м'яча. Комбінації при стандартних положеннях.

Взаємодія гравців без протидії із протидією (2х1; 3х1; 2х2; та інші). Тактика гри у захисті. Індивідуальні дії проти гравця з м'ячем. Відбір м'яча з застосуванням раціональних дій. Індивідуальні дії проти гравця без м'яча, перехват м'яча. Групові дії в обороні. Протидії ігровим і стандартним комбінаціям. Взаємодії 2-х, 3-х гравців з ціллю оволодіння м'ячем. Страховка і взаємо страховка. Побудова стінки.

В. Фізична підготовка.

Методичне заняття.

Методика проведення занять з фізичної підготовки гравців з міні-футболістів. Принцип підбору і дозування вправ в залежності від поставлених

задач. Специфічні особливості виявлення фізичних якостей гравців з міні-футболу.

Практичні заняття.

Вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей. Стрибкові вправи. Вправи з обтяженням і без обтяжень. Рухливі і спортивні ігри. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Вправи для розвитку спритності і гнучкості.

Розділ V. Педагогічна майстерність.

Тема 15. Вдосконалення знань, вмінь, навичок, у застосуванні словесного, наочного, практичного методів при вивченні техніки, тактики та фізичної підготовки.

Навчальна практика.

Пояснення і показ техніки пересування польового гравця (біг звичайний, спиною в перед, зхресним кроком, приставним кроком), стрибки, зупинки, повороти, удари по м'ячу всіма частинами стопи, на місці і в русі.

Пояснення і показ техніки гри воротаря: ловля м'яча, ловля в падінні, відбивання. Зупинки м'яча: ногою, тулубом, стегном, грудьми. Ведення м'яча, обманні рухи – фінти.

Тема 16. Вдосконалення вмінь і навичок у суддівстві змагань.

Навчальна практика.

Виконання студентами обов'язків судді з міні-футболу. Ведення протоколу. Аналіз проведення суддівства.

Розділ VI. Залікові вимоги.

1. Здати теоретичний залік з пройдених тем.
2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Виконати нормативи з фізичної і технічної підготовки.
4. Прийняти участь у офіційних іграх. Першості інституту, міста.
5. Приймати участь у суддівстві, навчально-тренувальних іграх, змаганнях.

Програмний матеріал 2-й рік навчання.

Приблизний розподіл програмного матеріалу.

№ п/п	Розділи теми	Всього о годин	Лекції	Прак тичні	Мето дичні	Семі нарські	Навча льна прак тика
	Теорія і методика навчання	138	18	60	18	12	30
I	Загальні основи теорії міні-футболу						
	1. Актуальні питання розвитку міні-футболу (фут залу) в Україні.				2		
II	Техніка, тактика, фізичні і психічні якості						
	2 Технічна підготовка.		4		2	2	
	3. Тактична підготовка.		2		2	2	
	4. Фізична підготовка		2		2	2	
	5. Моральна і психічна підготовка (психічні якості).		2			2	
III	Методика навчання						
	6. Характеристика методики навчання.		2			2	
	7. Конкретні методи навчання.		2		2		
	8. Організація процесу навчання. Технічні засобів навчання.				2		
IV	Науково-дослідницька робота.						
	9. Сучасні проблеми дослідження гри в міні-футбол. Методи і методики досліджень.		4			2	
V	Спортивна майстерність.						

	10. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності і рухових якостей футболістів: а) технічна підготовка; б) тактична підготовка; в) фізична підготовка			26 20 14	2 2 2		
VI	Педагогічна майстерність						
	11. Вдосконалення знань, вмінь і навичок. В складанні конспектів, проведенні частин заняття по фізичній, технічній тактичній підготовці. Навчальна практика.						30
VII	Залікові вимоги						
	Разом:	138	18	60	18	12	30

Розділ I. Загальні основи теорії міні-футболу.

Тема 1. Актуальні питання розвитку міні-футболу в Україні.

Методичне заняття.

Відомості про розвиток міні-футболу в Україні за минулий рік. Порівняльний аналіз змін у міні-футболі, які пройшли за минулий рік в техніці, тактиці та методиці тренування. Аналіз виступу команд з міні-футболу у внутрішньому Чемпіонаті. Підсумки участі збірної команди України з міні-футболу в Чемпіонатах Європи і Світу.

Розділ II. Техніка, тактика, фізичні і психічні якості.

Тема 2. Технічна підготовка.

Лекція.

Технічна підготовка – основа підвищення спортивної майстерності.

Вплив переносу навиків в процесі вдосконалення техніки. Прості і комплексні вправи. Методика проведення занять з використанням допоміжного

обладнання. Місце техніки гри на різних етапах багаторічної підготовки. Основні завдання і шляхи подальшого вдосконалення техніки гри в міні-футбол.

Методичне заняття.

Вдосконалення виконання сполучень прийомів техніки між собою. Особливості виконання прийомів в умовах різних способів переміщень (біг, стрибок, оберт, зміна напрямку духу). Прості і складні сполучення.

Семінарське заняття.

Значення оволодіння технікою в підвищенні спортивної майстерності. Основні методи, що використовуються для вдосконалення техніки. Допоміжне обладнання. Специфіка в підготовці гравців з міні-футболу. Технічна підготовка на різних етапах тренування.

Тема 3. Тактична підготовка.

Лекція.

Визначення тактики. Особливості тактичної підготовки у міні-футболі. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Взаємозв'язок футболу з міні-футболом, групові дії в атаці і обороні. Командна тактика нападу і захисту. Основні специфічні комбінації: "трикутник", "стінка", "зрещування", розіграш стандартних положень, "швидкий прорив". Еволюція розвитку тактики в міні-футболі.

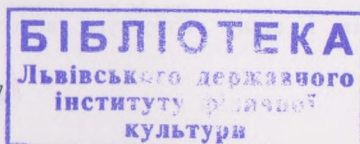
Методичне заняття.

Послідовність в навчанні тактичним діям в нападі і в захисті. Підбір вправ і методи навчання груповим взаємодіям (двох, трьох і більше гравців).

Організація і проведення комбінацій при стандартних положеннях. Принципи побудови стінки в міні-футболі.

Семінарське заняття.

Загальне поняття про тактику, функції гравців. Взаємодія гравців в нападі і захисті. Тактика передач, характеристика комбінацій в парах, в трійках. Характеристика комбінацій при стандартних положеннях.



Тема 4. Фізична підготовка.

Лекція.

Сила. Власно-силові здібності (в статичних режимах і повільних діях): швидкісно-силові якості “динамічна” сила “амортизаційна” сила, “вибухова” сила. Зв’язок сили зі швидкістю. Швидкість. Критерії оцінки швидкості. Латентний час рухових реакцій швидкість одиночного руху, частота рухів. Швидкість простої рухової реакції, швидкість складної рухової реакції.

Витривалість. Типи втоми характерні для міні-футболістів, аеробна (загальна), аеробно-анаеробна (змішана), анаеробно-гліколітична.

Спритність. Виміри спритності (координаційна, складність, точність виконання, час виконання завдання).

Гнучкість . різновиди гнучкості (активна і пасивна). Фактори, що впливають на гнучкість. Зв’язок гнучкості з силою.

Методичне заняття.

Характеристика фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості спритності – Методи розвитку і їх вдосконалення. Швидкісносилові якості, і їх значення в змагальній діяльності гри в міні-футбол. Методи тренування, що спрямовані на вдосконалення швидкісно силових якостей.

Семінарське заняття.

Характеристика спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісносилової підготовки. Види силових здібностей. Критерії оцінки швидкості. Типи втоми у міні-футболі. Спритність і її компоненти. Гнучкість і її різновиди. Складові швидкісно-силових можливостей.

Тема 5. Моральна і психічна підготовка (психічні якості).

Лекція.

Аналіз психічних і вольових якостей гравців у міні-футболі. Ведучі відчуття і сприйняття. Рухові уявлення і процеси мислення. Характеристика емоційних процесів і стану. Структура вольових якостей: рішучість, сміливість,

наполегливість, самостійність, ініціативність, витримка. Реагування на інші побічні впливи (вболівальники, результат, кліматичні умови та інші).

Семінарське заняття.

Основні психічні і вольові якості футболіста. Вимоги до особистості футболіста. Контроль психічних якостей футболіста. Роль лікаряпсихіатра в футбольній команді.

Розділ III. Методика навчання.

Тема 6. Характеристика методики навчання у міні-футболі.

Лекція.

Особливості процесу навчання у міні-футболі. Залежність методики навчання від структурної специфіки і складності, що формують рухливі дії.

Структура процесу навчання: етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап закріплення і подальшого вдосконалення. Характеристика етапів навчання.

Етап початкового навчання. Мета і задачі.

Створення загального представлення. Методи навчання (наочні, словесні, практичні; метод цілісної і розчленованої вправи).

Етап поглибленого навчання. Мета і задачі.

Загальна направленість. Особливості складу методів (метод цілісної вправи, ігровий, змагальний, аналітичний, метод демонстрації). Контроль і оцінка.

Етап закріплення і подальшого вдосконалення (метод стандартно-повторної вправи; повторної та перемінної вправи). Урок, як основна форма заняття. Завдання різних частин уроку.

Семінарське заняття.

Структура процесу навчання. Етап початкового вивчення техніки. Етап поглибленого вивчення. Етап закріплення і вдосконалення навичок у міні-футболі. Послідовність освоєння техніки. Організаційні форми проведення занять з міні-футболу. Складання планів-конспектів занять.

Тема 7. Конкретні методи навчання. Організація процесу навчання.

Лекція.

Особливості навчання, конкретним вправам: змагальним, спеціально-підготовчим, допоміжним. Особливості навчання дітей різного віку. Особливості навчання дорослих спортсменів-початківців.

Застосування технічних засобів навчання. Застосування засобів термінової інформації.

Методичне заняття.

Особливості навчання міні-футболу дітей різного віку і дорослих. Застосування технічних засобів у навчанні і вдосконаленні. Форми організації: групова, індивідуальна, поурочна і самостійна. Фронтальний, поточний та індивідуальні способи проведення занять по навчанню фізичним вправам.

Тема 8. Застосування технічних засобів навчання гри у міні-футбол.

Методичне заняття.

Фільми і відео магнітофонна демонстрація. Перегляд навчальних кінофільмів, відеомагнітофонних записів та інші. Перегляд Чемпіонів Європи і Світу. Отримання даних про рухи футболістів.

Розділ IV. Науково дослідницька робота.

Тема 9. Сучасні дослідження гри в міні-футбол (футзал).

Лекція.

Наукові проблеми функціональних і прикладних досліджень. Визначення основних об'єктів у міні-футболі. Визначення основних напрямків досліджень у техніці, методиці навчання і тренуванні в грі міні-футбол.

Впровадження результатів досліджень в практику. Розробка плану проведення досліджень. Практичне використання інструментальних методик, наукової апаратури. Основні методи досліджень, що використовуються в футзалі. Характеристика методів наукових досліджень.

Семинарське заняття.

Особливості організації і проведення науково-дослідницької роботи студентів у міні-футболі. Відмінні особливості організації і проведення НДР у міні-футболі. Умови проведення досліджень. Природній, модельний і лабораторні експерименти. Теоретичні передумови і вимоги до проведення наукових досліджень. Вибір теми роботи. Методика написання курсових, кваліфікаційних і дипломних робіт; складання плану роботи, підбір літератури, визначення мети і задач роботи, визначення методів досліджень, проведення експерименту. Види отриманої інформації (графічна, цифрова) її обробка. Вимоги, які пред'являються до методик досліджень.

Розділ V. Спортивна майстерність.

Тема 10. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності спеціальних фізичних і психічних якостей футболістів.

А. Технічна підготовка.

Методичне заняття.

Розбір методичних прийомів спрямованих на вдосконалення гри. Перегляд відеозаписів техніки і її аналіз. Перегляд навчальних фільмів по техніці (польового гравця і воротаря).

Практичні заняття.

Вдосконалення техніки польового гравця і засвоєння технічних прийомів та способів. Складні форми сполучень різних способів виконання технічних прийомів з переважною спрямованістю на швидкість, миттєвість дій. Вдосконалення техніки виконання обманных рухів в умовах наближених до гри у міні-футбол. Зупинка м'ячів, які летять з різних напрямків з переводом.

Виконання різноманітних прийомів техніки в умовах ліміту часу і простору.

Б. Тактична підготовка.

Методичне заняття.

Поняття про функції гравців. Комплекси вправ характерних для вивчення індивідуальних, групових і командних дій в атаці і обороні. Оволодіння

груповими взаємодіями в нападі і захисті в межах визначеної тактичної системи гри. Засоби і методи їх виконання.

Практичне заняття.

Подальше вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі та захисті. Оволодіння груповими взаємодіями у нападі та захисті, в межах певної системи ведення гри. Засоби і методи їх здійснення.

В. Фізична підготовка.

Методичне заняття.

Форми і методи організації занять по фізичній підготовці. Підбір і методика проведення занять в залежності від умов і рівня підготовленості займаючихся, поставлених завдань.

Підбір засобів для виховання сили і швидкісно-силових якостей, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості.

Практичне заняття.

Застосування засобів для виховання сили і швидкісно-силових якостей - стрибки в довжину, висоту, багатоскоки. Застосування засобів для виховання швидкості. Повторне і перемінне ведення м'яча на короткі дистанції (10, 15, 20, 30м). Спеціальні техніко-тактичні вправи з виконанням на максимальній швидкості. Застосування засобів для виховання загальної і спеціальної витривалості у міні-футболістів. Навчальні ігри з меншою кількістю футболістів і з продовженим часом гри. Спеціальні вправи по техніці володіння м'ячем з пересуванням в різних напрямках і складних сполученнях.

Розділ VI. Педагогічна майстерність.

Тема 11. Вдосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів, проведенні частин заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки.

Навчальна практика.

Розділ VII. Залікові вимоги.

1. Здати теоретичний залік з пройдених тем.

2. Отримати позитивну оцінку з навчальної практики.
3. Прийняти участь у суддівстві змагань якості арбітра.
4. Виконати контрольні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

Таблиця 5

Програмний матеріал, 3-й рік навчання.

Приблизний розподіл програмного матеріалу.

№ п/п	Розділи і теми	Всього годин	Лекції	Практичні	Методичні	Семінарські	Навчання практика
	Теорія і методика тренування.	120	18	44	8	14	36
I	Загальні основи теорії футболу.						
	1. Актуальні питання розвитку міні-футболу в Україні.				2		
II	Система спортивної підготовки юних футболістів						
	2. Мета, задачі і зміст спортивної підготовки.		2			2	
	3. Основні засоби і методи підготовки.		2		4		
III	Організація і методика багаторічної підготовки юних футболістів в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК.						
	4. Підготовка юних футболістів ДЮСШ, СДЮШОР, УФК (групи початкової підготовки, навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення).		4			4	
	5. Теорія і система відбору.		2		2		
	6. Планування багаторічної підготовки.		2			2	

	7. Контроль і облік спортивного вдосконалення.		2			2	
	8. Моделювання спортивної діяльності.		2			2	
IV	Спортивно-педагогічна майстерність.						
	9. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності. а) технічна підготовка; б) тактична підготовка; в) фізична підготовка.				20 14 10		
V	Педагогічна майстерність.						
	10. Психологічна характеристика діяльності тренера викладача.		2			2	
	11. Вдосконалення знань, вмінь і навичок під час проведенні навчально тренувальних занять по програмі ДЮСШ, СДЮШОР, УФК у складанні конспекту і проведенні уроку з певними віковими групами.		2			2	6
	12. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в складанні конспекту і проведенні комплексів вправ по фізичній, технічній, і тактичній підготовці.						20
	13. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в оволодінні основними методами складання робочих планів (макро, мезо, мікро циклів) для						6

	ДЮСШ. СДЮШОР, УФК.						
	14. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в оволодінні методикою суддівства і організації змагань з міні-футболу.						4
VI	Залікові вимоги.						
	Разом:	120	18	44	8	14	36

Теорія і методика тренування.

Розділ I. Загальні основи теорії футболу.

Тема 1. Актуальні питання розвитку міні-футболу в Україні.

Методичне заняття.

Відомості про розвиток міні-футболу в Україні за минулий рік, кількість осіб, які займаються міні-футболом, порівняльні дані з попереднім роком.

Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз змагань в Україні та міжнародних змагань. Результати виступу українських футболістів в міжнародних змаганнях.

Розділ II. Система спортивної підготовки юних футболістів.

Тема 2. Цілі, задачі і зміст спортивної підготовки.

Головні задачі процесу – різнобічний фізичний розвиток, покращення здоров'я, спортивне вдосконалення юних футболістів.

Основні види підготовки юних футболістів: фізична, технічна, тактична, психічна, теоретична. Взаємозв'язок всі видів підготовки.

Семинарське заняття.

Задачі тренувального процесу. Основні види підготовки спортсменів з міні-футболу. Взаємозв'язок видів підготовки і їх взаємна обумовленість.

Тема 3. Основні засоби і методи підготовки.

Лекція.

Основні засоби підготовки. Фізичні вправи, як основні засоби тренування у футболі. Швидкодіючі силові вправи – сукупність рухових дій, які складають предмет спортивної спеціалізації і їх виконання у повній відповідності з правилами змагань.

Підвідні спеціально-підготовчі вправи направлені головним чином на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Методи, які застосовуються для розвитку фізичних якостей.

Змагальний метод. Специфічні особливості змагального методу: співставлення сил і здібностей осіб, які змагаються в боротьбі за першість.

Ігровий метод. Специфічні особливості ігрового методу: активні між індивідуальні і між групові відношення. Характеристика ігрового методу.

Методичне заняття.

Особливості підбору засобів підготовки гравців з міні-футболу за напрямом дії та величиною навантажень. Особливості вибору методів підготовки на різних етапах підготовки футболістів.

Розділ IV. Організація і методика багаторічної підготовки юних футболістів в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК.

Тема 4. підготовка юних гравців з міні-футболу в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК (групи початкової підготовки, навчально тренувальні групи, групи спортивного вдосконалення).

Лекція.

Положення про спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи та училища фізичної культури, які культивують міні-футбол. Організація навчально-тренувальної роботи в спортивних школах, УФК. Комплектування і діяльність ДЮСШ, СДЮШОР, УФК: документи обліку і звітності. Контрольні нормативи (по загальній і спеціальній фізичній і техніко-тактичній підготовці).

Навчальні плани і програми. Структура, організація і управління. Педагогічні кадри і контингент. Умови (бази, матеріально-технічне забезпечення), система змагань з міні-футболу юних футболістів. Вимоги до тренерських кадрів, які працюють з дітьми, підлітками та юнаками.

Семінарське заняття.

Міні-футбол, як засіб фізичного виховання дітей і юнаків. Система змагань юних футболістів. Характеристика етапів багаторічної підготовки гравців з міні-футболу. Виховна робота. Планування роботи.

Тема 5. Теорія і система відбору.

Лекція.

Система відбору, як складова частина загальної системи підготовки спортсмена. Поняття про талановитість і здібність. Принципи відбору. Основні шляхи відбору. Основні етапи відбору:

1. Спортивна придатність;
2. Спортивна орієнтація;
3. Комплектування команди;
4. Селекційна робота.

Основні показники (критерії) відбору:

1. Спортивно технічний результат і динаміка його на протязі останніх років підготовки.
2. Вік, стан здоров'я з врахуванням рухової специфіки виду спорту.
3. Рівень розвитку спеціальних фізичних якостей.
4. Потенціальні можливості функціональних систем організму до виконання спеціальної рухової діяльності.
5. Психічна стійкість до виконання специфічних тренувальних навантажень.

Тема 6. Планування багаторічної підготовки.

Лекція.

Вимоги до планування з міні-футболу: цілеспрямованість, перспективність, систематичний контроль. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Перспективне планування: цілі, задачі, терміни, періоди; їх взаємозв'язок з видами підготовки. Задачі кожного етапу, структура поточних планів.

Оперативне планування: цілі, задачі, терміни, зміст, тижневий мікроцикл, як основа оперативного планування. Структура оперативних планів, види і характеристика мікроциклів (тренувальних, підвідних, змагальних, відновлюючих). Особливості планування з міні-футболу, команд різної кваліфікації.

Семінарське заняття.

Цілі і задачі спортивного вдосконалення. Перспективне планування, поточне планування, оперативне планування.

Тема 7. Контроль і облік спортивного вдосконалення.

Лекція.

Педагогічний контроль, його значення і зміст. Види контролю-оперативний, поточний, поглиблений. Методи педагогічного контролю, види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Форми обліку: журнал, щоденник спортсмена, щоденник тренера. Методи і способи корекції планів спортивного вдосконалення на основі даних педагогічного контролю.

Семінарське заняття.

Складання навчальної документації по перспективному, поточному, оперативному плануванню. Вивчення педагогічних методів контролю за рівнем фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності. Значення і вимоги до планування. Види і методи планування. Значення і зміст педагогічного контролю. Види і методи контролю. Види і методи контролю. Види і форми обліку.

Тема 8. Моделювання спортивної діяльності.

Модельна характеристика гравця з міні-футболу. Вік, стаж спортивної діяльності оптимальні вікові межі високої результативності спортсмена: зовнішні морфологічні ознаки (показники росту, довжина ніг, рук та інші.)

Рівень спеціальної фізичної підготовленості. Ефективність техніки, ступінь використання рухового потенціалу. Відповідність техніки індивідуальним особливостям гравця у міні-футбол, стійкість спортивної техніки.

Рівень тактичної підготовленості. Раціональне використання техніки. Арсенал тактичних можливостей футболістів і ступінь їх реалізації в процесі підготовки і участі в змаганнях. Реалізація запланованої тактичної схеми виступу і перебудова тактики в залежності від конкретних умов під час змагань.

Рівень психічної підготовленості. Стабільність психічних процесів і здатність до управління психічним станом в процесі тренування і змагання. Медико-біологічні характеристики функціональних можливостей організму. Медико-біологічні показники працездатності і адаптації до навантажень. Здатність організму відновлюватися після фізичних і психічних навантажень.

Семінарське заняття.

Цілі, задачі і зміст спортивного тренування. Класифікація прогнозів спортивних результатів. Модельна характеристика футболістів. Критерії можливостей міні-футболістів до відновлення. Показники стану здоров'я.

Розділ IV. Спортивно педагогічна майстерність.

Тема 9. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

А. Технічна підготовка.

Практичні заняття.

Подальше вдосконалення техніки гри. Оволодіння комплексом прийомів з міні-футболу, які виконуються в умовах максимально наближених до ігрових, дефіциту часу і простору.

Б. Тактична підготовка.

Практичні заняття.

Вдосконалення індивідуальної і групової тактики, здатність забезпечення чіткого виконання функцій в команді у відповідності до вибраної схеми гри. Вивчення і вдосконалення тактичних систем гри ведучих команд України.

В. Фізична підготовка.

Практичні заняття.

Подальше вдосконалення фізичної підготовки з використанням спеціальних засобів для вирішення початкових і загальних задач при підготовці дитячих і юнацьких команд.

Розділ V. Педагогічна майстерність.

Тема 10. Психологопедагогічна-характеристика діяльності тренера-викладача.

Лекція.

Тренер, як вчитель і вихователь. Творча система “тренер-учень” взаємовідносини “тренер-колектив”, засоби управління колективом; автократичний, ліберальний і демократичний. Функції тренера: навчальна, виховна, обліку, контролю, планування, організації навчально-тренувального процесу. Взаємовідношення тренера з колективом, адміністрацією, працівниками господарського забезпечення, лікарями, судьями, вчителями, викладачами, учням, спортсменами.

Особисті якості тренера: відданість справі, загальні і професійні знання.

Семінарське заняття.

Роль тренера-викладача в формуванні колективу. Педагогічні якості і здібності тренера. Особисті якості тренера. Форми і методи психічного виховання.

Тема 11. Вдосконалення знань, умінь, і навичок в проведенні навчально-тренувальних занять за програмою ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, у складанні конспекту і проведенні уроку з певними віковими групами.

Навчальна практика.

Складання конспекту навчально-тренувального заняття і практичне проведення згідно завдання викладача. Аналіз проведеного заняття.

Тема 12. Вдосконалення знань, вмінь і навичок у складанні конспектів і проведенні комплексів вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Навчальна практика.

Методика складання і проведення комплексів вправ з навчання і вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Тема 13. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в оволодінні основними методами складання робочих планів (макро, мезо, мікро циклів) для ДЮСШ, СДЮШОР, УФК.

Навчальна практика.

Вдосконалення вмінь, навичок у складанні документів планування, контролю і обліку. Основні принципи складання документації для проведення навчально-тренувального процесу.

Тема 14. Вдосконалення знань, вмінь і навичок в оволодінні методикою суддівства і організації змагань з міні-футболу.

Навчальна практика.

Участь у проведенні змагань в якості судді. Складання положення, календаря, звітів про проведених змаганнях.

Залікові вимоги.

1. Здати залік з пройдених тем теоретичного курсу.
2. Знати основи спортивної підготовки з міні-футболу.
3. Виконати теоретичні і експериментальні дослідження за темою кваліфікаційної або дипломної роботи.
4. Оволодіти теоретичними основами методики суддівства і судити ігри в якості судді.
5. Здати практичні нормативи з фізичної і технічної підготовки.

Таблиця 6

№ пп	Зміст тексту
1.	Біг 10 м /сек/
2.	Біг 30 м /сек/
3.	Човниковий біг 4х9 м /сек/
4.	Стрибок в довжину з місця /м/
5.	Біг 7х50 м /сек/
6.	Згинання і розгинання тулуба з положення лежачи у положення сидячи /к-сть раз за хв/
7.	Стрибок у висоту з місця /см/ від витягнутої руки
СЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА	
8.	Удар по воротах на точність: з 10-ти ударів на відстані 6 м у верхні і нижні кути
ДЛЯ ВОРОТАРІВ	
9.	Вкидання м'яча на дальність і точність в квадрати 2х2 м /10-ть кидків/ відстань:
кількість попадань:	
10.	Удари з напівльоту у ворота /10-ть ударів/ кількість попадань:

2-й курс			3-й курс			4-й курс		
5	4	3	5	4	3	5	4	3
1,9	2,0	2,1	1,8	1,9	2,0	1,7	1,8	1,9
4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,0	4,2	4,3
8,4	9,2	9,8	8,2	9,0	9,6	8,2	9,0	9,4
2,40	2,35	2,30	2,45	2,40	2,35	2,60	2,50	2,40
52	58	66	50	56	62	48	54	60
42	38	35-30	48	45	43	56	53	50
45	42	39	54	51	48	66	63	60- 57
8	6	4	9	7	5	9	7	5
34	32	30	34	32	30	34	32	30
5	4	3	6	5	4	8	7	6
6	5	4	7	6	5	8	7	6

Література.

1. Андреев С.М. Играй в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Андреев С.М. Футбол в школе. – М.: Просвещение, 1986.
3. Гриндлер К., Пальке Л., Хеммо Л. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
5. Лантев А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Осташич П.В. Прогнозирование способности футболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Правила игры в футзал (мини-футбол). – Международная федерация футбольных ассоциаций. Федерация мини-футбола (футзала) Украины.
8. Симаков В.И. Парные тактические комбинации. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
9. Симаков В.И. Стандартные положения в футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
10. Чанади Арпад Футбол. Техника. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Чанади Арпад. Футбол. Стратегия. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Чанади Арпад. Футбол. Тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985.