

Розробники: викладачі Дуднік Ю.М., Петренко Ю.М., Чернишов В.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та

### **для студентів денної форми навчання**

Основна мета курсу полягає в привитті стійкого інтересу у студентів до занять міні-футболом, прагненні створити передумови для успішного навчання та удосконалення широкого техніко-тактичного арсеналу гри, досягненні високого рівня спеціальної та загальної фізичної підготовленості.

Постановка конкретних завдань з підготовки студентів на кожному курсі обумовлюється багатьма факторами: цільовою спрямованістю етапів, динамікою виховання фізичних якостей, особливостями структури формування рухових навичок.

На 1 курсі завдання номер один – ознайомлення з основними доступними технічними прийомами. Успішне рішення цієї завдання сприяє формуванню стійкого інтересу до міні-футболу.

Навчання на даному етапі починається з вивчення техніки передвигання: основних прийомів бігу, зупинок, поворотів та стрибків. Паралельно першокурсники знайомляться з прийомами техніки володіння м'ячем та з основними способами виконання цих прийомів.

Завдання на 2 курсі – оволодіння основами техніки гри. На цьому етапі студенти більш ґлибоко вивчають технічні прийоми, з якими знайомилися на попередньому етапі, та приступають до вивчення решти прийомів обробки м'яча. Далі закріплюють та удосконалюють набутий. У учасників виробляються міцні навички виконання всіх різноманітних технічних дій та формуються вміння комплексно та ефективно застосовувати ці навички в умовах гри.

І етап 3 – 5 курсів характеризується подальшою ґлибокою обробкою технічних прийомів, досягненням технічних навичок до вищої ступеня автоматизму. Завдання фізичної, технічної та тактичної підготовки вирішуються в тісній взаємозв'язці.

При правильній організації навчально-тренувального процесу не тільки посилено освоюються відстаючі елементи техніки, але й удосконалюються найбільш улюблені прийоми.

### **Література**

1. Андреев С.Н., Герлицин В.Л. Проблемы совершенствования нормативных показателей футболистов, Теория и практика, ФК, -1990.- №4. – с.26-29

2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление ФВ и С для всех, Теория и практика ФК, - 1993- №4 – с.21-22
3. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке футболистов, Теория и практика ФК, -1995- №7.- с.49-51
4. Голомазов С., Чирва Б. Футбол: тренировка точности спортсменов – М., 1994.- с.81
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе, Киев, Альтэкспресс, 1998-с.116-119