

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили


Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.


“29” 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ФУТЗАЛУ

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта

спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ



Ірина БОНДАРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Надія ДОВГАНЬ

Інна ГОРОДИНСЬКА

Катерина ЗУБ

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв – 2025 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни				
Найменування дисципліни	Практикум з футболу				
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка / А Освіта				
Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)				
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура				
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Статус дисципліни	Вибіркова				
Курс навчання	3				
Навчальний рік	2025-2026				
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма		
	5,6 семестри		7, 8, 9 триместри		
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	5,5 кредитів /165 год		5,5 кредитів /165 год		
Структура курсу:	Денна форма		Заочна форма		
	5 сем.	6 сем.	7 тр	8 тр	9 тр
	- лекції	-	6 год	-	-
	- півгрупові	45 год	32 год	2 год	4 год
- годин самостійної роботи студентів	40 год	48 год	34	40	71
Відсоток аудиторного навантаження	47 %		12 %		
Мова викладання	українська				
Форма проміжного контролю (якщо є)			Контрольна робота 9 триместр		
Форма підсумкового контролю	Залік (6 семестр)		Залік (9 триместр)		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета дисципліни: формування у студентів здатності до організації та проведення тренувальних і навчальних занять з футболу, оволодіння сучасними техніко-тактичними засобами гри, засвоєння методів оцінювання підготовленості спортсменів та забезпечення професійної готовності до роботи в закладах освіти, спортивних секціях і клубах.

У процесі вивчення курсу студент повинен:

- засвоїти історію виникнення та розвитку футболу в Україні та світі
- опанувати технічні прийоми гри та вміти застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях
- ознайомитися з основами тактичної підготовки: командні, групові та індивідуальні дії
- знати та вміти використовувати стандартні положення у нападі та обороні.
- опанувати методику підготовки воротарів у футболі
- вивчити особливості психологічної підготовки та управління командною взаємодією
- знати показники та методи контролю фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів
- опанувати основи планування тренувального процесу у футболі
- знати правила та організацію суддівства змагань з футболу
- ознайомитися з особливостями роботи з жіночими командами
- засвоїти профілактику травматизму у тренувальному та змагальному процесі

- опанувати базові елементи науково-дослідної роботи у футзалі
 - розуміти вплив діяльності національних і міжнародних федерацій на розвиток виду спорту
- Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК)	ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1.	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
	ЗК.11.	Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях
Спеціальні компетентності (СК)	СК.12.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
	СК. 16.	Здатність розвивати у учнів вміння та навички дій з різних видів рухової активності, роботи в команді, взаєморозуміння та взаємодопомоги методами й засобами фізичного виховання, комунікативності.

Передумови вивчення дисципліни: поглиблення знань з історії розвитку фізичної культури; засвоєння дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика фізичного виховання»

В результаті вивчення дисципліни студент має знати:

- історію, сучасний стан і тенденції розвитку футзалу;
- технічні прийоми та правила їх виконання;
- основи індивідуальної, групової та командної тактики;
- стандартні положення та їх застосування у нападі й обороні;
- правила гри та вимоги суддівства;
- принципи планування тренувального процесу;
- засоби контролю підготовленості спортсменів;
- основи профілактики травматизму у футзалі.

має вміти:

- виконувати та навчати технічним діям (удари, ведення, передачі, фінти);
- формувати тактичні взаємодії гравців у різних ігрових фазах;
- проводити тренувальні заняття з ученими різного рівня підготовленості;
- готувати та навчати воротаря базовим елементам гри;

Дисципліна забезпечує практичну професійну підготовку студентів до роботи у спортивних командах, секціях, гуртках та освітніх установах.

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають результати навчання:

ПРН 5	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
--------------	--

ПРН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання різних груп населення.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (півгрупові)	Самостійна робота
5 семестр				
1	Історія розвитку футзалу	-	4	6
2	Технічна підготовка у футзалі	-	12	10
3	Основи тактичної підготовки у футзалі	-	8	6
4	Стандартні положення	-	6	4
5	Дії воротаря у футзалі	-	2	2
6	Психологічна підготовка футзалістів	-	2	2
7	Загальна фізична підготовка футзаліста	-	8	6
8	Контроль підготовленості спортсменів у футзалі	-	3	2
	Всього за 6 семестр, год		45	40
6 семестр				
9	Планування тренувального процесу у футзалі	-	8	14
10	Суддівство у футзалі	-	4	4
11	Жіночі команди у футзалу	-	2	4
12	Травматизм у футзалі	-	2	6
13	Роль капітана команди у футзалі	-	2	4
14	Методи наукових досліджень у футзалі	-	10	10
15	Роль федерацій у розвитку футзалу.	-	4	6
	Всього за 6 семестр, год	-	32	48
	Всього за курсом	-	77	88

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (півгрупові)	Самостійна робота
7 триместр				
1	Історія розвитку футзалу	2	2	6
2	Технічна підготовка у футзалі	2		14
3	Основи тактичної підготовки у футзалі	2		14

	Всього за 7 семестр	6	2	34
8 триместр				
2	Технічна підготовка у футзалі		2	20
3	Основи тактичної підготовки у футзалі		2	20
	Всього за 8 семестр		4	40
9 триместр				
4	Стандартні положення			2
5	Дії воротаря у футзалі			4
6	Психологічна підготовка футзалістів			6
7	Загальна фізична підготовка футзаліста		2	10
8	Контроль підготовленості спортсменів у футзалі			6
9	Планування тренувального процесу у футзалі		2	12
10	Суддівство у футзалі			4
11	Жіночі команди у футзалу			4
12	Травматизм у футзалі		2	4
13	Роль капітана команди у футзалі			4
14	Методи наукових досліджень у футзалі		2	10
15	Роль федерацій у розвитку футзалу.			5
	Всього за 9 триместром		8	71
	Всього за курсом	6	14	145

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма

Не передбачено навчальним планом

Заочна форма

№	Тема заняття / план	
7 триместр		
1	Тема 1. Історія розвитку гри у футзал 1. Етапи розвитку міні-футзалу 2. Історії розвитку футзалу в Україні.	2
2	Тема 2: Техніка гри у футзалі 1. Техніка пересування гравців 2. Техніка гри без м'яча. Техніка гри з м'ячем 3. Удари по м'ячу ногою. Удари по м'ячу що летить. Удари по м'ячу головою 4. Техніка передач м'яча. Техніка прийому м'яча 5. Зупинки м'яча. Ведення м'яча (дриблінг) 6. Фінти. Відбір м'яча. 7. Індивідуальні технічні дії без м'яча	2
3	Тема: Тактика гри у футзалі	2

	1. Поняття тактики гри: визначення, структура та роль у сучасному футзалі. 2. Тактичні елементи атаки. 3. Тактичні елементи оборони: принципи захисних переміщень і взаємодій. 4. Організація командних взаємодій.	
	Разом	6

4.2. План практичних (півгрупових) занять

Практичні заняття проводяться на водно-спортивному комплексі ЧНУ імені Петра Могили, майданчик з футзалу (дистанційне навчання на платформі Moodle)

Денна форма:

№	Тема заняття / план	
5 семестр		
1	Тема 1. Історія розвитку футзалу Вступ до практикуму з футзалу 1. Мета та завдання курсу 2. Структура підготовки футзаліста 3. Значення футзалу в системі фізичного виховання 4. Особливості студентського футзалу. 5. Вимоги до безпеки під час тренувань в умовах воєнного стану.	2
2	Тема 1. Історія розвитку футзалу Історичні передумови розвитку футзалу 1. Витоки футзалу у світі 2. Становлення футзалу в Україні 3. Внесок міжнародних федерацій 4. Етапи розвитку професійного футзалу 5. Сучасні тенденції в українському футзалі	2
3	Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Основи технічної підготовки у футзалі 1. Класифікація технічних прийомів. Основні групи техніки: ведення м'яча, передачі, прийом, удари, фінти, пересування без м'яча, техніка воротаря. 2. Техніка володіння м'ячем. Контроль м'яча у статичному положенні та в русі: опорна стійка, положення корпусу, положення стопи. 3. Техніка передач і прийому. 4. Техніка ударів по м'ячу. Види ударів: удари підйомом, носком, внутрішньою частиною стопи, удари з місця, у русі та після фінта. 5. Технічні дії без м'яча.	2
4	Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Техніка ведення м'яча 1. Види ведення м'яча. Ведення прямолінійне, діагональне та ведення по кривій траєкторії. 2. Контроль м'яча при русі 3. Зміна напрямку та швидкості. Використання різких зупинок, прискорень і поворотів 4. Використання фінтів. 5. Типові помилки при веденні	2
5	Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Техніка передач м'яча 1. Класифікація передач. Передачі на короткі та середні дистанції. Позиційні передачі в атаці. Передачі під тиском суперника 2. Критерії ефективності передач.	2

6	<p>Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Техніка прийому м'яча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види прийому м'яча – прийом стопою, підошвою, внутрішньою та зовнішньою частиною стопи. 2. Прийом під різними кутами – орієнтація корпусу та ноги при зміні напрямку передачі. 3. Прийом у русі – поєднання прийому з прискоренням та зміною швидкості. 4. Прийом у зоні тиску – дії при активному пресингу суперника. 5. Контроль після прийому – підготовка м'яча до подальшої передачі чи удару. 	2
7	<p>Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Техніка ударів по м'ячу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні види ударів – удари внутрішньою, зовнішньою частиною стопи, підйомом та підошвою. 2. Положення опорної ноги – оптимальна дистанція, напрямок та стабілізація корпусу. 3. Біомеханічні особливості удару – робота тазостегнового суглоба, перенесення маси тіла та розгінна фаза. 4. Удари з різних позицій – виконання ударів у русі, з розвороту, після прийому та в умовах тиску. 5. Типи завершення атаки – прицільні удари, швидкі удари з першого торкання та завершення комбінацій. 	2
8	<p>Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Індивідуальні технічні дії без м'яча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вибір позиції – зайняття оптимального місця для продовження комбінації. 2. Створення простору – відрив від опікуна та відкриття під передачу. 3. Рух у зонах ризику – переміщення між лініями суперника для отримання переваги. 4. Підтримка атаки, своєчасний вихід на вільну зону та допомога партнеру. 5. Дії в обороні без м'яча: правильне розташування, перекриття ліній передач і пресинг. 	2
9	<p>Тема 3. Основи тактичної підготовки у футзалі Основи тактичної підготовки у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття тактики гри: визначення, структура та роль у сучасному футзалі. 2. Тактичні елементи атаки. 3. Тактичні елементи оборони: принципи захисних переміщень і взаємодій. 4. Організація командних взаємодій. 5. Вплив технічної підготовки на тактичні рішення, залежність вибору дій від індивідуальної майстерності спортсмена. 	2
10	<p>Тема 3. Основи тактичної підготовки у футзалі Командні схеми гри</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика різних схем гри – їх структура, переваги та обмеження. 2. Характеристика схеми 4–0 – особливості позицій, рухів і взаємодій. 3. Особливості схеми 2–2 – побудова гри через рівномірний розподіл гравців. 4. Варіативність переходів між схемами – зміна малюнку гри залежно від ситуації. 5. Вибір схеми під склад гравців – адаптація тактики до можливостей команди. 	2
11	<p>Тема 3. Основи тактичної підготовки у футзалі Тактичні дії в атаці</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Початок атакуючих дій: дії після відбору або введення м'яча в гру. 	2

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Розіграш позиційних атак: побудова впорядкованих наступальних комбінацій. 3. Використання ширини та глибини поля: створення простору для маневру. 4. Комбінаційні взаємодії: узгоджені передачі, переміщення та обігріші. 5. Завершення атакувальної дії – підготовка і виконання удару по воротах. 	
12	<p>Тема 3. Основи тактичної підготовки у футзалі</p> <p>Тактичні дії в обороні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види захисних побудов , принципи організації гри у зоні та персонально. 2. Пресинг високий і середній, особливості тиску на суперника в різних частинах поля. 3. Перехід із оборони в атаку: швидке переключення фази та початок контрдії. 4. Перекриття зон і ліній передач: позиційне розташування для зменшення варіантів суперника. 5. Індивідуальна відповідальність у захисті. 	2
13	<p>Тема 4. Стандартні положення</p> <p>Стандартні положення: аут</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Варіанти розіграшу: короткі, середні та довгі комбінаційні рішення. 2. Розташування гравців для створення оптимальних варіантів. 3. Роль центрального гравця: ключові дії у продовженні атакувальної фази. 4. Розіграш у зоні атаки – створення гострих моментів та нагнітання тиску. 5. Розіграш у зоні оборони – безпечне введення м'яча і вихід із-під пресингу. 	2
14	<p>Тема 4. Стандартні положення</p> <p>Стандартні положення: кутовий удар</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розташування гравців під заплановані комбінації. 2. Короткий розіграш: швидка взаємодія для зміни кута атаки. 3. Дальній розіграш: подача на віддалені позиції для удару або скидання. 4. Стратегічні завдання. Створення гольових моментів через варіативність дій. 5. Дії проти кутових суперника. 	2
15	<p>Тема 4. Стандартні положення</p> <p>Стандартні положення: штрафний удар</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тактичні рішення. Вибір оптимальної комбінації відповідно до позиції м'яча. 2. Позиціонування гравців: розташування виконавців і партнерів під заплановану дію. 3. Варіанти завершення: прямий удар, передача або комбінаційний розвиток атаки. 4. Дії команди, що обороняється. Побудова стінки, перекриття потенційних зон удару. 	2
16	<p>Тема 5. Дії воротаря у футзалі</p> <p>Дії воротаря у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біомеханіка рухів воротаря, специфіка переміщень, блокувань і падінь. 2. Гра воротаря на лінії, робота в площі воріт та реагування на удари. 3. Гра воротаря на виходах. Своєчасне скорочення кута атаки суперника. 4. Участь воротаря в атаці. 5. Взаємодія воротаря з командою – комунікація, підказки і узгодження оборонних дій. 	2
17	<p>Тема 6. Психологічна підготовка футзалістів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття та значення психологічної підготовки у структурі тренувального процесу футзалістів. 	2

	<ol style="list-style-type: none"> Психологічні якості, необхідні гравцю (увага, стресостійкість, впевненість, швидкість мислення). Психологічна підготовка в тренувальному процесі: методи розвитку когнітивних і вольових якостей. 	
18	<p>Тема 6. Психологічна підготовка футзалістів</p> <ol style="list-style-type: none"> Емоційна стабільність під час гри: подолання стресу, контроль емоцій, саморегуляція. Комунікація та взаємодія в команді: роль лідерства, довіри й групової згуртованості. Психологічні аспекти підготовки до змагань: передстартові стани, мобілізація та підтримка концентрації. 	2
19	<p>Тема 7. Загальна фізична підготовка футзаліста Загальна фізична підготовка футзаліста: витривалість і гнучкість</p> <ol style="list-style-type: none"> Основні фізичні якості, що визначають ефективність гри у футзалі. Вимоги до витривалості гравців з урахуванням високої інтенсивності матчу. Види витривалості, характерні для футзалу (загальна, спеціальна, ігрова). Зв'язок витривалості з техніко-тактичною побудовою гри. 	2
20	<p>Тема 7. Загальна фізична підготовка футзаліста Розвиток спеціальної витривалості та гнучкості у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> Методи розвитку загальної та спеціальної витривалості у футзалістів. Засоби підвищення відновлювальних можливостей організму. Показники спеціальної витривалості футзаліста та їх діагностика. Гнучкість як важлива передумова технічної точності та профілактики травм. 	2
21	<p>Тема 7. Загальна фізична підготовка футзаліста Координаційна підготовка гравців футзалу</p> <ol style="list-style-type: none"> Види координаційних здібностей, необхідних у футзалі. Роль координації у виконанні технічних та ігрових дій. Стимуляція сенсомоторних реакцій у високошвидкісних ігрових ситуаціях. Перешкоди для розвитку координації та шляхи їх подолання. 	2
22	<p>Тема 7. Загальна фізична підготовка футзаліста Швидкісні та швидкісно-силові здібності футзаліста</p> <ol style="list-style-type: none"> Форми прояву швидкісних якостей у футзалі (стартова, дистанційна, реактивна швидкість). Засоби вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових здібностей спортсмена. Методичні принципи розвитку вибухової сили та потужності. Контроль розвитку швидкісних і швидкісно-силових можливостей у тренувальному процесі. 	2
23	<p>Тема 8. Контроль підготовленості спортсменів у футзалі Контроль та тестування підготовленості спортсменів у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> Значення контролю у системі підготовки футзалістів. Види контролю у футзалі. Поточний, оперативний, етапний та підсумковий контроль. Тестування фізичної підготовленості футзалістів Тестування технічної та техніко-тактичної підготовленості. 	1
	Разом за 5 семестр, год	45
6 семестр		
1	<p>Тема 9. Планування тренувального процесу у футзалі Основи планування тренувального процесу у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> Принципи планування тренувань у футзалі 	2

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Структура тренувального циклу 3. Завдання тренувального процесу в різні періоди підготовки 4. Планування навантаження та відновлення 	
2	<p>Тема 9. Планування тренувального процесу у футзалі Мікро- та мезопланування у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Мікроцикл: структура і зміст 2. Мезоцикл: типи та особливості побудови 3. Планування техніко-тактичної підготовки 4. Контроль виконання плану 	2
3	<p>Тема 9. Планування тренувального процесу у футзалі Планування змагальної діяльності у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Підготовка команди до сезону та окремих матчів 2. Планування календаря змагань та оптимізація навантаження 3. Психологічні аспекти змагальної підготовки 4. Аналіз та корекція змагальної діяльності 	2
4	<p>Тема 9. Планування тренувального процесу у футзалі Ведення змагальної документації</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Протоколи матчів 2. Аналітичні таблиці 3. Статистика ігрових дій 4. Аналіз ефективності. 5. Використання статистики для тренувань 	2
5	<p>Тема 10. Суддівство у футзалі Організаційні основи суддівства у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Система суддівства у футзалі: структура та функції 2. Регламент і правила гри: сучасні зміни 3. Підготовка та сертифікація суддів 4. Етика та професійна поведінка арбітра 	2
6	<p>Тема 10. Суддівство у футзалі Техніка та технології суддівства у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Механіка пересування арбітра на майданчику 2. Жести, сигнали та комунікація суддів 3. Використання технологій у суддівстві 4. Типові помилки та шляхи їх попередження 	2
7	<p>Тема 11. Жіночі команди у футзалу Особливості роботи з жіночими командами з футзалу</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні та біомеханічні особливості жінок у футзалі 2. Вплив статевих та вікових особливостей на тренувальний процес. 3. Психологічні аспекти роботи з жіночим складом 4. Стиль керування, ефективний для жіночих команд. 5. Техніко-тактична підготовка жінок у футзалі 6. Адаптація тренувальних вправ під рівень підготовленості. 	2
8	<p>Тема 12. Травматизм у футзалі Травматизм у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Основні види травм. 2. Причини виникнення спортивних травм 3. Засоби відновлення після спортивних травм. 	2
9	<p>Тема 13. Роль капітана команди у футзалі Роль капітана команди у футзалі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Лідерські функції капітана. Мотивація команди впродовж сезону та підвищення ігрової відповідальності кожного гравця. 	2

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Організація командної взаємодії. Координація командних дій у складних або нестандартних ігрових епізодах. 3. Підтримка психологічного клімату. 4. Комунікація з тренером. Роль медіатора між спортсменами та тренерським штабом. Співпраця у формуванні командних цілей і контролі їх виконання. 5. Відповідальність капітана команди у футзалі за ігрову дисципліну 	
10	<p>Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль наукових досліджень у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів зі спортивних ігор. 2. Класифікація методів дослідження. 3. Теоретичні методи. Джерела наукової інформації. 4. Практичні метои дослідження. Педагогічний експеримент. 	2
11	<p>Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі</p> <p>Відеоаналіз у футзалі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Програмні засоби 2. Аналіз технічних дій. Аналіз тактичних дій 3. Виявлення помилок. 4. Корекція техніко-тактичної підготовки 	2
12	<p>Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі</p> <p>Сучасні тренажерні та цифрові технології</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Віртуальні тренажери 2. Технології моніторингу навантажень 3. Аналітичні системи 4. Сенсорні пристрої 5. Інновації у тренувальному процесі 	2
13	<p>Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі</p> <p>Модельні характеристики гравців футзалу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття модельних характеристик у футзалі 2. Значення моделювання для підготовки спортсмена. 2. Морфофункціональні вимоги до гравця футзалу 3. Фізичні якості як модельні параметри 4. Функціональні показники висококваліфікованого футзаліста 5. 5. Модельні показники для різних амплуа гравців 	2
14	<p>Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі</p> <p>Модельні характеристики гравців футзалу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технічна майстерність як елемент модельного профілю 2. Модельні характеристики тактичної підготовки. 3. Психофізіологічні параметри футзалістів 4. Модельні показники змагальної діяльності 5. Використання модельних характеристик у тренувальному процесі 	2
15	<p>Тема 15. Роль федерацій у розвитку футзалу</p> <p>Структура та функції міжнародних федерацій з футзалу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні організації, що керують футзалом у світі (FIFA, AMF). 2. Структура управління та комунікації всередині федерацій. 3. Цілі та завдання міжнародних органів футзалу. 4. Роль міжнародних федерацій у глобальному розвитку футзалу. 5. Вплив рішень міжнародних організацій на національні структури. 	2
16	<p>Тема 15. Роль федерацій у розвитку футзалу</p> <p>Федерація футзалу України: організаційна діяльність</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура Федерації футзалу України. 2. Повноваження та відповідальність керівних органів. 3. Напрями діяльності АФУ у спортивному та організаційному розвитку. 	2

	4. Система українських змагань: чемпіонати, кубки, ліги. 5. Підтримка регіональних організацій футзалу.	
	Разом за 6 семестр, год	32
	Разом, год	77

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	
7 триместр		
1	Тема 1. Історія розвитку футзалу Історичні передумови розвитку футзалу 1. Витоки футзалу у світі 2. Становлення футзалу в Україні 3. Внесок міжнародних федерацій 4. Етапи розвитку професійного футзалу 5. Сучасні тенденції в українському футзалі	2
8 триместр		
2	Тема 2. Технічна підготовка у футзалі Основи технічної підготовки у футзалі 1. Класифікація технічних прийомів. Основні групи техніки: ведення м'яча, передачі, прийом, удари, фінти, пересування без м'яча, техніка воротаря. 2. Техніка володіння м'ячем. Контроль м'яча у статичному положенні та в русі: опорна стійка, положення корпусу, положення стопи. 3. Техніка передач і прийому. 4. Техніка ударів по м'ячу. Види ударів: удари підйомом, носком, внутрішньою частиною стопи, удари з місця, у русі та після фінта. 5. Технічні дії без м'яча.	2
3	Тема 3. Основи тактичної підготовки у футзалі Основи тактичної підготовки у футзалі 1. Поняття тактики гри: визначення, структура та роль у сучасному футзалі. 2. Тактичні елементи атаки. 3. Тактичні елементи оборони: принципи захисних переміщень і взаємодій. 4. Організація командних взаємодій. 5. Вплив технічної підготовки на тактичні рішення, залежність вибору дій від індивідуальної майстерності спортсмена.	2
9 триместр		
4	Тема 7. Загальна фізична підготовка футзаліста Загальна фізична підготовка футзаліста: витривалість і гнучкість 1. Основні фізичні якості, що визначають ефективність гри у футзалі. 2. Вимоги до витривалості гравців з урахуванням високої інтенсивності матчу. 3. Види витривалості, характерні для футзалу (загальна, спеціальна, ігрова). 4. Зв'язок витривалості з техніко-тактичною побудовою гри.	2
5	Тема 9. Планування тренувального процесу у футзалі Основи планування тренувального процесу у футзалі 1. Принципи планування тренувань у футзалі 2. Структура тренувального циклу 3. Планування навантаження та відновлення 4. Мікроцикл: структура і зміст 5. Мезоцикл: типи та особливості побудови 6. Контроль виконання плану	2
6	Тема 12. Травматизм у футзалі	2

	Травматизм у футзалі 1. Основні види травм. 2. Причини виникнення спортивних травм 3. Засоби відновлення після спортивних травм.	
7	Тема 14. Методи наукових досліджень у футзалі 1. Роль наукових досліджень у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів зі спортивних ігор. 2. Класифікація методів дослідження. 3. Теоретичні методи. Джерела наукової інформації. 4. Практичні методи дослідження. Педагогічний експеримент. 5. Відеоаналіз у футзалі 6. Сучасні тренажерні та цифрові технології 7. Моделювання у футзалі.	2
	Разом	14

4.3. Завдання для самостійної роботи

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу.

Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

Підготувати реферат на одну із запропонованих тем.

Обсяг реферативної роботи має складати – 10-15 сторінок. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату. Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату. Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – “За шириною”; міжрядковий інтервал “Полуторний” (1,5 Lines); абзацний відступ – (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см.

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

При написанні потрібно використовувати матеріали фахових видань щодо наукових досліджень в галузі спортивних ігор, зокрема з футболу протягом 2020-2025 рр з проблемних питань. Ілюстративний матеріал – рисунки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Теми рефератів

1. Історія розвитку футболу в Україні та світі: етапи становлення й сучасні тенденції.
2. Особливості технічної підготовки футболістів на етапі базової підготовки.
3. Методика навчання основним прийомам техніки футболу у студентському спорті.
4. Системи тактичної гри у футболі.
5. Організація тренувального процесу у футболі в умовах обмежених ресурсів та воєнного стану.
6. Фізична підготовка футболістів: основні компоненти та методи розвитку.
7. Методика розвитку швидко-силових якостей у гравців футболу.
8. Індивідуальна технічна майстерність футболіста та її вдосконалення.
9. Психологічна підготовка гравців футболу: роль тренера в умовах стресових факторів.
10. Особливості підготовки воротаря у футболі: техніка, тактика, психологія.
11. Мікроцикли тренувального процесу у футболі: структура та зміст.

12. Аналіз правил гри у футзалі та їх сучасні зміни.
13. Ігрові комбінації та стандартні положення у футзалі: методика навчання.
14. Використання відеоаналізу в підготовці футзалістів: програми, методи, ефективність.
15. Травматизм у футзалі: основні причини та профілактика травм.
16. Побудова гри в обороні у футзалі: індивідуальні та командні дії.
17. Методика проведення навчально-тренувальних занять з футзалу у закладах вищої освіти.
18. Особливості суддівства у футзалі: вимоги, позиціонування, типові помилки.
19. Футзал як засіб розвитку координаційних здібностей у молоді.
20. Планування навчального процесу з футзалу для студентів ЗВО.
21. Організація та проведення студентських змагань з футзалу у воєнний період.
22. Застосування тренажерних та інноваційних технологій у підготовці футзалістів.
23. Особливості підготовки жіночих команд з футзалу.
24. Роль капітана команди у формуванні командної взаємодії.
25. Вплив футзалу на рівень загальної фізичної підготовленості студентів.
26. Силова підготовка футзалістів: вправи, принципи, планування.
27. Фізіологічні особливості навантажень у футзалі.
28. Модельні характеристики гравців різних амплуа у футзалі.
29. Соціально-виховне значення футзалу в умовах сучасної України.
30. Футзал як засіб реабілітації та психологічної підтримки студентської молоді під час воєнного стану.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: навчально-методичні посібники з футзалу (2019-2025 р.)

Мережа Інтернет: Електронні документи, рекомендовані до вивчення, доступні для студентів з локальної мережі та мережі Інтернет (сайти <https://futsal.com.ua/> Асоціація футзалу України; <https://amfutsal.org/> Всесвітня Асоціація футзалу); освітня платформа Moodle.

Обладнання: Водна станція ЧНУ імені Петра Могили: спортивний майданчик – поле з футзалу, м'ячі.

5. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю

1. Витоки появи футзалу у світі.
2. Основні етапи становлення футзалу в Україні.
3. Роль міжнародних федерацій у розвитку футзалу.
4. Значення футзалу у фізичному вихованні студентів.
5. Футзал: основні вимоги до володіння м'ячем у статичному положенні.
6. Ознаки правильної опорної стійки гравця.
7. Основні види ведення м'яча у футзалі.
8. Типові помилки під час ведення м'яча у футзалі.
9. Класифікація технічних прийомів у футзалі.
10. Техніка ударів по м'ячу. Види ударів:
11. Класифікація передач у футзалі.
12. Поняття тактики гри у футзалі.
13. Вплив технічної підготовки на тактичні рішення, залежність вибору дій від індивідуальної майстерності спортсмена.
14. Основні елементи тактичних дій в атаці.
15. Основні елементи тактичних дій в обороні.
16. Стратегічні завдання кутового удару.
17. Особливості гри воротаря на лінії воріт.

18. Психологічні якості, які важливі для футзаліста.
19. Значення командної взаємодії для психологічної стабільності гравців у футзалі.
20. Фізичні якості, що визначають успіх у футзалі.
21. Спеціальна витривалість у спортсменів у футзалу: засоби та методи розвитку.
22. Взаємозв'язок витривалості з техніко-тактичною підготовкою.
23. Види гнучкості. Значення гнучкості для профілактики травм футзалістів.
24. Види координаційних здібностей, які проявляються в тренувальній та змагальній діяльності футзалістів.
25. Прояв швидкісних здібностей у спортсменів, що займаються футзалом.
26. Показники контролю розвитку швидкісних здібностей у спортсменів-футзалістів.
27. Особливості силової підготовки футзалістів.
28. Вплив швидкісно-силової підготовки на результативність гри.
29. Види контролю у процесі підготовки футзаліста.
30. Оцінювання технічної підготовленості спортсменів у футзалі.
31. Принципи планування тренувального процесу.
32. Структура тренувального циклу футзаліста у футзалі.
33. Особливості планування річної підготовки спортсменів у футзалі
34. Завдання тренувального процесу у підготовчий період у футзалі.
35. Ознаки збалансованості навантаження і відновлення у футзалі.
36. Структура мікроциклу тренувань у футзалі.
37. Види мезоциклів у спортивній підготовці спортсменів-футзалістів.
38. Основні завдання планування змагальної діяльності спортсменів-футзалістів.
39. Приклади документів для ведення статистики змагань у футзалі.
40. Система суддівства у футзалі.
41. Основні сучасні вимоги правил футзалу.
42. Основні сигнали та жести арбітра.
43. Типові помилки суддів у матчах.
44. Особливості фізичної підготовки жінок у футзалі.
45. Роль психологічної підтримки в роботі з жіночою командою.
46. Найпоширеніші види травм у футзалі.
47. Основні причини виникнення спортивних травм у футзалі.
48. Значення розминки для профілактики травм у футзалі.
49. Роль тренувальних ігор у вдосконаленні тактичної підготовки.
50. Призначення індивідуального плану підготовки спортсмена.
51. Фактори, що впливають на індивідуалізацію тренувального процесу у футзалі.
52. Основні функції капітана команди у футзалі.
53. Вплив капітана на морально-психологічний клімат команди з футзалу.
54. Значення командної дисципліни для досягнення змагального результату у футзалі.
55. Роль відеоаналізу у підготовці до матчів.
56. Переваги використання мультимедійних технологій у тренувальному процесі у футзалі.
57. Завдання міжнародних змагань для розвитку футзалу.
58. Основні джерела інформації для наукових досліджень у футзалі.
59. Етапи роботи над науковим дослідженням у футзалі.
60. Методи наукових досліджень у футзалі

Приклад залікового білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта

спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

навчальна дисципліна – Практикум з футзалу

Заліковий білет № 0

1. Види координаційних здібностей, які проявляються в тренувальній та змагальній діяльності футзалістів.
2. Особливості планування річної підготовки спортсменів у футзалі.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

№ ___ від _____

Завідувач кафедри

Н.Довгань

Розробник

І. Бондаренко

Заочна форма

Контрольна робота 9 триместр

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта

спеціальність 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

спеціалізація 014.11 Фізична культура / предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

навчальна дисципліна – Практикум з футзалу

Контрольна робота Варіант 0

Завдання №1	Основні етапи становлення футзалу в Україні.
Завдання №2	Вимоги до володіння м'ячем під час індивідуальних технічних дій.
Завдання №3	Побудова командного захисту у футзалі.
Завдання №4	Функції воротаря у фазі оборони під час атаки суперника.
Завдання №5	Завдання річного планування тренувального процесу у футзалі.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

Денна форма:

6 семестр

6.1. Система оцінювання роботи студентів

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Залік	30
2	Реферат	10

3	Виконання завдань на практичних заняттях (20 занять по 3 бали)	60
	Всього	100

6.2. Критерії оцінювання

1) Залік. Максим. кількість балів за залік: 30 балів. *За кожне питання студент отримує 15 балів:*
14-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна, чітка і змістовна відповідь на питання; демонстрація високого рівня розуміння та уміння застосовувати знання.

9-13 балів: повне засвоєння програмного матеріалу; правильні відповіді з деякими неточностями; здатність орієнтуватися в новому матеріалі; змістовні відповіді на більшість питань.

4-8 балів: часткове або неповне висвітлення змісту питання; наявні неточності; проявляється розуміння основних положень матеріалу, але знання недостатньо глибокі.

0-3 бали: значна частина програмного матеріалу не засвоєна; відповіді поверхневі або відсутні; незнання теорії основних питань і термінів.

2) Реферат . Критерії оцінювання:

Реферат включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 10 балів.

У 9-10 балів оцінюється реферат, в якому тема розкрита повністю, логічно, глибоко; є аналіз сучасних джерел (останні 5 років); чітка структура: вступ, основна частина, висновки; усі висновки аргументовані; грамотність, стиль, відсутність помилок; оформлення відповідає вимогам (ДСТУ, 2015) посилання, список джерел, обсяг 12-15 сторінок.

У 7-8 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10-12 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 6-8 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5-6 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, джерела «застарілі»; висновки неповні або формальні; є кілька стилістичних і граматичних помилок.

У 3-4 балів оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-2 бали оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

3) Виконання завдань на практичних заняттях. Оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 3 балів. Оцінка нижче 1 балів означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 3 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 2 бали – якщо відповідь вірна, але є неточності.

Заочна форма:

9 триместр

6.1. Система оцінювання роботи студентів

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Залік	30
2	Реферат	20
3	Виконання завдань на практичних заняттях (4 заняття по 5 балів)	20
4	Контрольна робота	30
	Всього	100

6.2. Критерії оцінювання

1) Залік (приклад залікового білету у п.5). Максимальна кількість балів за залік: 30 балів.

За кожне питання студент отримує 15 балів:

14-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна, чітка і змістовна відповідь на питання; демонстрація високого рівня розуміння та уміння застосовувати знання.

9-13 балів: повне засвоєння програмного матеріалу; правильні відповіді з деякими неточностями; здатність орієнтуватися в новому матеріалі; змістовні відповіді на більшість питань.

4-8 балів: часткове або неповне висвітлення змісту питання; наявні неточності; проявляється розуміння основних положень матеріалу, але знання недостатньо глибокі.

0-3 бали: значна частина програмного матеріалу не засвоєна; відповіді поверхневі або відсутні; незнання теорії основних питань і термінів.

2) Реферат . Критерії оцінювання:

Максимальними балами (18-20 балів) оцінюється реферат, який має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно; список використаної наукової літератури нараховує 10 джерел, серед яких є джерела – фахові періодичні видання щодо наукових досліджень протягом 2020-2025 рр». з проблемних питань в галузі спортивних ігор, футболу. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 14-17 балів оцінюється реферат, який має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 6-8 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 10-13 балів оцінюється реферат, який має обсяг 8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 6-9 балів оцінюється реферат, коли обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-5 балів оцінюється реферат, якщо тема реферату нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.

3) Виконання завдань на практичних заняттях. Оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 5 балів.

5 балів. Завдання виконано повністю; правильно; акуратно; студент проявив ініціативу, активність, уміння застосовувати знання; відповіді повні й аргументовані.

4 бали. Завдання виконано правильно, але з 1–2 незначними недоліками; активність середня; матеріал засвоєно достатньо

3 бали. Завдання виконано частково або з помітними помилками; відповідь неповна; рівень підготовки базовий; активність низька.

2 бали. Завдання виконано менш ніж на половину; багато помилок; студент погано орієнтується в темі; потрібна допомога викладача.

1 бал. Завдання практично не виконано; тема не засвоєна; немає активності

0 балів. Відсутність роботи або відсутність на занятті без поважної причини

4) Контрольна робота. В контрольній роботі 5 завдань по 6 балів.

6 балів. Повна, логічна, коректна відповідь; усі структурні елементи виконані; терміни використані правильно; є приклади/деталі; відповідь відповідає інструкції до конкретного завдання.

5 балів. Відповідь в цілому правильна та повна, але є незначні стилістичні або фактологічні неточності; одна дрібна деталь може бути пропущена.

4 бали. Відповідь частково неповна: бракує 1–2 важливих аспектів або допущено кілька неточностей; логіка збережена, але без глибини.

3 бали. Відповідь поверхнева; відсутні суттєві частини завдання; зустрічаються помилки у термінах або описах; але загальна тема зрозуміла.

2 бали. Значні пропуски; мало відповідності вимогам; фрагментарні знання; слабка логіка відповіді.

1 бал. Мінімальні відомості, не по суті; суттєві помилки; відповідь майже не відповідає завданню.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекоменд. Луцьк, 2023. 54 с.
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
2. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу: навчально-методичний посібник [для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.
<https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bbda0ca4-77df-4758-8274-29a8b8c1f353/content>
3. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В.. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с.
https://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
4. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с. URI: <https://repository.gnpu.edu.ua/handle/123456789/2164>
5. Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту. Київ, 2015, 111 с.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/fytzal-1.pdf

7.2. Додаткові:

1. Офіційний сайт Всесвітньої Асоціації футзалу <https://amfutsal.org/>
2. Асоціація футзалу України. <https://futsal.com.ua/>