

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПРАКТИКУМ З ФУТЗАЛУ

Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Вид дисципліни вибіркова
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гончаренко О.С., к.п.н., доцент кафедри
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри
фізичного виховання і спорту. Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль 2025 р.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування у футзалі. Історія зародження та розвитку гри у футзал. Футзал як вид спорту (основні терміни і поняття). Структура та зміст тренувальних занять з футзалу. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з футзалу. Фізична підготовка у футзалі. Техніко-тактична підготовка у футзалі. Офіційні правила гри у футзал. Організація та проведення змагань з футзалу.

Змістовий модуль 2. Техніко-тактична та фізична підготовка у футзалі. Методика початкового навчання та вдосконалення техніки пересувань у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча внутрішньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча середньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення координації футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення ведення м'яча зовнішньою частиною підйому у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча внутрішнім боком стопи у футзалі. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення зупинки м'яча підошвою у футзалі. Тренувальна програма для відновлення футзалістів. Методика початкового навчання та вдосконалення передач м'яча підошвою у футзалі. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішнім боком стопи. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу середньою частиною підйому. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу носком. Методика початкового навчання та вдосконалення удару по м'ячу головою. Методика початкового навчання та вдосконалення основного відбору м'яча. Методика початкового навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій з м'ячем (передачі, зупинки, ведення, обводки, удари по воротах). Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій (закривання суперника, перехоплення, відбір, підстраховка). Методика початкового навчання та вдосконалення групових тактичних дій у фазах відбору і володіння м'ячем. Методика початкового навчання та вдосконалення командних тактичних дій.

Рекомендована література

Основна:

1. Байрачий О.В. Фізичне виховання. Міні-футбол: практикум для студентів усіх спеціальностей / О.В.Байрачий, Є.М.Петренко, В.М.Тимошкін – Київ.:НАУ, 2014 – 52 с.
2. Братусь В.И. Сторінки історії футзалу України. Київ.: Логос. 2013. – 237 с.
3. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
4. Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.

5. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
6. Єрмоленко О.В. Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки/ О. В. Єрмоленко., М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 55 с.
7. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
8. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов , О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України, 2019. – 87 с.
9. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі. / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
10. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
11. Костюкевич В.М. Керівництво тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки: Монографія / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 с.
12. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: Метод. посібник. Л.: Українські технології, 2006. – 116 с.
13. Лисенчук, Г. А. Керівництво підготовкою футболістів / Г. А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 2003. – 271 с.
14. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
15. Правила гри 2020/21. Футзал. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2020. – 149 с.
16. Пшибильський Войцех. Фізична підготовка футболістів високого рівня: монографія / В. Пшибильський, В. С. Міщенко. – К.: Наук. світ, 2004. – 158 с.
17. Сіренко, Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.
18. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
19. Франков А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966-312-885
20. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5
21. Футзал. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. В.І. Воронова, В.І.Гончаренко, В.М. Дараган та ін. К. Республіканський

науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2015. – 111 с.

Додаткова:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
3. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. – 54 с.
4. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Міні-футбол. Тактичні дії в нападі Рівне : НУВГП, 2018. – 33 с.
5. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал) / Уклад.: А. Р. Гринь, А. Б. Кондратович. Київ : НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54 с.

Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://futsal.com.ua>
2. <https://uaf.ua/files/biblioteka/футза-правила-гри-2020-2021.pdf>
3. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
4. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>