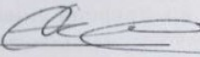


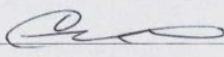
Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

**ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МІНІФУТБОЛ
(вибірковий)**

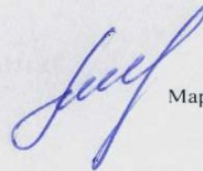
Спеціальність	усі спеціальності
Освітня програма	усі освітні програми
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)

Розробник:  Сергій ХАРЧЕНКО, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 2 червня 2025р №15
	Завідувач кафедри  Сергій ХАРЧЕНКО

Погоджено:

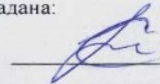
Голова Ради із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти СНАУ



Маргарита ЛИШЕНКО

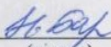
Рецензія на робочу програму (додається) надана:

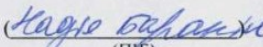
Викладач кафедри фізичного виховання



Самохвалов
(ПІБ)

Методист відділу якості освіти,
Ліцензування та акредитації


(підпис)


(ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: _____ 2025рік
(дата)

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Вибір рухової активності. Мініфутбол							
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання							
3.	Статус ОК	вибірковий							
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)								
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркового ОК)	усі спеціальності							
6.	Рівень НРК	6 рівень							
7.	Семестр та тривалість навчання	3, 4 семестр, по 15 тижнів							
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5							
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота						Самостійна робота	
		Лекційні		Практичні \семинарські					
		ден	заоч	ден		заоч		ден	заоч
				3	4				
	семестр			44	31			30	45
	години								
10.	Мова навчання	українська							
11.	Контактна інформація	Сергій Харченко, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: serhii.kharchenko@snau.edu.ua							
12.	Загальний опис освітнього компонента	Курс “Мініфутбол” орієнтований на ознайомлення з технікою та тактикою гри. Він охоплює теоретичні знання та практичні навички, необхідні для гри у мініфутбол на певному рівні Курс передбачає поєднання теоретичних знань з практичними заняттями, що дозволяє здобувачам опанувати технічні та тактичні особливості гри, та розвивати мотивацію до систематичної рухової діяльності.							
13.	Мета освітнього компонента	Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти знань, умінь та навичок з техніки та тактики гри у мініфутбол, розвиток фізичних якостей, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня особистої активності та розвиток навичок самостійного регулювання фізичного навантаження відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості, майбутньої професійної діяльності, Завдання: - засвоїти історію та правила гри у мініфутбол (футзал); - навчитися виконувати базові технічні елементи; - ознайомитися з основними тактичними схемами гри; - розвинути фізичні якості (швидкість, витривалість, координацію, стрибучість); - сформувати навички гри в команді; - виховувати відповідальне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я; - підвищити рівень мотивації до регулярної фізичної активності. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - виконувати основні технічні прийоми мініфутболу; - розуміти правила змагань і суддівства; - організовувати та брати участь у тренувальних іграх; - демонструвати стійку мотивацію до здорового способу життя та фізичної самореалізації.							
14.	Передумови вивчення ОК,								

	зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snaeu.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на лекційних та практичних заняттях. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).
16.	Ключові слова	Мініфутбол, техніка гри, тактичні дії, рухова активність, фізичне навантаження, рухові якості, мотивація, здоровий спосіб життя.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:	

1. Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять з мініфутболу, основні правила гри та методику розвитку рухових якостей.	Тестові завдання з множинним вибором
2. Виконувати основні технічні елементи мініфутболу	Контрольні нормативи
3. Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	Результати опитувальника
4. Демонструвати фізичну готовність до активної ігрової діяльності.	Тестові завдання з множинним вибором

3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота		Сам. Роб.	
	Лк	П/з семіна р	Лаб .з	
3 семестр				
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях. Історія розвитку мініфутболу (футзалу).		2		Сергєєв Д. В. Профілактика травматизму у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 85 с. https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/5907 ЛазоренкоС.А., ГончаренкоВ.І.Альтернативні погляди на історичні аспекти становлення сучасного футболу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2022. Серія 15. Випуск 1(145). С.65-69. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).17
Тема 2. Правила сучасної гри. Основи техніки гри.		2		Футзал, правила гри https://youtu.be/N7G12H73DWM
Вплив занять мініфутболом (футзалом) на основні системи організму.				10 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
Тема 3. Основні стійки і переміщення. Розвиток швидкісно - силових якостей. Комплекс вправ для розвитку швидкісно - силових якостей та сили ніг		4		Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf

Загальна гігієна на заняттях з мініфутболу.			10	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. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
Тема 4. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Техніка ведення м'яча внутрішньою, зовнішньою стороною стопи та підшвою. Розвиток стрибучості	6			Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету: навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с. https://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610
Тема 5. Передача м'яча на місці та в русі.	6			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. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
Тема 6. Техніка зупинки м'яча. Зупинка м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, грудьми, стегном, ступнею.	8			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
Фізична та технічна підготовка футболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ.			10	Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
Тема 7. Техніка ударів по м'ячу. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, з носка. Виконання ударів правою та лівою ногою.	8			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
Тема 8 Удари по воротах з місця та з розбігу. Розвиток швидкості.	8			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. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
Всього	44		30	
4 семестр				
Тема 1. Класифікація фінтів. Фінти проти суперника, який знаходиться попереду (забирання м'яча назад, забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому, з переступанням, замах на (передачу) удар м'яча). Фінти проти суперника,	6			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf

що знаходиться збоку (з хибною зупинкою м'яча, з наступанням на м'яч). Фінти проти суперника, що знаходиться позаду (фінт з поворотом). Тренувальна гра з завданням (за кожне ефективне виконання фінта з поворотом команді нараховується 1 бал (5 балів прирівнюються до 1 гола) Розвиток сили.				
Спортивні ігри, як засіб ППФП студентів аграрних спеціальностей.			10	Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. <i>Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації</i> : Наукова монографія. Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. 396 с.
Тема 2. Техніка відбирання м'яча. Відбирання м'яча перехопленням, у випаді, поштовхом плеча. Аналіз техніки виконання відбору м'яча. Розвивати вміння вибрати слушний момент для відбору м'яча та вміння максимально швидко переключатися з нападаючого на захисника і навпаки. Тренувальна гра з завданням (за кожний ефективний основний відбір м'яча команді зараховується 1 бал (5 балів прирівнюється до 1 гола)	6			Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч. метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с. Microsoft Word - Dariichuk.doc
Прийоми відновлення організму після навантаження.			8	Самохвалова І. Засоби відновлення та стимуляції працездатності під час занять різними видами рухової активності: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів. Суми. 2024. 47с.
Тема 3. Техніка гри воротаря. Техніка виконання та методика навчання захисних дій. Техніка виконання та методика навчання гри воротаря у воротах: ловлення м'яча, відбивання	6			Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч. метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с. Microsoft Word - Dariichuk.doc
Тема 4. Командні тактичні дії у захисті. Відбір м'яча у суперника під час передач, приймання і ведення; обманних рухів (фінтів) на удар, передачу, ведення, відбір і т. д. Розвиток силової витривалості.	4			Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомен. Луцьк, 2023. 54 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf
Вправи для корекції постави та			7	10 вправ для рівної постави https://fitcurves.org/ua/blog/10-

профілактики захворювань опорно-рухового апарату.					uprazhnenij-dlya-rovnoj-osanki/
Тема 5. Класифікація тактики гри в нападі у футзалі. Індивідуальна тактика. Групова тактика. Командна тактика.		4			Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч. метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с. Microsoft Word - Dariichuk.doc
Особливості психологічних аспектів гри та тренування.				10	Самохвалова І. Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 1(141). С.371 — 378.
Тема 6. Виконання технічних прийомів в ігрових ситуаціях. Аналіз виконання ударів по м'ячу ногою, головою, зупинок м'яча, ведень, фінтів, відборів м'яча, основних технічних прийомів гри воротаря та їх застосування в різних ігрових ситуаціях. Помилки при виконанні технічних прийомів і методи їх виправлення. Тренувальна гра за спрощеними правилами. Розвиток силових якостей.		5			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
Методи боротьби із ігровими системами суперника.				10	Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futsal_v_zakladah_vishcheyi_osviti_2019.pdf
Всього		31		45	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Розуміти роль рухової активності у підтриманні здоров'я та покращенні якості життя.	- словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій);	4	- відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою; - перегляд відеороликів з основними елементами техніки виконання вправ;	20
Знати ефективність різних видів рухової активності для розвитку фізичних	- практичні (практичне виконання вправ, ігровий	30	- виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі	20

якостей.	та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)		викладача; - самостійне опрацювання теоретичного матеріалу; -виконання індивідуальних завдань; - використання ПК.	
Уміти оцінювати власний рівень фізичної підготовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.		20		20
Уміти організувати та брати участь у грі		21	15	
Всього		75		75

5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1.Сумативне оцінювання

3 семестр

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага у загальній оцінці	Дата складання (вказати номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором)	30 /30%	14 тиждень
2	Виконання вправ для засвоєння техніки гри та розвитку рухових якостей Робота на практичних заняттях: пз 1 - 12 – по 3 бали за кожне заняття + нормативи (5 балів)	50 /50%	2 - 13 тиждень
3.	Визначення індивідуального рівня рухової активності	20 / 20%	1 тиждень

4 семестр

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага у загальній оцінці	Дата складання (вказати номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором)	30 /30%	14 тиждень
2	Виконання вправ для засвоєння техніки гри та розвитку рухових якостей Робота на практичних заняттях: пз 3 - 19 – по 3 бали за кожне заняття + нормативи (5 балів)	50/50%	2 - 13 тиждень
3.	Участь у навчальній грі	20/ 20%	15 тиждень

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу
Виконання вправ для розвитку рухових якостей	Вимоги щодо вправ не виконані	Більшість вправ виконано технічно вірно.	Правильна техніка виконання усіх вправ, можливо	Правильна техніка виконання усіх вправ, синхронно з

			асинхронне виконання	викладачем
Визначення індивідуального рівня рухової активності	Вимоги щодо завдання не виконані	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті	Виконані усі вимоги завдання	Виконані усі вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість

Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей 3 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		2	3	4	5
Передача м'яча в парах відстань 3м за 30 сек, раз	ч ж	19 14	21 16	23 18	25 23
Удари поворотах з 9м вивченим способом (з 10 спроб), раз	ч ж	4 3	6 4	7 5	8 6
Вистрибування з присіду Jump squats за 30 сек, раз	ч ж	15 10	20 15	25 20	30 25
Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек., раз	ч ж	10 15	20 20	23 25	25 27

4 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		2	3	4	5
Комплексний тест (ведення м'яча, обведення стояків і удар по воротах) (з 3 спроб), сек	ч\ж	10,0 11,5	9,5 11,0	9,0 10,5	8,5 10,0
Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч ж	10,2 11,7	9,7 11,0	9,2 10,5	8,8 9,4
Підймання тулуба в сід з положення лежачи за 60 с , раз	ч\ж	25	32	37	42
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч ж	6 10	9 14	13 16	16 19
Вправа «Берпі» за 60 с, раз	ч ж	16 14	19 16	22 18	25 20

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для професійного зростання, збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення методів оцінювання власного рівня фізичної під-	Щотижнево,

	готовки та визначати індивідуальні потреби у руховій активності.	упродовж семестру
--	--	-------------------

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела

6.1.1 Підручники, посібники

1. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с.

http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf

2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч. метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с. [Microsoft Word - Dariichuk.doc](#)

3. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с.

<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/861>

4. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.

<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/10610>

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Харченко С. М. Мініфутбол. Техніка гри: методичні рекомендації. Суми, 2025. 45 с.

2. Іваніцький Р. Б., Бичук І. О., Бичук О. І., Швай О. Д., Герасимюк П. П. Основи навчання гри у футзал : метод. рекомен. Луцьк, 2023. 54 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22038/1/futsal_met.pdf

3. Методичні рекомендації з організації та проведення занять із футзалу для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня [Електронний ресурс] / уклад. О. О.

Золотухін, Ю. М. Петренко. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2017. 48 с.

<https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/19763/1/2017-%20%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%83%D1%85%D1%96%D0%BD%20%D0%9E.%20%D0%9E.%2C%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%AE.%20%D0%9C.pdf>

4. Методика організації та проведення практичних занять з футзалу: методичні вказівки/ уклад. : О. В. Єрмоленко., М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2023. 55 с.
<https://lnk.ua/mgeqDQK45>

6.1.3. Електронні ресурси

1. Футзал, правила гри <https://youtu.be/N7G12H73DWM>
2. Правила гри <https://youtu.be/rAK5HF8NVEQ>
3. Жонглювання <https://youtu.be/BviNteniKys>
4. Техніка переміщень https://youtu.be/7s_Tn2L0szA
5. Індивідуальні вправи з м'ячем <https://youtu.be/FK8GXADIdaE>
6. Індивідуальні вправи з м'ячем https://youtu.be/S7bObc_0kIE
7. Ведення внутрішньою частиною стопи <https://youtu.be/DPXCGnQdiQA>
8. Зупинка м'яча підйомом https://youtu.be/axI_fsrULio
9. Зупинка м'яча підшвою <https://youtu.be/R8dIuCHogdM>
10. Зупинка м'яча стегном <https://youtu.be/bNDm5tlYnz0>
11. Вправи для відпрацювання техніки прийому та передачі м'яча у футзалі.
<https://youtu.be/RKK1KgbbkOc>
12. Вправи для відпрацювання техніки удару м'яча по воротах
<https://youtu.be/hGjZ6gaCPdI>
13. Ведення м'яча <https://youtu.be/hdwdeidGhfA>
14. Як розіграти кутовий удар <https://youtu.be/5RvDHL3b6oc>
15. Футзал. Захист від виходу 2 в 1 з флангу <https://youtu.be/tlGmQta3A0U>
16. Сайт асоціації фут залу України URL: <https://futsal.com.ua/>
<https://www.youtube.com/shorts/FUeCP6o0XpY?feature=share>

6.2. Додаткові джерела

1. Лазоренко, С. А., Гончаренко, В. І. Альтернативні погляди на історичні аспекти становлення сучасного футболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 1(145). С.65-69.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).17)

2. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428р. С.333-352.

3. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. *Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації*: Наукова монографія. Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. 396 с.

4. Самохвалова І. Визначення та розвиток компонентів психологічної витривалості здобувачів вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 2 (142). С. 192 — 201.
5. Самохвалова І. Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2025, № 1(141). С.371 — 378.
6. Самохвалова І. Розвиток координаційних здібностей футболістів в річному тренувальному циклі. Здоров'я населення – основа фізичної культури і спорту (1–2 листопада 2023 року. Ченстохова, Республіка Польща). Рига, Латвія : Видавництво «Балтия», 2023. С. 37 — 40.
7. Самохвалова І. Психологічна сумісність гравців у мініфутболі. Міжнародна науково-практична конференція “Інноваційний розвиток сучасної науки та освіти”11 червня 2024 р. м. Житомир. С 238 - 241.
8. Сергеев Д. В. Профілактика травматизму у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 85 с.
<https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/5907>
9. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Красілов А., Жуков В., Потапчук С. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71 – 81. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/view/14617>
10. Харченко С. М., Кисельов В. О. Ефективність тренувальної програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів *Олімпійський та паралімпійський спорт*. СумДПУ імені А. С. Макаренка. Суми. Видавничий дім “Гельветика”, 2024. Випуск 1. С.77 - 84. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1>
11. Харченко С. М., Кисельов В. О. Сучасний стан розвитку аматорського футболу Сумської області. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. СумДПУ імені А. С. Макаренка. Суми. Видавничий дім “Гельветика”, 2024. Випуск 1. С.84 -90.
DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2024.1>
12. Харченко С. Химченко О., Кравченко І., Гончаренко В. Особливості свідомого відношення студентів закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2023. №10 (134). С 135 - 148.
<https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE-1.pdf>
13. Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS' MUSCLE STRENGTH STRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.
14. Lazorenko S., Loza T. , Samokhvalova I., Khomenko E., Oliynyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021. pp. 673-677.
15. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13(3) P. 01-19.
16. Rybalko Petro, Samokhvalova Iryna. Analysis of motor skills development in university female students by means of sports games in the process of section classes. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6

17. Sadova, M. ., Lapshun, G. ., Samokhvalova, I. ., Oglu Abdullayev, V. E. ., & Komarivska, N. The Role of Psychological Adaptation in the Process of Self-Realization of Gifted Students. Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2025.Vol. 13(1). P.44–52.

18. Smyrnova, T., Fabian, M., Prokopenko, L., Samokhvalova, I., & Lytvyn, O. (2022). The formation of theoretical thinking as a phenomenon of increasing the efficiency of the intercultural component in the context of the modern information society. Revista Eduweb, 16(4), 117-130.

19. Vira Petruk, Yuliia Rudenko, Artem Yurchenko, Inna Kharchenko, Serhii Kharchenko, Olena Semenikhina. Analysis of the Results of the Pedagogical Experiment on the Integrated Analysis of the Average and Dispersions. International Journal of Modern Education and Computer Science(IJMECS). Vol.14. No.6, pp. 25-34. 2022.

20. Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk, Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication training of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022, Volume 13, issue 1, pp 42- 60.

6.3. Програмне забезпечення

1. Освітні відеоплатформи: YouTube-канали ([FitnessBlender](#) – тренування різної складності для дому; [Popsugar Fitness](#) – тренування, йога, пілатес; [Yoga with Adriene](#) – адаптивна йога).

2. Онлайн-платформи для взаємодії та навчання: Moodle - доступ до матеріалів, завдання, тести; Kahoot / Quizizz – інтерактивні тести, перевірка знань у ігровій формі.

3. Додатки для самостійних занять і самоконтролю: FitOn / Fitify / Workout Trainer – персоналізовані тренування вдома; Google Fit / Apple Health – базовий контроль активності, пульсу, сну.

4. Інструменти для створення навчальних матеріалів: PowerPoint / Prezi – мультимедійні презентації на теми здорового способу життя; Google Docs / Sheets – оформлення програм активності, таблиць прогресу.

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС) ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	+		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	+		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	+		

Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	+		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	+		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	+		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	+		
Література є актуальною	+		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	+		

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання)

(підпис)

ПІБ