


Донбаська державна машинобудівна академія


кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання

 О. Г. Гринь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.


Гарант освітньо-професійної програми,  
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

В.о завідувача кафедри

 С.О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(футбол)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Єрмоленко О.В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

# 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП)  Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
18,0	18,0	18,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модулі в – 8	Модулі в – 6	Модулі в – 4	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене						
			1-4	1-3	1-2	
			Семестр			
			1;26;3;4 6;5;66;7; 86	1;26;3;46 ;5;66	1;26;3; 46	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2			Лекції			
			0	0	0	
			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)			
			Практичні			
			262	196	130	
			Самостійна робота			
			278	209	140	
			Вид контролю			
			Залік	Залік	Залік	

## Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт», забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

**Метою викладання дисципліни** «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у футболі, орієнтування в сучасних правилах гри, а також підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного гравця, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у футболі;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з футболу;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з футболу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з футболу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесі;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з футболу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації футболу.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у футболі;
- планувати етапи підготовки футболістів;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому), виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей.

### **Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: фізіологія людини та рухової активності, теорія і методика фізичного виховання, біомеханіка і основи спортивної метрології, теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ футбол), спортивна педагогіка, теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів тощо.

Програмні компетентності:

#### **Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

#### **Програмні результати навчання (ПРН):**

- здатність показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здатність здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здатність здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

**Статус навчальної дисципліни:** обов'язкова.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

##### (1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Лекції																																							
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Лаб. роботи																																							
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Консультації																																							
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																							
Контроль по модулю																к																		к					к

##### (2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
Лекції																																								
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																								
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Консультації																																								
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																								
Контроль по модулю																к																				к				к

##### (3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9								
Лекції																																									
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Лаб. роботи																																									
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Консультації																																									
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																									
Контроль по модулю																к																					к				к

**(4 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
Лекції																															
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																															
Сам. робота	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																															
Модулі	Модуль 7														Модуль 8																
Контроль по модулю															к																к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців****(1 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 1														Модуль 2																	
Контроль по модулю															к																к	

**(2 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																
Модулі	Модуль 3														Модуль 4																	
Контроль по модулю															к																к	

**(3 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																
Модулі	Модуль 5														Модуль 6																	
Контроль по модулю																к															к	

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців****(1 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																
Модулі	Модуль 1														Модуль 2																	
Контроль по модулю																к															к	

**(2 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
Лекції																															
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																															
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																															
Модулі	Модуль 3														Модуль 4																
Контроль по модулю																к															к

## 4 Теми лекційних занять не передбачені

### 5. Практичні заняття

**Мета** проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у футбол;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у футбол;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей футболістів;
- правила безпеки під час проведення занять з футболу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з футболу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових та кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у футболі;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з футболу;
- правила гри, організацію та методику проведення змагань з футболу. Студент повинен **вміти**:
  - використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у футбол;
  - здійснювати планування етапів підготовки у футболі;
  - методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у футбол;
  - методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
  - визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
  - організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості арбітра, володіти професійними жестами арбітра;
  - методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

### Денна форма навчання на базі ПЗСО

#### Модуль 1. Основні положення техніки гри у футбол

##### Практичне заняття № 1. Стійки та переміщення у футболі.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки переміщень у футболі та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з



футболу.

2. Здійснити аналіз техніки переміщень у футболі (біг, стрибки, зупинки, повороти).

3. Виконати вправи які відбивають специфіку ігрових пересувань.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

### **Практичне заняття № 2.** Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

2. Виконати вправи у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

### **Практичне заняття № 3.** Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.

2. Виконати вправи у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

### **Практичне заняття № 4.** Ведення м'яча серединою підйому.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча серединою підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча серединою підйому.

2. Виконати вправи у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

### **Практичне заняття № 5.** Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

2. Виконати вправи у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

### **Практичне заняття № 6.** Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
  2. Виконати вправи із зупинки м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

#### **Практичне заняття № 7.** Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи.
  2. Виконати вправи із зупинки м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

#### **Практичне заняття № 8.** Зупинка м'яча підшвою.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки зупинки м'яча підшвою.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки зупинки м'яча підшвою.
  2. Виконати вправи із зупинки м'яча в парах, трійках, з використанням додаткового обладнання.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

#### **Практичне заняття № 9.** Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
  2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література:[О:5,9,11-13; Д:3,4].

#### **Практичне заняття № 10.** Удар по м'ячу серединою підйому.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки удару по м'ячу серединою підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література:[О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Практичне заняття № 11.** Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література:[О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Практичне заняття № 12.** Удар по м'ячу серединою лоба.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки удару по м'ячу серединою лоба.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу серединою лоба.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література:[О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Практичне заняття № 13.** Удар по м'ячу головою у стрибку.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки удару по м'ячу головою у стрибку.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки удару по м'ячу головою у стрибку.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Практичне заняття № 14.** Техніка гри воротаря.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями техніки гри воротаря.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки гри воротаря.  
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання технічного прийому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література:[О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,9,11-13; Д:3,4].

**Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у футбол**

**Практичне заняття № 1.** Вдосконалення стійок та переміщень у футболі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення стійок та переміщень у футболі.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з футболу.

2. Виконати комплекс вправ з вдосконалення стійок та переміщень які відбивають специфіку ігрових пересувань.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи використовуючи різні прийоми, різну швидкість,

без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 5.** Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 6.** Вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 7.** Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 8.** Вдосконалення техніки зупинки м'яча подошвою.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча подошвою.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки зупинки м'яча подошвою використовуючи різні прийоми, різну швидкість, без перешкод і з ними.

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 10,11.** Вдосконалення техніки удар по м'ячу серединою підйому.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 12,13.** Вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною стопи (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 14,15.** Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 16.** Вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення техніки гри воротаря.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки гри воротаря.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення техніки гри воротаря (виконання вправи індивідуально, групове виконання, з використанням додаткового обладнання, зменшення цілей, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
  2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,4,5,7,9,11,12; Д:6].

### **Модуль 3. Основні положення тактики гри у футбол**

**Практичне заняття № 1.** Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 2.** Групові тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 3.** Командні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.



4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 4.** Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 5.** Групові тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 6.** Командні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 7.** Тактичні дії захисників.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями захисників.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій захисників.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 8.** Тактичні дії півзахисників у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями півзахисників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій півзахисників у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 9.** Тактичні дії нападників у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями нападників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій нападників у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 10.** Тактичні дії захисників у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями захисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій захисників у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 11,12.** Тактичні дії півзахисників у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями півзахисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій півзахисників у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 13.** Гра нападника в атаці.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями нападника в атаці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій нападника в атаці.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 14.** Тактичні схеми гри у футбол.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними схемами гри у футбол.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз тактичних побудов гри (4-4-2, 5-4-1, 3-4-3, 3-5-2).
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

#### **Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у футбол**

**Практичне заняття № 1.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення командних тактичних дій у захисті.  
Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у захисті

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у захисті.
  2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 5.** Вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 6.** Вдосконалення командних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 7.** Вдосконалення тактичних дій захисників.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 8.** Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 10,11.** Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 12,13.** Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 14,15.** Вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 16,17.** Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати тактичні побудови гри (4-4-2, 5-4-1, 3-4-3, 3-5-2).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

## **Модуль 5. Загальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

## **Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.



Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісн-силових здібностей.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток координаційних здібностей.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Модуль 7. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з**

## футболу

**Практичне заняття № 1.** Правило «Поле для гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поле для гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Поле для гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 2.** Правило «М'яч». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'яч», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'яч».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 3.** Правило «Гравці». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравці», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Гравці».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Екіпірування гравців». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Екіпірування гравців», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Екіпірування гравців».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Арбітр». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Арбітр», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Арбітр».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Тривалість матчу». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Тривалість матчу».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу» і «Початок та поновлення гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Поза грою». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поза грою», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Поза грою».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 9.** Правило «Фоли та неналежна поведінка».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли та неналежна поведінка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли та неналежна поведінка».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 10.** Правило «Штрафні та вільні удари».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Штрафні та вільні удари», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Штрафні та вільні удари».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 11.** Правило «Одинадцятиметровий удар».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 12.** Правило «Одинадцятиметровий удар».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 13.** Положення про проведення змагань з футболу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з футболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з футболу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 14.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі**

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність. Вдосконалити фізичну підготовленість.

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 5.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 6.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 7.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 8.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-



тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко- тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 16,17.** Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників активності атакуючих та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
  2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців**

### **Модуль 1. Основні положення тактики гри у футбол**

**Практичне заняття № 1.** Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 2.** Групові тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 3.** Командні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

#### **Практичне заняття № 4.** Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

#### **Практичне заняття № 5.** Групові тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

#### **Практичне заняття № 6.** Командні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командної тактичної дії у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

#### **Практичне заняття № 7.** Тактичні дії захисників.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями захисників.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій захисників.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 8.** Тактичні дії півзахисників у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями півзахисників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій півзахисників у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 9.** Тактичні дії нападників у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями нападників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій нападників у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 10.** Тактичні дії захисників у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями захисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій захисників у нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 11.** Тактичні дії півзахисників у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями півзахисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій півзахисників у нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 12,13.** Гра нападника в атаці.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними діями нападника в атаці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичних дій нападника в атаці.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 14.** Тактичні схеми гри у футбол.

Мета заняття: ознайомити студентів з тактичними схемами гри у футбол.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз тактичних побудов гри (4-4-2, 5-4-1, 3-4-3, 3-5-2).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

## **Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у футбол**

**Практичне заняття № 1.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення командних тактичних дій у захисті.  
Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у захисті

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у захисті.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 5.** Вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 6.** Вдосконалення командних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій у нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

### **Практичне заняття № 7.** Вдосконалення тактичних дій захисників.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників.
2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 8.** Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 10,11.** Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій захисників у нападі.
2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].



**Практичне заняття № 12,13.** Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 14,15.** Вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактики гри нападника в атаці.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 16,17.** Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати тактичні побудови гри (4-4-2, 5-4-1, 3-4-3, 3-5-2).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:5,7,9,11-13; Д:1,2].

**Модуль 3. Загальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

#### **Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкісно-силових здібностей.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток координаційних здібностей.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Модуль 5. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу**

**Практичне заняття № 1.** Правило «Поле для гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поле для гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Поле для гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [4,7,8,11-12,14-16,17,20,22-23].**Практичне заняття № 3,4.**

Правило «М'яч». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'яч», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'яч».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 2.** Правило «Гравці». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравці», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Гравці».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 3.** Правило «Екіпірування гравців». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Екіпірування гравців», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Екіпірування гравців».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Арбітр». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Арбітр», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Арбітр».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Тривалість матчу». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Тривалість матчу».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу» і «Початок та поновлення гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Поза грою». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поза грою», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Поза грою».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Фоли та неналежна поведінка».

Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли та неналежна поведінка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли та неналежна поведінка».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

#### **Практичне заняття № 9.** Правило «Штрафні та вільні удари».

Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Штрафні та вільні удари», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Штрафні та вільні удари».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

#### **Практичне заняття № 10.** Правило «Одинадцятиметровий удар».

Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

#### **Практичне заняття № 11.** Правило «Одинадцятиметровий удар».

Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].



**Практичне заняття № 12.** Положення про проведення змагань з футболу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з футболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з футболу.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 13.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у футболі.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 14.** Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки документації змагань.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:7,10,11].

## **Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі**

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 5.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 6.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 7.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 8.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко- тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-

тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 16.** Вимірювання різноманітності атаквальних та

захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників активності атакуювальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 17.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців**

### **Модуль 1. Загальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

## **Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка**

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].



**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісно-силових здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,3,5,7-9,11-13; Д:4,6].

### **Модуль 3. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу**

**Практичне заняття № 1.** Правило «Поле для гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поле для гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Поле для гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 2.** Правило «М'яч». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'яч», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'яч».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 3.** Правило «Гравці». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравці», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Гравці».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Екіпірування гравців». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Екіпірування гравців», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Екіпірування гравців».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Арбітр». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Арбітр», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Арбітр».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Тривалість матчу». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Тривалість матчу».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Тривалість матчу» і «Початок та поновлення гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Тривалість матчу», «Початок та поновлення гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Поза грою». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Поза грою», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Поза грою».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 9.** Правило «Фоли та неналежна поведінка». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Фоли та неналежна поведінка», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Фоли та неналежна поведінка».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 10.** Правило «Штрафні та вільні удари». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Штрафні та вільні удари», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Штрафні та вільні удари».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 11.** Правило «Одинадцятиметровий удар».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 12.** Правило «Одинадцятиметровий удар».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Одинадцятиметровий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Одинадцятиметровий удар».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 13.** Положення про проведення змагань з футболу.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з футболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з футболу.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 14.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у

футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у футболі.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,10,11].

#### **Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі**

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у футболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у футболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у футболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у футболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у футболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 5.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у футболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 6.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 7.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 8.** Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану футболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко- тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня



техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуювальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакуювальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 16.** Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників активності атакуювальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

**Практичне заняття № 17.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:7,8,14; Д:3,4,7].

## 6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки) та підсумковий (залік).

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.

Складання заліку відбувається за допомогою комп'ютерного

діагностування (тести).

Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

**До заліку:** максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40)
2. Балів отриманих під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

## Таблиця оцінювання виконання контрольних-залікових нормативів

### Денна форма навчання на базі ПЗСО

#### (1 – 2 рік навчання)

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек)
15	240	9,0	4,8	5	14	24,0	13,2	13	70	26	25	9,8
14	238	9,1	-	-	-		13,3	12	69	-	24	-
13	236	9,2	4,9	-	13	25,0	13,4	11	68	25	23	9,9
12	234	9,3	-	4	-		13,5	10	66	-	22	-
11	232	9,4	5,0	-	12	26,0	13,6	9	65	24	21	10,0
10	230	9,5	-	-	-		13,7	8	64	-	20	-
9	228	9,6	5,1	3	11	27,0	13,8	7	63	23	19	10,1
8	226	9,7	-	-	-		13,9	6	62	-	18	-
7	224	9,8	5,2	-	10	28,0	14,0	5	61	22	17	10,2
6	222	9,9	-	-	-		14,1	4	60	-	16	-
5	220	10,0	5,3	2	9	29,0	14,2	3	59	21	15	10,3
4	218	10,1	-	-	-		14,3	2	58	-	14	-
3	216	10,2	5,4	-	8	30,0	14,4	1	57	20	13	10,4
2	214	10,3	-	-	-		14,5	-	56	-	12	-
1	212	10,4	5,5	1	7	31,0	14,6	-	55	19	11	10,5

**(3 рік навчання)**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5х30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек)
15	245	8,8	4,3	5	16	22,0	13,2	53	75	28	35	9,5
14	244	8,9	4,4	-	-		13,3	52	74	-	34	-
13	243	9,0	4,5	-	15	23,0	13,4	51	73	27	33	9,6
12	242	9,1	4,6	4	-		13,5	50	72	-	32	-
11	241	9,2	4,7	-	14	24,0	13,6	48	71	26	31	9,7
10	240	9,3	4,8	-	-		13,7	46	70	-	30	-
9	239	9,4	4,9	3	13	25,0	13,8	44	69	25	29	9,8
8	238	9,5	5,0	-	-		13,9	42	68	-	28	-
7	237	9,6	5,1	-	12	26,0	14,0	40	67	24	27	9,9
6	236	9,7	5,2	-	-		14,1	38	66	-	26	-
5	235	9,8	5,3	2	11	27,0	14,2	36	65	23	25	10,0
4	234	9,9	5,4	-	-		14,3	34	64	-	24	-
3	233	10,0	5,5	-	10	28,0	14,4	32	63	22	23	10,1
2	232	10,1	5,6	-	-		14,5	30	62	-	22	-
1	231	10,2	5,7	1	9	29,0	14,6	28	61	21	21	10,2

**(4 рік навчання)**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5х30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек)
15	250	8,8	4,3	5	16	21,0	13,2	53	85	28	45	9,5
14	249	8,9	4,4	-	-		13,3	52	84	-	44	-
13	248	9,0	4,5	-	15	22,0	13,4	51	83	27	43	9,6
12	247	9,1	4,6	4	-		13,5	50	82	-	42	-
11	246	9,2	4,7	-	14	23,0	13,6	48	81	26	41	9,7
10	245	9,3	4,8	-	-		13,7	46	80	-	40	-
9	244	9,4	4,9	3	13	24,0	13,8	44	79	25	39	9,8
8	243	9,5	5,0	-	-		13,9	42	78	-	38	-
7	242	9,6	5,1	-	12	25,0	14,0	40	77	24	37	9,9
6	241	9,7	5,2	-	-		14,1	38	76	-	36	-
5	240	9,8	5,3	2	11	26,0	14,2	36	75	23	35	10,0
4	239	9,9	5,4	-	-		14,3	34	74	-	34	-
3	238	10,0	5,5	-	10	27,0	14,4	32	73	22	33	10,1
2	237	10,1	5,6	-	-		14,5	30	72	-	32	-
1	236	10,2	5,7	1	9	28,0	14,6	28	71	21	31	10,2

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки  
10 місяців**

**(1 рік навчання)**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Ударна точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек)
15	240	9,0	4,8	5	14	24,0	13,2	13	70	26	25	9,8
14	238	9,1	-	-	-		13,3	12	69	-	24	-
13	236	9,2	4,9	-	13	25,0	13,4	11	68	25	23	9,9
12	234	9,3	-	4	-		13,5	10	66	-	22	-
11	232	9,4	5,0	-	12	26,0	13,6	9	65	24	21	10,0
10	230	9,5	-	-	-		13,7	8	64	-	20	-
9	228	9,6	5,1	3	11	27,0	13,8	7	63	23	19	10,1
8	226	9,7	-	-	-		13,9	6	62	-	18	-
7	224	9,8	5,2	-	10	28,0	14,0	5	61	22	17	10,2
6	222	9,9	-	-	-		14,1	4	60	-	16	-
5	220	10,0	5,3	2	9	29,0	14,2	3	59	21	15	10,3
4	218	10,1	-	-	-		14,3	2	58	-	14	-
3	216	10,2	5,4	-	8	30,0	14,4	1	57	20	13	10,4
2	214	10,3	-	-	-		14,5	-	56	-	12	-
1	212	10,4	5,5	1	7	31,0	14,6	-	55	19	11	10,5

**(2 рік навчання)**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Ударна точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек)
15	245	8,8	4,3	5	16	22,0	13,2	53	75	28	35	9,5
14	244	8,9	4,4	-	-		13,3	52	74	-	34	-
13	243	9,0	4,5	-	15	23,0	13,4	51	73	27	33	9,6
12	242	9,1	4,6	4	-		13,5	50	72	-	32	-
11	241	9,2	4,7	-	14	24,0	13,6	48	71	26	31	9,7
10	240	9,3	4,8	-	-		13,7	46	70	-	30	-
9	239	9,4	4,9	3	13	25,0	13,8	44	69	25	29	9,8
8	238	9,5	5,0	-	-		13,9	42	68	-	28	-
7	237	9,6	5,1	-	12	26,0	14,0	40	67	24	27	9,9
6	236	9,7	5,2	-	-		14,1	38	66	-	26	-

5	235	9,8	5,3	2	11	27,0	14,2	36	65	23	25	10,0
4	234	9,9	5,4	-	-		14,3	34	64	-	24	-
3	233	10,0	5,5	-	10	28,0	14,4	32	63	22	23	10,1
2	232	10,1	5,6	-	-		14,5	30	62	-	22	-
1	231	10,2	5,7	1	9	29,0	14,6	28	61	21	21	10,2

### (3 рік навчання)

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек.)
15	250	8,8	4,3	5	16	21,0	13,2	53	85	28	45	9,5
14	249	8,9	4,4	-	-		13,3	52	84	-	44	-
13	248	9,0	4,5	-	15	22,0	13,4	51	83	27	43	9,6
12	247	9,1	4,6	4	-		13,5	50	82	-	42	-
11	246	9,2	4,7	-	14	23,0	13,6	48	81	26	41	9,7
10	245	9,3	4,8	-	-		13,7	46	80	-	40	-
9	244	9,4	4,9	3	13	24,0	13,8	44	79	25	39	9,8
8	243	9,5	5,0	-	-		13,9	42	78	-	38	-
7	242	9,6	5,1	-	12	25,0	14,0	40	77	24	37	9,9
6	241	9,7	5,2	-	-		14,1	38	76	-	36	-
5	240	9,8	5,3	2	11	26,0	14,2	36	75	23	35	10,0
4	239	9,9	5,4	-	-		14,3	34	74	-	34	-
3	238	10,0	5,5	-	10	27,0	14,4	32	73	22	33	10,1
2	237	10,1	5,6	-	-		14,5	30	72	-	32	-
1	236	10,2	5,7	1	9	28,0	14,6	28	71	21	31	10,2

### Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

### (1 рік навчання)

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м. (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек.)
15	245	8,8	4,3	5	16	22,0	13,2	53	75	28	35	9,5
14	244	8,9	4,4	-	-		13,3	52	74	-	34	-
13	243	9,0	4,5	-	15	23,0	13,4	51	73	27	33	9,6
12	242	9,1	4,6	4	-		13,5	50	72	-	32	-
11	241	9,2	4,7	-	14	24,0	13,6	48	71	26	31	9,7

10	240	9,3	4,8	-	-		13,7	46	70	-	30	-
9	239	9,4	4,9	3	13	25,0	13,8	44	69	25	29	9,8
8	238	9,5	5,0	-	-		13,9	42	68	-	28	-
7	237	9,6	5,1	-	12	26,0	14,0	40	67	24	27	9,9
6	236	9,7	5,2	-	-		14,1	38	66	-	26	-
5	235	9,8	5,3	2	11	27,0	14,2	36	65	23	25	10,0
4	234	9,9	5,4	-	-		14,3	34	64	-	24	-
3	233	10,0	5,5	-	10	28,0	14,4	32	63	22	23	10,1
2	232	10,1	5,6	-	-		14,5	30	62	-	22	-
1	231	10,2	5,7	1	9	29,0	14,6	28	61	21	21	10,2

### (2 рік навчання)

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Біг з м'ячем 30 м, (сек.)	Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Біг 5x30 м (сек.)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Удар на дальність (права і ліва нога), (м.)	Вкидання м'яча на дальність, (м.)	Жонглювання м'яча (к-ть разів)	Комбінований тест (обведення, удар), (сек.)
15	250	8,8	4,3	5	16	21,0	13,2	53	85	28	45	9,5
14	249	8,9	4,4	-	-		13,3	52	84	-	44	-
13	248	9,0	4,5	-	15	22,0	13,4	51	83	27	43	9,6
12	247	9,1	4,6	4	-		13,5	50	82	-	42	-
11	246	9,2	4,7	-	14	23,0	13,6	48	81	26	41	9,7
10	245	9,3	4,8	-	-		13,7	46	80	-	40	-
9	244	9,4	4,9	3	13	24,0	13,8	44	79	25	39	9,8
8	243	9,5	5,0	-	-		13,9	42	78	-	38	-
7	242	9,6	5,1	-	12	25,0	14,0	40	77	24	37	9,9
6	241	9,7	5,2	-	-		14,1	38	76	-	36	-
5	240	9,8	5,3	2	11	26,0	14,2	36	75	23	35	10,0
4	239	9,9	5,4	-	-		14,3	34	74	-	34	-
3	238	10,0	5,5	-	10	27,0	14,4	32	73	22	33	10,1
2	237	10,1	5,6	-	-		14,5	30	72	-	32	-
1	236	10,2	5,7	1	9	28,0	14,6	28	71	21	31	10,2

### Критерії оцінювання техніко-тактичної майстерності під час практичних занять

Оцінка варіюється в межах від 0 до 5 балів:

Бали	Визначення
5 балів	<b>Творчий рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам техніки (тактики) на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.
4 бали	<b>Конструктивно-варіативний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам стандартизованої техніки (тактики) але допущені помилки у підготовчих та заключних фазах виконання та

	прояву вільного володіння у стандартних ситуаціях. Студент самостійно сприймає та аналізує виправлення помилок.
3 бали	<b>Репродуктивний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам техніки (тактики) але допущені помилки у всіх фазах виконання. Відсутнє розуміння основ техніки (тактики). Студент виправляє помилки за допомогою тренера.
2 бали	<b>Регресивно-продуктивний рівень компетентності</b> Структура рухової (тактичної) дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.
1 бал	<b>Регресивний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки (тактики) з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

### Питання для підготовки до складання залікових тестів під час тимчасового впровадження дистанційного навчання

1. Історія виникнення професійних футбольних клубів.
2. Історія створення Міжнародної федерації футболу.
3. Футбол в Олімпійських іграх сучасності.



4. Історія розвитку футболу в Україні.
5. Історія розвитку футбольних правил.
6. Загальна характеристика спортивних ігор.
7. Характерні ознаки командних спортивних ігор.
8. Етапи навчання технічним прийомам (тактичним діям) у футболі.
9. Послідовності становлення навичок гри по відношенню до рівня структури у футболі.
10. Виправлення помилок в процесі навчання техніко-тактичним діям.
11. Методи та засоби розвитку швидкості в тижневому циклі тренувань.
12. Зміст макроциклу тренувань у футболі.
13. Методи та засоби розвитку спритності в тижневому циклі тренувань.
14. Методи та засоби розвитку силових якостей в тижневому циклі тренувань.
15. Педагогічний контроль у футболі та методика його проведення.
16. Методи та засоби розвитку витривалості в тижневому циклі тренувань.
17. Характеристика видів і систем змагань у футболі.
18. Розвиток фізичних якостей футболіста в річному циклі підготовки.
19. Загальна фізична підготовка футболіста.
20. Спеціальна фізична підготовка футболіста.
21. Зміст тижневого мікроциклу тренувань.
22. Правила гри 2022/2023 IFAB. Модифікації до правил.
23. Правила гри 2022/2023 IFAB. Поле для гри.
24. Правила гри 2022/2023 IFAB. М'яч.
25. Правила гри 2022/2023 IFAB. Інші офіційні особи матчу.
26. Правила гри 2022/2023 IFAB. Гравці.
27. Правила гри 2022/2023 IFAB. Початок та поновлення гри.
28. Правила гри 2022/2023 IFAB. Екіпірування гравців.
29. Правила гри 2022/2023 IFAB. Положення «поза грою».
30. Правила гри 2022/2023 IFAB. Арбітр.
31. Правила гри 2022/2023 IFAB. Фоли та неналежна поведінка.
32. Правила гри 2022/2023 IFAB. Вилучення з поля.
33. Правила гри 2022/2023 IFAB. М'яч у грі та не у грі.
34. Правила гри 2022/2023 IFAB. Визначення результату матчу.
35. Правила гри 2022/2023 IFAB. Штрафні удари.
36. Правила гри 2022/2023 IFAB. Вільні удари.
37. Правила гри 2022/2023 IFAB. Одинадцятиметровий удар.
38. Правила гри 2022/2023 IFAB. Вкидання.
39. Правила гри 2022/2023 IFAB. Удар від воріт.
40. Правила гри 2022/2023 IFAB. Кутовий удар.
41. Правила гри 2022/2023 IFAB. Тривалість матчу.
42. Загальна характеристика технічних прийомів гри у футбол.
43. Характеристика підготовчої фази технічного прийому гри у футболі.
44. Характеристика основної фази технічного прийому гри у футболі.
45. Характеристика заключної фази технічного прийому гри у футболі.
46. Класифікація техніки футболу.
47. Характеристика техніки володіння м'ячем польового гравця.

48. Характеристика техніки володіння м'ячем воротаря.
49. Послідовність формування техніки гри польового гравця.
50. Послідовність формування техніки гри воротаря.
51. Засоби формування техніки гри польового гравця.
52. Засоби формування техніки гри воротаря.
53. Класифікація тактики у футболі.
54. Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті.
55. Командні тактичні дії у захисті.
56. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі.
57. Командні тактичні дії у нападі.
58. Тактика гри воротаря.
59. Сучасні тактичні побудови.
60. Методи та засоби навчання тактиці гри у футбол.

## 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

## 8. Рекомендована література

*Основна:*

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов: Методическое пособие. / К.Л. Вихров, А.В. Дулибский. – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
5. Єрмоленко О.В. Теорія та методика викладання футболу: методичні вказівки для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 75 с.
6. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.
7. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

9. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
10. Правила гри 2021/22. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2021. – 115 с.
11. 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.
12. Франков А. В. Футбол. — Харків: Фактор, 2009. — 192 с. ISBN 978-966-312-885-6
13. 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
14. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. – К. 2013. – 136 с.

*Додаткова:*

1. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.
2. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.
3. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
5. Історія чемпіонатів Європи з футболу / Т. А. Желдак. – Х. : Фоліо, 2016. – 395 с. – ISBN 617-7012-05-3
6. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
7. 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.
8. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. – 544 с. : іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4

## 9. Електронні ресурси з дисципліни

1. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол_в_Україні)
2. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_світу\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_світу_з_футболу)
3. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_Європи\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_футболу)
4. [https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021\\_22.pdf](https://uaf.ua/files/Laws%20of%20the%20GAME%20UKR%2021_22.pdf)
5. <https://uaf.ua>
6. [http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20в\\_икладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20в_икладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf>