

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-53М**

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять з навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання» (групи спортивного  
вдосконалення з футболу)**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 2  
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з футболу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф., Песевич А. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 49 с.

Укладачі: Григорович О. С., старший викладач кафедри фізичного виховання; Кособуцький Ю. Ф., старший викладач кафедри фізичного виховання; Песевич А. М., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© О. С. Григорович,  
Ю. Ф. Кособуцький,  
А. М. Песевич, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	8
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра.	8
Практичне заняття № 7-11 (10 год). Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра.	10
Практичне заняття № 12-15 (8 год). Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами футболу. Навчальна гра.	12
Практичне заняття № 16-20 (10 год). Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами футболу. Навчальна гра.	14
Практичне заняття № 21-24 (8 год). Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра.	16
Практичне заняття № 25-29 (10 год). Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротам. Навчальна гра.	18
Практичне заняття № 30-34 (10 год). Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра.	20
Практичне заняття № 35-39 (10 год). Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра.	23

Практичне заняття № 40-43 (8 год). Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.	26
Практичне заняття № 44-48 (10 год). Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра.	28
Практичне заняття № 49-52 (8 год). Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра.	30
Практичне заняття № 53-56 (8 год). Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра.	32
Практичне заняття № 57-60 (8 год). Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра.	34
Практичне заняття № 61-63 (6 год). Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 4 проти 5 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра.	37
Практичне заняття № 64-66 (6 год). Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 5 проти 4 в нападі. Пресинг. Навчальна гра.	42
Практичне заняття № 67-71 (10 год). Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	45
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	47
ЛІТЕРАТУРА	49

## ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з футболу) розроблені для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання.

Систематичні заняття з дисципліни допоможуть у вирішенні таких завдань:

- розвиток особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам оволодіти елементами техніки та тактики гри у футбол, теоретичними знаннями та практичними навиками, правилами гри, що сприятиме формуванню основних рухових умінь та навиків. У методичних вказівках подані комплекси вправ та програми тренувань, що допоможе студентам у формуванні умінь та навиків гри у футбол.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидко-силових якостей. Навчальна гра.	12
2	Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра.	10
3	Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами футболу. Навчальна гра.	8
4	Тема 4. Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами футболу. Навчальна гра.	10
5	Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, подошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра.	8
6	Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротам. Навчальна гра.	10
7	Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра.	10
8	Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра.	10
9	Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.	8
10	Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації,	10

	гнучкості. Навчальна гра.	
11	Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра.	8
12	Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підшвою. Перекати м'яча підшвою. Навчальна гра.	8
13	Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротах в парах, трійках. Навчальна гра.	8
14	Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 4 проти 5 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра.	6
15	Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 5 проти 4 в нападі. Пресинг. Навчальна гра.	6
16	Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	10
	<b>Разом:</b>	<b>142</b>

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО**  
**ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Практичне заняття № 1-6 (12 год)**

**Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра**

**Мета:** Виконання загально-розвиваючих вправ та розвиток швидкісно-силових якостей.

**Завдання:**

1. Визначення поняттям загальної фізичної підготовки.
2. Виконання загально-розвиваючих вправ та розминки на місці та в русі.
3. Виконання вправ спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.
4. Виконання вправ з м'ячем на місці та в русі.
5. Засвоїти основні вправи загальної фізичної підготовки.
6. Робота з м'ячем. Навчальна гра.

**Короткий виклад теми**

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня основних фізичних якостей, зміцнення систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена. Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з мінімальною для певних умов витратою часу. Сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів.

*Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:*

- стрибки з ноги на ногу;
- стрибки через набивні м'ячі;
- стрибки через скакалку;
- стрибки на одній нозі;
- вистрибування із напівприсіду;
- стрибки в обручі, що розміщені на відстані 1 м один від одного, з обов'язковою фіксацією кожного стрибка (на



одній нозі, на двох ногах, обличчям вперед, боком, спиною вперед);

- виконання передачі м'яча один одному різними способами: зверху, знизу, боком, сидячи, лежачи і т. д.

*Вправи для розвитку швидкості без м'яча:*

1. Виконати ривки на 5, 7, 10, 15 м із різних вихідних положень (стоячи боком, обличчям чи спиною вперед, на одному або обох колінах, лежачи на животі тощо) за зоровим або звуковим сигналом.

2. Рухлива гра «Квач».

3. Швидкі пробігання коротких відрізків (6-10 м), повторити 4-5 разів.

4. Човниковий біг 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м.

5. Біг на 15-20 м із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, біг стрибками з ноги на ногу.

6. 6-8 підскоків на місці з подальшим ривком на 10-15 м, повторити 4-5 разів.

*Вправи для розвитку швидкості з м'ячем:*

1. Швидке ведення м'яча по прямій 10 м, 20 м, 30 м, повторити 4-5 разів.

2. Удар по м'ячу з рук, ривок за м'ячем, ведення м'яча ногами повернутим у вихідне положення, повторити 4-5 разів.

3. Ведення м'яча, по сигналу направити м'яч вперед і зробити ривок за м'ячем, повторити 5-6 разів.

4. Жонглювати м'яч ногами стоячи спиною до напрямку руху, за сигналом повернутися кругом і швидко вести м'яч на відстань 10-15 м, повторити 4-5 разів.

5. Зробити ривок до м'яча, що лежить на відстані 10-15 м, виконати удар по м'ячу, намагаючись влучити у ворота, повторити 4-5 разів.

*Вправи для розвитку спеціальної сили:*

1. Стрибки на одній нозі вперед, назад, вправо, вліво, повторити іншою ногою.

2. Стрибки з ноги на ногу з високим підніманням колін, повторити 4-5 разів.
3. Стрибки з ноги на ногу вправо та вліво з глибоким присідом, повторити 4-5 разів.
4. Стрибки через бар'єр вперед і назад на двох ногах, повторити 8-10 разів.
5. Стрибки боком через перешкоду на одій нозі, повторити іншою ногою.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Дайте визначення поняттю «швидкість».
3. Що ви розумієте під поняттям «сила»?
4. Що таке швидкісно-силові якості?
5. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ.
6. Дайте коротку характеристику змісту тренувань.
6. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей футболістів.
7. Складіть комплекс вправ розминки.
8. Які вправи з м'ячем ви знаєте?

#### **Практичне заняття № 7-11 (10 год)**

#### **Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра**

**Мета:** Розвивати координаційні здібності футболістів.

#### **Завдання:**

1. Виконання розминки та загально-розвиваючих вправ на місці та в русі.
2. Ознайомлення та виконання вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів.
3. Виконання спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей без м'яча.
4. Виконання спеціальних вправ для розвитку

координаційних здібностей з м'ячем.

## 5. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей керувати своїми рухами. Види координаційних здібностей:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

*Вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням координаційної драбинки:*

1. Поєднання пересувань: біг, ходьба, біг.
2. Біг із раптовою зупинкою та поворотами різними способами.
3. Дріботливий біг із переходом на звичайний.
4. Ривки 10-15 м.
5. Пробігання дистанції 10-15 м із ходу.
6. Біг змійкою між предметами.
7. Біг спиною вперед, за сигналом із поворотом на прискорення.
8. Пересування лівим, правим боком приставними кроками, схрещеним кроком.
9. Пересування приставними кроками з поворотом кругом через кожних два кроки.
10. Біг зі зміною напрямку – «змійкою».

*Вправи для розвитку координаційних здібностей з м'ячем:*

1. Жонглювання м'ячем у різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи, зі зміною висоти.

2. Передача м'яча партнеру через обруч на відстані 4-6 метрів, висота обруча змінюється 30-90 см;
3. Утримання м'яча на правій та лівій нозі з підніманням м'яча на 30-50 см з поворотом на 360°.

**Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс загально-розвиваючих вправ на місці.
2. Які вправи в русі використовуються для розвитку координаційних здібностей?
3. Подайте комплекс вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів.
4. Запропонуйте спеціальні вправ для розвитку координаційних здібностей без м'яча.
5. Які спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей з м'ячем ви знаєте?
6. Розкажіть правила гри.

**Практичне заняття № 12-15 (8 год)**

**Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ.**

**Рухливі ігри з елементами футболу. Навчальна гра**

**Мета:** Визначити особливості спеціальних бігових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям спеціальна фізична підготовки.
2. Визначити місце розминки у структурі заняття.
3. Виконання розминки, її особливості і завдання.
4. Виконання спеціальних бігових вправ у спеціальній підготовці футболістів.
5. Використання рухливих ігор на місці і в русі з елементами футболу.
6. Засвоїти правила гри у футбол.
7. Навчальна гра.

**Короткий виклад теми**

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей футболістів, які за своїм характером

нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста:

- безперервною зміною ситуацій на полі;
- безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку;
- необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення;
- мінливістю рухових засобів і ігрових прийомів.

*Спеціальні бігові вправи зі зміною напрямку:*

- біг приставним кроком 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з високим підніманням стегна 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг із закиданням п'яток назад 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг на прямих ногах (ножиці) 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг дрібними кроками 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з підскоком на одній нозі 15-20 м, повторити 3-4 рази;
- біг з стрибками на одній нозі але приземлення на дві ноги 15-20 м, повторити 3-4 рази.

*Гра двома м'ячами.* Проводиться на футбольному полі з воротами. У грі беруть участь дві команди по 8-11 чоловік у кожній. Гра триває 45 хвилин. *Зміст гри:* проводиться гра згідно з правилами, але в окремих ситуаціях команда атакує двома м'ячами. *Правила гри:* розпочинають гру одночасно обидва воротарі ударом м'яча від воріт. Правило положення «поза грою» у цьому випадку не діє.

*Гра «Точність ударів в ігровій формі».* Гравців залежно від їх кількості розподіляють на кілька команд, потім кожна з них – ще на половину, вишиковуючи їх одна навпроти одної на відстані 15 м. Посередині встановлюють

бар'єр або малі ворота із прапорців. Завдання гравця – влучити у ворота після сигналу тренера. Перемагає команда, на рахунку якої за визначений час буде більше влучень у ворота.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «спеціальна фізична підготовки».
2. Визначте місце розминки у структурі заняття.
3. Які особливості і завдання розминки?
4. Які завдання спеціальних бігових вправ у підготовці футболістів?
5. Дайте коротку характеристику змісту тренувань.
6. Запропонуйте рухливі ігри з елементами футболу.
7. Подайте основні правила гри у футбол.

#### **Пактичне заняття № 16-20 (10 год)**

**Розминка. Виконання спеціальних стрибкових вправ.**

**Спортивні ігри з елементами футболу.**

#### **Навчальна гра**

**Мета:** Визначити особливості спеціальних стрибкових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Визначити особливості спеціальної фізичної підготовки.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.
3. Виконання спеціальних стрибкових вправ футболістів.
4. Використання на занятті спортивних ігор з елементами футболу.
5. Знати правила гри у футбол.
6. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

Розминка – одна з головних частин тренувальної та змагальної діяльності. Це комплекс спеціально підібраних вправ, спрямованих на підготовку організму до майбутніх навантажень (тренування, змагання). Правильно

побудована розминка позитивно позначається на працездатності футболістів та ефективності їх діяльності функціональних систем організму під час змагань і тренувальних занять.

*Спеціальні вправи розминки:*

- повільний біг навколо спортивного майданчика;
- біг із зміною напрямку руху;
- біг з одночасним виконанням оберту на 360°;
- біг із закиданням гомілок назад;
- біг з підніманням стегна;
- біг приставним кроком правим, лівим боком;
- загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів.

Стрибки у футболі різноманітні. Вони використовуються при виконанні окремих способів ударів, при зупинках м'яча та у деяких фінтах. У грі застосовуються стрибки вперед, в сторони, вгору.

*Спеціальні стрибкові вправи:*

- присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на двох ногах;
- стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі обличчям вперед, боком та спиною (виконувати з обтяженням та без нього);
- стрибки на одній та двох ногах через бар'єри;
- стрибки вгору відштовхуючись однією та двома ногами;
- опорні стрибки та стрибки через скакалку;
- багаторазові стрибки з місця та розбігу поєднані з ударом по м'ячу.

**Питання до співбесіди:**

1. Що таке «спеціальна фізична підготовка»?
2. Проведіть розминку футболіста.
3. Особливості застосування стрибкових вправ у розминці.
4. Які фізичні вправи можуть бути спеціальними?
5. Дайте коротку характеристику кожній частині тренування.

6. Складіть комплекс вправ для розминки футболіста.
7. Розкажіть правила гри.

### **Практичне заняття № 21-24 (8 год)**

**Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною  
стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою,  
внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом.**

#### **Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання техніки зупинки та передачі м'яча різними частинами стопи та вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Робота з м'ячем. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Виконання зупинки м'яча підошвою.
5. Виконання та відпрацювання передачі м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Виконання та відпрацювання передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Виконання та відпрацювання передачі м'яча прямим підйомом.
8. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

При виконанні зупинки м'яча увага має бути зосереджена на:

- 1) готовності гравця до прийому м'яча;
- 2) вільному, невимушеному положенні гравця в момент прийому м'яча;
- 3) роботі м'язів ніг, тулуба, шиї, частин тіла, які безпосередньо беруть участь у зупинці м'яча;
- 4) швидкому пристосуванні м'яча до виконання подальших ігрових дій.



При передачі м'яча, увагу необхідно концентрувати насамперед на:

- 1) свободі руху;
- 2) відстані від м'яча до гравця;
- 3) забезпеченні постійного контролю гравцем м'яча;
- 4) нахилі голови й тулуба;
- 5) умінні контролювати ігрову обстановку під час передачі м'яча.

Удосконалення техніки зупинки та передачі м'яча відбувається в ігрових вправах і двосторонніх навчальних іграх.

*Спеціальні вправи. Зупинка та передача м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи:*

1. Імітація вправи без м'яча.
2. Зупинка м'яча, що котиться назустріч від партнера .
3. Зупинка м'яча, що відскочив від навчальної стінки, щита, сітки з передачею м'яча партнеру. Виконувати на місці та врусі.
4. Зупинка м'яча, що опускається або відскочив від підлоги після підкидання або удару ногою самим гравцем з передачею м'яча партнеру.
5. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою і з різних напрямків з передачею м'яча партнеру.
6. Вправа виконується в парах. Партнери стають на відстані 3-4 м один від одного і по черзі виконують передачі м'яча спочатку в два а потім за сигналом тренера в один дотик.
7. Вправа виконується в парах. Просуваючись по прямій на відстані 2-4 м один від одного, два гравці роблять передачі з попередньою зупинкою і без зупинки м'яча.
8. На майданчику умовно позначається коло діаметром 10-12 м. Декілька гравців розташовуються по периметру кола і виконують передачі один одному. При цьому забороняється виконувати передачу партнеру, що стоїть

поряд. Передачі виконуються спочатку в два, а потім в один дотик.

9. «Передача зі зміною місць». На майданчику фішками позначається квадрат 8x8 м, по сторонам якого розташовуються четверо гравців, п'ятий гравець займає позицію в середині квадрата. Завдання гравця з м'ячем – віддати точну передачу будь-кому з поруч розташованих партнерів і, виконавши прискорення, зайняти його позицію. Вправа може виконуватися, як за-, так і проти-годинникової стрілки.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Подайте комплекс для розминки футболіста.
2. Поясніть правила виконання зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Поясніть, як виконати зупинку м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Які особливості виконання зупинки м'яча підшвою?
5. Запропонуйте вправи для відпрацювання передачі м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Які вправи знаєте для відпрацювання передачі м'яча внутрішньою стороною стопи?
7. Складіть комплекс спеціальних для відпрацювання техніки зупинки та передачі м'яча.

### **Практичне заняття № 25-29 (10 год)**

**Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах.**

#### **Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання техніки зупинки та передачі м'яча на місці і в русі та вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.

3. Виконання та відпрацювання зупинки і передачі м'яча на місці в парах, трійках, четвірках.
4. Відпрацювання та вдосконалення зупинки і передачі м'яча в русі в парах, трійках, четвірках.
5. Відпрацювання та вдосконалення ударів по воротах.
6. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

*Спеціальні вправи. Зупинка та передача м'яча на місці та в русі:*

1. Гравці стають попарно на відстані 5-6 м обличчям один від одного і по черзі виконують удар по м'ячу та зупинку м'яча, що котиться назустріч.
2. Два гравці, відстань між якими 5-6 м, по черзі знизу передають м'яч третьому, який повинен робити рух праворуч або ліворуч і зупиняти м'яч.
3. Відстань між двома гравцями 8 м. Один накидає м'яч так, щоб він опускався за 3-4 м від партнера. Останній розбігається, зупиняє м'яч, а потім ударом об землю посилає його першому гравцеві.
4. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють заданим тренером способом.
5. Гра «Квадрат». Квадрат майданчика розділений на 4 рівні частини, в центрі – коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає своє поле (свою частину квадрата). Один із гравців зі свого поля кидає м'яч у центральне коло так, щоб він відскочив в один із квадратів. Гравець, в чие поле потрапляє м'яч, повинен відбити його ногою на інше поле після одного дотику м'ячем землі. Він не повинен допустити другого удару м'яча об землю в межах свого майданчика, інакше отримає штрафне очко (вийде з гри). Гра триває, але гравці пересуваються на одне поле за годинниковою стрілкою.

Удари по воротах – важлива індивідуальна тактична

дія, спрямована безпосередньо на взяття воріт протилежної команди. Футболісти, які володіють різноманітними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал команди. До вивчення ударів по воротах залучаються всі учасники команди.

*Спеціальні вправи. Удари по воротах:*

- удари на точність. Гравці розташовуються біля тренувальної стінки і по чергово виконують удари у намальовані ворота з нормованими полями. Перемагає той хто більше набере очок;
- удари по замовленню. Те ж саме, але якщо гравець не влучає в замовлено поле то він не отримує очок;
- удари по воротам зі стандартних положень;
- удари по м'ячу що котиться з різних напрямків;
- удари по м'ячу що летить з різних напрямків.

**Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс підготовчих вправ.
2. Які особливості виконання зупинки і передачі м'яча на місці в парах, трійках, четвірках?
3. Запропонуйте вправи для відпрацювання зупинки і передачі м'яча на місці в парах, трійках, четвірках.
4. Визначте особливості виконання зупинки і передачі м'яча в русі в парах, трійках, четвірках.
5. Визначте основні правила зупинки і передачі м'яча в русі в парах, трійках, четвірках.
6. Подайте основні правила виконання ударів по воротах.
7. Визначте основні правила взаємодії футболістів в парах, трійках, четвірках.

### **Практичне заняття № 30-34 (10 год)**

#### **Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій під час гри в захисті та вдосконалення їх в навчальній грі.

### **Завдання:**

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Визначити тактичні дії під час гри в захисті.
3. Володіти технікою тактичних дій в захисті.
4. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в захисті.
5. Засвоїти командні тактичні дії в захисті.
6. Відпрацювання елементів гри 2 проти 3 в захисті.
7. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
8. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

*Індивідуальні тактичні дії* – використання футболістами в захисті своїх технічних можливостей з урахуванням умов, які створюються у грі. До них відноситься:

- ведення м'яча і обведення – уміле використання ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з обманними рухами, дає можливість для виходу гравця на вільне місце з метою передачі м'яча партнеру або завдати завершального удару по воротах;
- удари по воротах – індивідуальна тактична дія, спрямована на взяття воріт протилежної команди;
- відбір м'яча – тактичний прийом, який протидіє веденню м'яча і фінтам.

### *Спеціальні вправи:*

1. В парах, почергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити виходу на вільне місце (собі за спину) іншому гравцю.
2. Відбір з підстраховкою. В трійках, почергово. Перший і другий гравці розташовуються на відстані 4-5 м один за одним, третій намагається обвести першого гравця і якщо йому це вдається то на допомогу першому приходить другий гравець.
3. Відбір м'яча за допомогою злагоджених дій – це взаємостракування гравців при захисті своїх воріт.

Взаємостраховання виявляється при наданні допомоги партнерам, коли вони з будь-якої причини обіграні суперниками, а також в тих випадках, коли страхується небезпечна зона перед воротами (якщо партнер виводиться з неї його опікуном). Взаємостраховання потребує від гравців більшого взаєморозуміння і злагодження у діях.

**Командні тактичні дії** в захисті організуються з урахуванням вибраної командної тактичної системи гри. В сучасному футболі застосовуються різні методи організації захисних дій:

- зонний – гравці, зайнявши позиції кожен у своїй зоні штрафного майданчика, пересуваються паралельно вперед-назад, залежно від напрямів атак суперника;
- персональний – щільне та розімкнуте прикривання суперника по всьому полю або на окремих його ділянках.
- комбінований захист – поєднує два види захисту.

*Тактичні комбінації:*

*Комбінація «стінка»* є одним з найбільш ефективних засобів обіграшу суперника за допомогою партнера. Зміст гри в наступному: гравець, який володіє м'ячем і на шляху якого знаходиться суперник, віддає м'яч партнеру, який відкрився під нього (виконує роль стінки). Швидко рухаючись на вільне місце, він отримує від партнера передачу у відповідь з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м'ячем, не втрачаючи швидкості бігу.

*Комбінація «схрещення»* – це взаємодія двох гравців, де партнери рухаються назустріч один одному і в місці зустрічі гравець, який володіє м'ячем віддає його партнеру. М'яч потрібно вести ногою, яка ближча до партнера.

*Комбінації в трійках.* *Комбінація «зміна місця»* найбільш ефективна. Її мета – обіграти суперників за рахунок переходу гравця зі своєї зони в зону свого партнера, після того як той вивів зідти суперника який

протидівав йому.

Ігри для вдосконалення тактики гри:

1. *Три проти одного.* У квадраті розміром 10 x 10 м грають чотири гравці. Тривалість гри 20 хвилин. Три гравці передають один одному м'яч, а суперник намагається перехопити його. Якщо м'яч покинув межі квадрата або суперник його перехопив, гравці міняються місцями. Ускладнити гру можна за рахунок зменшення розмірів квадрата, обмеження кількості дотиків до м'яча одним гравцем або грати, враховуючи лише один дотик.

2. *Чотири проти двох.* Гра проводиться в квадраті, що має розмір 25 x 25 м. Грають у складі – 4x2. Тривалість гри 30 хв. Чотири гравці передають один одному м'яч, роблячи виходи на вільні позиції. Двоє захисників намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями після виходу м'яча за межі поля або коли м'яч перехоплений захисником. Захисники міняються місцями по черзі. Можна ускладнити гру зменшивши розміри поля, кількість дотиків до м'яча.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в захисті.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в захисті?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті.
4. В чому полягають командні тактичні дії в захисті?
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 2 проти 3 в захисті.
6. Що таке тактичні комбінації?
7. Розкажіть правила гри футбол.

### **Практичне заняття № 35-39 (10 год)**

#### **Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра**

**Мета:** Визначити особливості тактичних дій під час гри в нападі та вдосконалення їх в навчальній грі.

### **Завдання:**

1. Ознайомити з тактичними діями під час гри в нападі.
2. Володіти технікою тактичних дій в нападі.
3. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в нападі.
4. Відпрацювання елементів гри 3 проти 2 в нападі.
5. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
6. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Тактика нападу – це організація дій команди, що володіє м'ячем, для взяття воріт суперника. Вирішення цього завдання виконується завдяки активним атакуючим діям, які забезпечують умови для оволодіння ініціативою в грі дають можливість нав'язати супернику вигідний план гри.

*Індивідуальні дії без м'яча.* До дій без м'яча відносяться: відкривання, відволікання суперника і створення чисельної переваги на окремій ділянці майданчика.

Відкривання – це переміщення гравця з метою створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера. Для правильного відкривання гравець повинен добре оцінити доцільність тієї чи іншої позиції.

У всіх випадках при виборі позиції гравець повинен керуватися наступними правилами:

- відкривання необхідно виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості. Це дозволить «відірватися» від суперника і створити певний запас простору для отримання м'яча;
- відкривання не повинно ускладнювати дій інших партнерів без м'яча;
- при відкриванні не слід надто зближуватися з гравцем, що володіє м'ячем – це гальмує хід розвитку атаки.

Відволікання суперника – це складне переміщення у визначену зону з метою повести за собою опікуна



(суперника) і тим самим забезпечити довірливі дії партнерові, що володіє м'ячем або знаходиться в більш вигідній позиції для безпосередньої загрози воротам суперника.

*Індивідуальні дії з м'ячем* – це ведення, обведення, удари, передачі та зупинка м'яча, тобто всі технічні прийоми.

Передача м'яча – це своєрідна проміжна ланка між індивідуальними та груповими діями.

Правила яких слід дотримуватися при виконанні передач:

- віддавати м'яч слід в першу чергу партнерові, який займає кращу позицію;
- віддавати м'яч треба так, щоб партнер міг прийняти його в русі і відразу продовжити атаку;
- під час гри потрібно урізноманітнювати характер передач, тобто робити короткі, середні, довгі, низом та верхом, а також поперечні або вертикальні;
- готуючись виконати передачу, необхідно намагатися знайти непередбачений для суперника хід розвитку атаки.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати в тих випадках, коли партнери гравця, що володіє м'ячем, закриті суперниками, і можливості для передачі немає.

Обведення (дриблінг) – це дії гравця, що володіє м'ячем, з метою виграти двобій з суперником. Це найкращий спосіб індивідуальної протидії захисту.

*Спеціальні вправи:*

1. На майданчику умовно позначається коло діаметром 10-12 м. Декілька гравців розташовуються по периметру кола і виконують передачі один одному. При цьому забороняється виконувати передачу партнеру, що стоїть поряд. Передачі виконуються спочатку в два, а потім в один дотик.

2. На майданчику позначається прямокутник зі

сторонами 6-10 м. Один гравець займає позицію в середині, четверо інших розташовуються за межами прямокутника. Вони передають м'яч один одному, не заходячи при цьому в середину. Всі передачі повинні виконуватися через площу прямокутника. Гравець, що знаходиться в середині, переміщаючись прагне перехопити м'яч, не виходячи за межі прямокутника. Вправа виконується спочатку в два дотики, а потім – в один.

3. На майданчику фішками позначається квадрат зі сторонами 8-10 м. По сторонах квадрату розташовуються чотири гравця, в центрі двоє «ведучих». Гравці, які розташовуються по периметру квадрата, виконують передачі один одному. Дозволяється робити обмежену кількість дотиків до м'яча (як правило, спочатку вправи – два, потім перехід на гру в один дотик). Партнер, що зробив помилку (м'яч спрямований за межі майданчика або «ведучому»), стає одним з «ведучих». В цій вправі також важливу роль відіграє вміння правильно відкритися та віддати точну передачу.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в нападі.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в нападі?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в нападі.
4. Підберіть вправи для відпрацювання тактичних дій в нападі.
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 3 проти 2 в нападі.
6. Розкажіть правила гри у міні-футбол.

#### **Практичне заняття № 40-43 (8 год)**

#### **Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра**

**Мета:** Розвиток витривалості футболістів.

**Завдання:**

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Виконання розминки та підготовчих вправ.
3. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку витривалості.
4. Володіти теоретичними знаннями та практичними навиками формування та розвитку витривалості у спортсменів.
5. Засвоїти основні загально-розвиваючі вправи.
6. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.
7. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Витривалість проявляється у двох формах – загальна і спеціальна.

Існують такі методи розвитку *загальної витривалості*: рівномірний; варіанти повторного і перемінного методів тренування; кругового тренування.

Режим роботи під час розвитку загальної витривалості:

1. Інтенсивність роботи – вище критичної (на рівні 75%-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно 180 уд/хв.

2. Довжина відрізків така, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. Так робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку.

3. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв та заповнюються іншими вправами.

4. Характер відпочинку – мало інтенсивна робота (ведення м'яча, жонгливання м'ячем на місці, пробіжка).

5. Число повторень визначається стомленням, що настає при якому знижується рівень споживання кисню.

Методи розвитку *спеціальної витривалості*: цілковитого проходження дистанції; повторної вправи;

- перемінної і інтервальної вправи.

Режим роботи під час розвитку спеціальної витривалості:

1. Інтенсивність гранична для обраної роботи.

2. Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв.

3. Інтервали відпочинку не заповнюються іншими видами роботи.

4. Число повторень не більше 3-4 раз.

Розвитку витривалості сприяють вправи циклічного характеру відповідної інтенсивності, специфічні вправи:

- вправи, що виконуються в парах, трійках;

- вправи на великій площі із завершальним ударом по воротах чи без нього;

- «човники» з веденням і передачею м'яча партнеру.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Що ви розумієте під поняттям «витривалість»?

2. Які загально-розвиваючих вправ для розвитку витривалості ви знаєте?

3. Складіть комплекс спеціальних вправ для розвитку витривалості у футболістів.

4. Охарактеризуйте витривалість як фізичну якість.

5. Якими фізичними якостями повинен володіти футболіст?

6. Розкажіть правила гри.

#### **Практичне заняття № 44-48 (10 год)**

**Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра**

**Мета:** Розвиток фізичних якостей координації та гнучкості.

#### **Завдання:**

1. Розвиток рухових здібностей.

2. Виконання розминки та підготовчих вправ.

3. Виконання загально-розвиваючих вправ в русі.
4. Виконання спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей спортсменів.
5. Виконання спеціальних вправ для розвитку гнучкості у футболістів.
6. Виконання спеціальних вправ на гнучкість у парах.
7. Виконання вправ в русі на спортивному майданчику.
8. Засвоїти основні вправи загальної підготовки спортсменів.
9. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Основні методичні підходи для розвитку координації:

- систематичне поповнення рухового досвіду футболістів новими формами координації;
- введення чинника незвичності при виконанні звичних рухів: внесення строго регламентованих змін в окремі параметри дії;
- зміна способу виконання рухової дії;
- пред'явлення нових вимог під час виконання засвоєних рухів;
- зміна зовнішніх умов.

*Спеціальні вправи для розвитку координації:*

- біг через бар'єри різної висоти;
- біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку;
- стрибки через бар'єри з поворотом на 90°, 180°, 360°, після повороту прийом та передача м'яча.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Форми прояву: активна, пасивна. *Активна* гнучкість – це максимально можлива рухливість у суглобах, що може виявити футболіст у результаті власних м'язових зусиль, без сторонньої допомоги. *Пасивна* – виявляється в русі при додатку до частини тіла, що рухається, зовнішніх сил (зусилля партнера, снаряд, різні обтяження).

*Вправи для розвитку активної гнучкості:*

- однофазні (нахили вперед, назад) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля опори махи ногами вперед, назад, в бік з фіксацією у найвищій точці маху);
- з обтяженням та без обтяження;
- статичні вправи (утримання «шпагату» та інші вправи де є пряма максимальна амплітуда)

*Вправи для розвитку пасивної гнучкості:*

- вправи з допомогою партнерів (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки та ін.);
- вправи з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекладині – провисання);
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи).

**Питання до співбесіди:**

1. Поясніть які вправи використовуються для розвитку координаційних здібностей.
2. Підберіть загально-розвиваючі вправи для розвитку гнучкості.
3. Що таке «активна» гнучкість?
4. Що таке «пасивна» гнучкість?
5. Які вправи використовують для розвитку пасивної гнучкості?
6. Складіть комплекс вправ загальної підготовки для футболістів.

**Практичне заняття № 49-52 (8 год)**

**Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра**

**Мета:** Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку фізичних якостей футболістів.

### **Завдання:**

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей.
3. Виконання спеціальних стрибкових вправ для покращення спортивних кондицій футболістів.
4. Володіти практичними навиками виконання спеціальних вправ.
5. Використання рухливих ігор для вдосконалення техніки зупинки м'яча та удару по м'ячу.
6. Знати правила гри.
7. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

### **Короткий виклад теми**

Спеціальні бігові та стрибкові вправи найбільш розповсюджені засіб прояву швидкісно-силових здібностей футболістів.

#### *Спеціальні бігові вправи:*

- біг 30 м з ходу;
- біг до пронумерованих набивних м'ячів;
- біг на місці 10 с.;
- обвід стійок, відстань 15 м;
- човниковий біг 3x10;
- передачі м'яча між стійками в парах;
- ведення м'яча по прямій, відстань 30 м;
- ведення м'яча з ударом по воротах;
- біг на 1000 м.

#### *Спеціальні стрибкові вправи:*

- стрибки у висоту, у довжину (під час підкату, стрибки убік у воротарів);
- вправи, у яких створюється «вибухова сила», викликана або в момент старту, або при різкій зміні напрямку руху під час ривків;
- вправи, зв'язані з подоланням сили (удари по м'ячу,

вкидання м'яча, опір суперників під час бігу, стрибків).

*Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча:*

- гра «Квач» з м'ячем. Гра проводиться на обмеженому майданчику. Гравець, за призначенням, намагається торкнутися рукою іншого гравця, який не володіє м'ячем;
- «Тримання» м'яча в два або один дотик з нейтральним гравцем;
- те ж саме без обмеження дотиків до м'яча але з персональною опікою.

**Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей футболістів.
2. Запропонуйте спеціальні стрибкові вправи для покращення спортивних кондицій спортсменів.
3. Які рухливі ігри для вдосконалення техніки зупинки м'яча та удару по м'ячу ви можете запропонувати?
4. Розкажіть правила гри.

**Практичне заняття № 53-56 (8 год)**

**Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою.**

**Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання техніки ведення м'яча різними частинами стопи та вдосконалення їх в навчальній грі.

**Завдання:**

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Виконання ведення м'яча підошвою.
5. Виконання та відпрацювання ведення і передачі м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Виконання та відпрацювання ведення і передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Навчальна гра.



## **Короткий виклад теми**

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати в тих випадках, коли партнери гравця, що володіє м'ячем, закриті суперниками, і можливості для передачі немає. Тоді гравець повинен почати переміщення з м'ячем по довжині або ширині поля. Необхідно пам'ятати, що гравець без м'яча переміщується швидше, ніж з м'ячем, а тому перетримка м'яча гальмує розвиток атаки і ускладнює дії партнерів, які зайнявши вигідну позицію і не отримавши м'яча, часто повинні знову змінювати свою позицію.

### *Спеціальні вправи:*

1. Партнери стають на відстані 3-4 м один від одного і по черзі виконують передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи та підшвою.

2. Виконувати передачі з попередньою зупинкою і без зупинки м'яча просуваючись по прямій на відстані 2-4 м один від одного.

3. На майданчику позначається коло діаметром 8-10 м. Один з гравців стає у центр кола і передає м'яч партнеру, що рухається навколо нього по колу. Партнер зупинивши м'яч, другим дотиком повертає його назад. За сигналом тренера гравці міняються місцями.

4. Два гравці стають один навпроти одного на відстані 15-20 м, м'яч тільки в одного з них. За сигналом тренера гравець з м'ячем починає виконувати передачу своєму партнеру, а той, в свою чергу, починає рух на зустріч м'ячу. У певний момент гравець без м'яча може змінити напрямок руху, зробивши ривок у бік. Завдання гравця з м'ячем вгадати напрямок ривка і зробити точну передачу на хід партнеру. Після серії передач відбувається зміна партнерів місцями.

5. На майданчику позначається коло діаметром 10-12 м. Декілька гравців розташовуються по периметру кола і

виконують передачі один одному. При цьому забороняється виконувати передачу партнеру, що стоїть поряд. Передачі виконуються спочатку в два, а потім в один дотик.

7. На майданчику фішками позначається квадрат 8x8 м, по сторонах якого розташовуються четверо гравців, п'ятий гравець займає позицію в середині квадрата. Завдання гравця з м'ячем – віддати точну передачу будь-кому з поруч розташованих партнерів і, виконавши прискорення, зайняти його позицію. Вправа може виконуватися за-, і проти- годинникової стрілки.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Подайте комплекс вправ для розминки футболіста.
2. Поясніть правила ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
3. Поясніть, як виконати ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
4. Які особливості ведення м'яча підшвою?
5. Запропонуйте вправи для відпрацювання передачі та ведення м'яча зовнішньою стороною стопи.
6. Які вправи знаєте для відпрацювання ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Складіть комплекс спеціальних для відпрацювання техніки ведення м'яча.

### **Практичне заняття № 57-60 (8 год)**

#### **Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання техніки виконання ударів по м'ячу та воротах і вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.

2. Виконання та відпрацювання ударів по нерухомому м'ячу різними частинами стопи.
3. Виконання та відпрацювання ударів по рухомому м'ячу різними частинами стопи.
4. Виконання та відпрацювання ударів по воротах в парах, трійках.
5. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Удари по м'ячу є основним засобом ведення гри. Вони виконуються ногою і головою.

Удари по м'ячу ногою виконуються такими способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком і п'яткою.

Удари виконуються по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться або летить, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д.

Виділяють основні фази рухів: попередня фаза – розбіг (відсутній при ударах з місця); підготовча фаза – замах ударною ногою; робоча фаза – ударний рух і проводка.

### *Спеціальні вправи:*

1. Гравці стають у колону в центрі ігрового майданчика. Попереду колони на відстані 1,5-2 м одна від одної встановлюють 5-6 фішок. Гравці по черзі виконують рух з м'ячем до воріт, обводячи змійкою фішки, після проходження останньої фішки, виконують удар по воротах. Ворота захищає воротар.

2. На відстані 10-12 м від воріт, які захищає воротар на одній лінії заходяться 6 м'ячів. У кожного гравця свій м'яч. Крайній гравець зліва першим наносить удар по воротах правою ногою. Слідом за ним після невеликої паузи удар виконує гравець, що стоїть другим праворуч і

т.д. коли всі проб'ють по цілі, аналогічна серія ударів виконується гравцями з правого краю лівою ногою і т.д.

3. Гравці стають в колону в центрі ігрового майданчика. Тренер з м'ячами знаходиться в 6-8 м від воріт, перебуваючи біля бокової лінії майданчика між воротами і колоною гравців. Направляючий колони за сигналом робить прискорення вперед, а тренер віддає йому передачу низом для виконання удару. Таким чином усі гравці в колоні, по черзі виконують удари по м'ячу, що котиться. Тренер періодично змінює свою позицію, переміщуючись з одного флангу на інший, для того, щоб гравці виконували удари по м'ячу лівою та правою ногою.

4. Гравці стають у колону в центрі ігрового майданчика. Тренер займає позицію поруч з гравцями. За сигналом гравець, що стоїть першим у колоні починає рух вперед, а тренер в цей час віддає передачу низом в сторону воріт. Завдання гравця зробити прискорення, наздогнати м'яч і нанести удар по воротах, які захищає воротар. Потім така ж передача виконується і для другого гравця в колоні, який також наносить удар і т. д.

5. Гра на четверо воріт. Гра проводиться на футбольному полі де встановлено четверо малих воріт. У грі беруть участь дві команди по 6-11 чоловік у кожній. Зміст гри: одна команда атакує одночасно двоє воріт суперника і захищає свої. Таке саме завдання має і друга команда. Правила гри: гол зараховується, якщо м'яч перетне лінію одних із двох воріт. До суперника м'яч переходить після забитого гола, після порушення правил гравцем одної із команд, після виходу м'яча за межі поля. Правило положення «поза грою» тут не діє. Вільний удар виконується з лінії центру поля. Після забитого гола м'яч вводиться у гру ударом від воріт.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс підготовчих вправ футболіста.

2. Які особливості виконання ударів по нерухомому м'ячу?
3. Запропонуйте вправи для відпрацювання ударів по рухомому м'ячу.
4. Визначте особливості виконання ударів по м'ячу різними частинами стопи.
5. Визначте основні правила ударів по воротах в парах, трійках.
6. Подайте основні правила виконання ударів по воротах.
7. Визначте основні правила взаємодії футболістів в парах, трійках.

### **Практичне заняття № 61-63 (6 год)**

#### **Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 4 проти 5 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій під час гри в захисті та вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Розвиток рухових здібностей.
2. Визначити тактичні дії під час гри в захисті.
3. Володіти технікою тактичних дій в захисті.
4. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в захисті.
5. Засвоїти командні тактичні дії в захисті.
6. Відпрацювання елементів гри 4 проти 5 в захисті.
7. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
8. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

**Індивідуальні тактичні дії** – використання футболістами в захисті своїх технічних можливостей з урахуванням умов, які створюються у грі. До них відноситься:

- *ведення і обведення* тісно пов'язані між собою. Уміло використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з обманними рухами, гравець отримує сприятливу можливість для виходу на вільне

місце з метою передачі м'яча партнеру або завдати завершального удару по воротах;

- *удари по воротах* – важлива індивідуальна тактична дія, спрямована безпосередньо на взяття воріт протилежної команди. Футболісти, які володіють різноманітними ударами по воротах, значно підвищують атакуючий потенціал команди;

- *відбір м'яча* – тактичний прийом, який протидіє веденню м'яча і фінтам, прийому м'яча гравцями захисту та нападу. Вже одразу ж після втрати м'яча потрібно прямувати до створення суперникам перешкод з метою відбору м'яча. Легше всього оволодіти м'ячем, коли супернику спрямована передача, зручно здійснювати відбір також при прийомі м'яча і веденні.

*Спеціальні вправи:*

1. Рухлива гра «Квач».
2. Гра на випередження. В трійках, по чергово. Гравець «А» – виконує передачу м'яча гравцю «Б» (відстань між ними 8-10 м), гравець «Б» – імітує партнера гравця «А» (на місці), гравець «В» – знаходиться за спиною збоку у гравця «Б». Під час виконання передачі м'яча гравцем «А» гравець «В» виходить вперед із під гравця «Б» і відбиває м'яч гравцю «А».
3. «Один проти двох». В трійках, по чергово. В коридорі шириною 5 м гравець намагається перешкодити проході двом гравцям, які володіють м'ячем.

*Тактичні комбінації:*

*Комбінація* – це дія двох або кількох гравців, які вирішують певне тактичне завдання.

*Комбінація «мала вісімка»* застосовується в основному в середині поля. На початку розіграшу цієї комбінації гравці знаходяться практично на одній лінії. Гравець, який знаходиться в середині, виконує передачу одному із партнерів і рухається йому за спину (на його

місце). Той в свою чергу робить передачу третьому гравцю і рухається йому за спину (на його місце). Третій гравець виконує передачу першому і рухається йому за спину ( на його місце).

*Комбінація «пропускання м'яча»* успішно використовується при завершенні флангових атак безпосередньо у штрафному майданчику суперника.

*Командні тактичні дії* в захисті організуються з урахуванням вибраної командної тактичної системи гри. В сучасному футболі застосовуються різні методи організації захисних дій.

*Зонний захист.* Гравці, зайнявши позиції кожен у своїй зоні штрафного майданчика, пересуваються паралельно вперед-назад, залежно від напрямів атак суперника. Мета цього способу захисту – позбавити суперників можливості завдати ударів м'ячем по воротах, нейтралізуючи їхні дії на відповідній відстані воріт.

*Переваги зонного захисту:* надійність оборони в складних метеорологічних умовах; ефективність захисту від, нападаючих, які застосовують безперервну зміну місць, маючи високий рівень фізичної підготовки; надійність захисту під час дій, що проводяться суперником на близькій відстані від воріт, особливо проти команди у складі якої відсутні гравці які здатні задавати ударів м'ячем по воротах з далеких відстаней; неможливість застосовувати швидкі атаки.

*Недоліки зонного захисту:* пасивна гра захисників проти нападаючих; можливість проведення суперником організованих атак; можливість допущення помилок, особливо в зонах розмежування завдань захисників; обмежена можливість переходу від оборони до атаки.

*Персональний захист* – користуються ним для прикривання суперника по всьому полю або на окремих

його ділянках. Може застосовуватися щільне й розімкнуте прикривання суперника. Щільно його прикривати доцільно тоді коли захисник добре підготовлений фізично і швидкий. Якщо ці ознаки більше властиві нападаючому, його краще прикривати нещільно, крім безпосередньої близькості від воріт.

*Переваги персонального захисту:* ретельний (старанний) спосіб прикривання, чим ускладнюються дії провідних гравців суперника.

*Недоліки персонального захисту:* можливість входження захисника в глибину поля; труднощі дій в захисті, коли суперник безперервно змінює місця; звільнення хоч одного нападаючого суперника з під опіки захисника порушує рівновагу всього захисту, що вимагає негайного переходу команди на інший спосіб оборони.

**Комбінований захист** поєднує два види захисту – зонний і персональний. Це означає, що окремі гравці прикривають своїх підопічних щільно (персонально), а інші зонно.

Ігри для вдосконалення тактики гри:

1. *Чотири проти трьох.* Гра проводиться в квадраті, що має розмір 25 x 25 м. Грають у складі – 4х3. Тривалість гри 30 хв. Чотири гравці передають один одному м'яч, роблячи виходи на вільні позиції. Троє захисників намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями після виходу м'яча за межі поля або коли м'яч перехоплений захисником. Захисники міняються місцями по черзі. Можна ускладнити гру зменшивши розміри поля, кількість дотиків до м'яча.

2. *Три проти трьох з нейтральним.* Розмір поля для гри – 30 x 30 м. Три гравці передають один одному м'яч, користуючись виходом на вільний простір поля і намагаючись зберегти м'яч під своїм контролем як найдовше. Нейтральний гравець допомагає команді, яка



володіє м'ячем, створювати чисельну перевагу над суперником. Захисники намагаються перехопити м'яч. Гравці міняються місцями тільки у випадку, якщо м'яч вдалося перехопити, він вийшов за межі поля або один із гравців порушив правила гри.

3. *Передача м'яча наступному номеру.* Гра триває близько 30 хвилин і проводиться на половині футбольного поля. Грають дві команди по 6-7 чоловік у кожній. Правила гри: гравці передають м'яч один одному, намагаючись виграти очко. Команди грають в футболках різного кольору з номерами 1, 2, 3, 4 і т.д. Гравець з номером 1 передає м'яч тільки гравцеві своєї команди з номером 2, а той лише гравцеві з номером 3, і так до останнього номера. Тільки тоді команді нараховується очко. Суперник може перехопити, відібрати, оволодіти м'ячем, якщо той покинув межі поля або, коли гравець, який володіє м'ячем, порушить правила гри.

Пресинг – поодинокі або колективні дії, метою яких є повернення контролю над м'ячем або створення труднощів для суперника при розвитку атаки. Розрізняють три типи пресингу – низький, середній і високий.

Цільовий пресинг вирішує такі завдання: контроль темпу гри; регуляція фронту оборони; провокація суперника на невигідні дії; зрив можливих контратак і т.д. Зонний пресинг полягає в тому, що кожен футболіст отримує свій квадрат і пресингує кожного гравця, хто в нього увійде. Циклічний пресинг – блокування дій суперника з певною періодичністю, адже пресингувати протягом усього матчу це фізично складно.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в захисті.
2. В чому полягає техніка тактичних дій в захисті?
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії в захисті.

4. В чому полягають командні тактичні дії в захисті?
5. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 4 проти 5 в захисті.
6. Що таке тактичні комбінації?
7. Що таке пресинг?
8. Розкажіть правила гри у футбол.

### **Практичне заняття № 64-66 (6 год)**

#### **Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 5 проти 4 в нападі. Пресинг. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій під час гри в нападі та вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Відпрацювання тактичних дій під час гри в нападі.
3. Володіти технікою тактичних дій в нападі.
4. Робота з м'ячем. Гри 5 проти 4 в нападі.
5. Відпрацювання групових дій гравців за допомогою комбінацій.
6. Тактичні дії у навчальній грі.
7. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

Більшість тактичних завдань, що виникають в ході гри, вирішуються за рахунок групових дій гравців, тобто за допомогою комбінацій.

*Комбінації в ігрових епізодах* виникають після того, як команда оволоділа м'ячем. Гравці команди, не маючи можливості зайняти позиції до оволодіння м'ячем, повинні виконувати переміщення в ході самої комбінації, імпровізувати.

#### *Комбінації в парах:*

1. «Стінка» один з найбільш ефективних способів обіграшу захисника з допомогою партнера. Її суть полягає в тому, що гравець, який володіє м'ячем зблизившись з

партнером, несподівано віддає йому передачу і на максимальній швидкості прямує за спину захисника. Партнер в один дотик змінює швидкість і напрямок руху м'яча з таким розрахунком, щоб партнер зміг опанувати м'яч, не зменшуючи швидкості бігу, а захисники не змогли йому перешкодити або перехопити м'яч.

2. «Передача в один дотик» зазвичай використовується з метою економії часу, при цьому передбачається швидкий вихід одного з партнерів на іншу позицію.

3. «Васмозамінність». Її мета – обіграти суперника за рахунок переходу гравця зі своєї лінії в лінію свого партнера, після того як партнер «забрав» звідти суперника, що йому перешкодив.

4. «Пропускання м'яча» успішно застосовується при завершенні флангових атак безпосередньо в штрафному майданчику суперників.

5. «Передача в один дотик» при трьох партнерах виконується так само, як і при двох, що дозволяє виконувати передачі в різних напрямках.

*Комбінації при стандартних положеннях* (введення м'яча з- за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар) дозволяють заздалегідь розмістити гравців в найбільш вигідних длякомбінацій зонах майданчика.

Кожна комбінація має свої варіанти. Не потрібно думати, що комбінації при стандартних положеннях є шаблоном. Команда високого рівня повинна вміти розігрувати різні комбінації. В залежності від поставленого завдання комбінацію починає або гравець з добре поставленим ударом, або гравець з «ювелірною» передачею і тонким тактичним мисленням. Бажано, щоб при виконанні удару біля м'яча розташовувалося два-три гравці. Тоді суперник не зможе визначити, чи буде виконуватися удар по воротах чи піде розіграш м'яча.

### *Спеціальні вправи:*

1. Гравці в парах, рухаючись паралельно один одному, виконують по черзі передачі м'яча в один або два дотики по діагоналі.

2. Четверо гравців утворюють квадрат зі сторонами 10-12 м. Гравець 1 виконує передачу партнеру 2, а той, по діагоналі низом, направляє м'яч гравцеві 3. Останній повертає м'яч партнеру 1. Той виконує діагональну передачу гравцю 4, який посилає м'яч партнеру 2. Той, у свою чергу, виконує діагональну передачу гравцеві 3 і т. п. Спочатку вправа виконується в два дотики, а після освоєння комбінації в один.

3. На майданчику розмічається квадрат 20x20 м. Три команди по 4-5 гравців у кожній в різнокольорових майках грають на утримання м'яча: дві команди проти однієї, яка намагається відібрати м'яч. Коли гравці однієї команди втрачають м'яч, то міняються місцями з тими хто цей м'яч перехопив. У цій вправі присутній змагальний елемент, команди прагнуть зробити якомога більше передач не втрачаючи м'яча.

### **Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс вправ для розминки футболістів.
2. Які тактичні дії повинен виконувати гравець під час гри в нападі?
3. Які комбінації в ігрових епізодах ви знаєте?
4. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в нападі.
5. Підберіть вправи для відпрацювання тактичних дій в нападі.
6. Запропонуйте засоби для вдосконалення елементів гри 5 проти 4 в нападі.
7. Розкажіть правила гри у футбол.

## Практичне заняття № 67-71 (10 год)

### Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра

**Мета:** Мета: Вдосконалення тактичних дій в навчальній грі.

#### Завдання:

1. Виконання розминки та підготовчих вправ.
2. Володіти тактичними діями під час переходу від гри в захисті до гри в нападі.
3. Володіти тактичними діями під час переходу від гри в захисті до гри в нападі.
4. Робота з м'ячем.
5. Відпрацювання групових дій гравців за допомогою комбінацій.
6. Навчальна гра.

#### Короткий виклад теми

*Гра в трьох зонах.* Гра триває 60 хв і проводиться на футбольному полі, де на відстані 25 м від обох воріт малюється ще по одній поперечній лінії, що утворюють три зони. Одна команда атакує, а друга захищає власні ворота, П'ять гравців розташовуються в середній частині поля, де і слід обігравати суперника. Наступних трьох гравців обіграють поблизу воріт з метою створення умов, щоб завдати удару м'ячем. Правила гри: три захисники команди розташовуються на полі перед воротами, а п'ять нападаючих в середній частині поля, Нападаючим тієї самої команди відходити назад, на допомогу захисникам, не можна. В свою чергу, трійці захисників заборонено перетинати 25-метрову лінію поля. Положення «поза грою» тут не діє.

*Гра у футбол пішки.* На малому полі грають дві команди по 5-7 чоловік у кожній. Ворота малі. Гравці пересуваються по полю тільки пішки. За перехід на біг команда позбавляється м'яча. Перед воротами

визначається воротарський майданчик, а гол зараховується тільки тоді, коли удар м'ячем завдано з-за його меж.

*Гра на двоє воріт у складі гравців 3х2.* Гра проводиться на футбольному полі на двоє воріт. Тривалість гри не більше 30 хв. Зміст гри: на кожній половині поля грають три нападаючі проти двох захисників. У кожній команді на воротах стоїть воротар. Нападаючі намагаються розіграти між собою м'яч так, щоб забити гол. Захисники їм в цьому перешкоджають, а оволодівши м'ячем, негайно передають своїм нападаючим. Правила гри: гравцям не дозволяється переходити лінію середини поля. Після забитого гола, виходу м'яча за межі поля м'яч передається супернику. Гру можна проводити і в складі гранців 4х3, 5х4 без воротарів на одній половині поля на двоє малих воріт тощо,

*Атака і оборона.* Мета цих допоміжних ігор – навчити гравців однаковою мірою як атакувати, так захищатися.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Складіть комплекс підготовчих вправ.
2. Якими тактичними діями повинен володіти гравець для якісного виконання переходу від гри в захисті до гри в нападі?
3. Опишіть тактичні дії гравця під час переходу від гри в захисті до гри в нападі.
4. Запропонуйте вправи для вдосконалення уміння працювати з м'ячем.
5. Розкажіть правила гри.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000)

Види випробувань	Стат ь	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
Біг 100 м, сек	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Човниковий біг 4x9 м, сек	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	чол.	44	38	32	26	20
Стрибок у довжину з місця, см	чол.	261	241	224	207	190
Гнучкість, см	чол.	19	16	13	10	7



## ЛІТЕРАТУРА

1. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Дядечко І. Є., Горбуля О. В. Футбол з методикою викладання : практикум до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» і «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 60 с.
2. Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф., Цицаркін О. В., Пасевич А. М. Методичні вказівки для проведення практичних занять та самостійної роботи студентів груп спортивного удосконалення з футболу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання тактики гри у футбол». Рівне : НУВГП, 2019. 40 с.
3. Заболотній Д. А., Заболотній О. А., Костенко М. П., Краснов В. П. Футбол. Основи методики навчання гри : навчально-метод. посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
4. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Методичні рекомендації: до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Міні футбол. Тактичні дії в нападі. Рівне : НУВГП, 2018. 33 с.
5. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник. Київ : НУБіП, 2019. 87 с.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с