

**Фізичне виховання та здоров'я  
(курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів***

***VI курсу зі спеціальності 222 «Медицина»***

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ**  
**САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ З ДИСЦИПЛІНИ**

**„Фізичне виховання та здоров'я”**  
**для студентів VI курсу**  
**зі спеціальності 222 «Медицина»**

Затверджено  
Вченою радою ХНМУ.  
Протокол № від

**Харків**  
**ХНМУ**  
**2021**

Методичні вказівки для самостійної підготовки з дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів VI курсу зі спеціальності 222 «Медицина» укр. мовою Упор.: к.н. з фіз. вих. Шутєєв В.В. та ін – 38 стор.

Упорядники: Шутєєв В.В.  
Трегубов В.В.  
Куций Д.В.

## Тема 1

### Історія виникнення та розвитку футболу у світі та Україні. Український футбол на сучасному етапі. Українські та зарубіжні футбольні клуби. (10 годин)

**Актуальність.** Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. Футбол - не просто засіб фізичної культури, а засіб впливу на особистість, формування найбільш значних якостей особистості – колективізму, свідомості дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя.

**Мета.** Ознайомити студентів з історією розвитку, сучасного стану футболу в світі та в Україні.

### Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

#### Теоретичні питання

1. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя.
2. Історія виникнення футболу у світі.
3. Розвиток футболу в Україні.
4. Український футбол на сучасному етапі.
5. Відомі українські та зарубіжні клуби.

### Тестові завдання

1. У футболі стартовий склад команди становить?  
*А. 7 гравців;*  
*Б. 11 гравців;*  
*В. 9 гравців;*  
*Г. 25 гравців.*
2. В якому році вперше був проведено Чемпіонат світу з футболу?  
*А. У 1895 році;*  
*Б. У 1863 році;*  
*В. У 1930 році;*  
*Г. У 1939 році.*

3. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

- А. Іспанія;*
- Б. Голландія;*
- В. Англія;*
- Г. Німеччина.*

4. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?

- А. 1960 рік;*
- Б. 1986 рік;*
- В. 1975 рік;*
- Г. 1990 рік.*

5. В якій країні склалась гра в футбол у сучасному вигляді?

- А. В Англії;*
- Б. В Америці;*
- В. В Бразилії;*
- Г. В Україні.*

6. Коли футбол включено до програми Олімпійських ігор"?

- А. У 1908 році;*
- Б. У 1926 році;*
- В. У 1896 році;*
- Г. У 1912 році.*

7. Футболістів з якого клубу не було заявлено у складі збірної України під час «Євро-2012»?

- А. «Карпати»;*
- Б. «Динамо»;*
- В. «Шахтар»;*
- Г. «Ворскла».*

8. Хто був автором першого голу збірної України у фінальній частині Чемпіонату Європи з футболу?

- А. Андрій Шевченко;*
- Б. Олександр Шовковський;*
- В. Андрій Ярмоленко;*
- Г. Роман Ярмчук.*

9. Збірна якої країни стала першим чемпіоном світу з футболу?

- А. Уругваю;*
- Б. Бразилії;*

*В. Італії;*

*Г. Англії.*

10. У якому році був заснований популярний особистий приз найкращому футболістові Європи – «Золотий м'яч»?

*А. У 1956 році;*

*Б. У 1960 році;*

*В. У 1964 році;*

*Г. У 1968 році.*

### **Література:**

1. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.

2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.

4. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.

5. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

6. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

### **Тема 2**

## **Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Правила змагань з футболу. (10 годин)**

**Актуальність.** Гра у футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку спортсмена, але разом з тим пред'являє винятково високі вимоги до його серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, до вольових і моральних якостей. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч сполучені з найрізноманітнішими рухами і техніко-тактичними діями.

**Мета.** Сформувати поняття про техніку гри у футболі, ознайомити з правилами гри у футболі.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Фізична підготовка футболіста.
2. Особливості техніки футболу.
3. Техніка підготовки футболіста.
4. Основні правила гри у футбол.
5. Правила змагань з футболу.

#### **Тестові завдання**

1. Футбол це?  
*А. Командна гра;*  
*Б. Індивідуальна гра;*  
*В. Один проти всіх;*  
*Г. Всі проти всіх.*
2. Як називається будь-який обманний маневр у футболі?  
*А. Дабл;*  
*Б. Шейк;*  
*В. Слем;*

*Г. Фінт.*

3. Як називається вихід м'яча за бокову лінію ?

*А. Аут;*

*Б. Кутовий;*

*В. Пенальті;*

*Г. Гол.*

4. Скільки триває матч у футболі?

*А. 22 хв;*

*Б. 12 хв;*

*В. 45 хв;*

*Г. 90 хв.*

5. Коли закінчується гра?

*А. Коли закінчується 90 хв;*

*Б. Коли лунає фінальний свисток арбітра;*

*В. Коли команда втомилася;*

*Г. Коли втомилися глядачі.*

6. Хто із гравців команди, має право грати руками?

*А. Капітан;*

*Б. Воратар;*

*В. Тренер;*

*Г. Нападаючий.*

7. З якої відстані виконується пенальті?

*А. 11 м;*

*Б. 10 м;*

*В. 8 м;*

*Г. 5 м.*

8. За що призначається штрафний удар у футболі?

*А. За розмови;*

*Б. За гру рукою;*

*В. За гру головою;*



*Г. За грубу поведінку.*

9. Офсайд - це?

*А. Положення поза грою;*

*Б. Кутовий;*

*В. М'яч вийшов за межі поля;*

*Г. М'яч влучив в арбітра.*

10. Час перерви між першим і другим таймом складає?

*А. 10 хв;*

*Б. 15 хв;*

*В. 20 хв;*

*Г. 45 хв.*

### **Література:**

1. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабарт", 1997. - 208 с.
4. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.
5. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.
6. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

### Тема 3

## Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з футболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.

### Рациональне харчування спортсменів - футболістів.

(10 години)

**Актуальність.** Футбол є однією з найбільш травмонебезпечних ігор, все тому що є контактним видом спорту. Для більшості футболістів травми є таким же звичним явищем як забиті голи або отримані червоні картки. Кожен футболіст який виходить на поле, так чи інакше, ризикує отримати пошкодження. Як і в більшості інших професійних видів спорту, харчування є важливою та вирішальною частиною підготовки футболіста. Для нормального функціонування організму футболістів потрібно дотримуватися гігієни тіла та одягу, дотримуватися режиму дня. Під час організації харчування потрібно враховувати рекомендації Інституту харчування, які ґрунтуються на принципах збалансованого харчування.

**Мета.** Ознайомити студентів з правилами попередження травматизму на заняттях та змаганнях з футболу, гігієною тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня, раціональним харчуванням спортсменів.

### Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

#### Теоретичні питання

1. Правила попередження травматизму на заняттях та змаганнях з футболу.
2. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми.
3. Дотримання режиму дня.
4. Рациональне харчування спортсменів - футболістів.
5. На що слід звернути увагу, щоб запобігти травмами?

#### Тестові завдання

1. Які спортсмени допускаються до змагань?  
*А. Які пройшли медичний огляд у лікаря;*

*Б. Яким дозволили батьки;  
В. Яким дозволив арбітр;  
Г. Яким дозволили глядачі.*

2. Які ситуації ведуть до пошкоджень під час гри у футбол?

*А. Біг з зупинкою, щоб відкритися або отримати м'яч;  
Б. При передачі м'яча гравцю по команді;  
В. Стрибок через лежачого гравця;  
Г. Зіткнення з гравцем під час бігу.*

3. В якій формі допускаються футболісти до змагань?

*А. У будь-якому одязі та спортивному взутті;  
Б. У спортивному одязі без спортивного взуття;  
В. У спортивному одязі та спортивному взутті;  
Г. У будь-якому одязі та будь-якому взутті.*

4. Які дії при вивиху?

*А. Зробити фіксуєчу пов'язку;  
Б. Накласти шину;  
В. Дати повний спокій;  
Г. Відправити у лікарню.*

5. Які є зовнішні причини, що найчастіше призводять до виникнення спортивних травм?

*А. Недоліки в організації і проведенні спортивних тренувань та змагань;  
Б. Недостатня підготовленість спортсмена;  
В. Незадовільний контроль за станом здоров'я спортсмена;  
Г. Поганий одяг проведених тренувань.*

6. Які види ушкоджень та посттравматичних змін внутрішніх органів у футболістів зустрічаються найбільш часто?

*А. Розриви;  
Б. Забої та струси;  
В. Відриви;  
Г. Крововиливи у зв'язковий апарат органів.*

7. Укажіть, що вивчає наука «гігієна»

*А. Вплив фізичного навантаження на організм людини;  
Б. Вплив довкілля на організм людини;  
В. Вплив лікарських засобів на організм людини;*

*Г. Вплив вітамінів на збереження здоров'я людини.*

8. Чи потрібно дотримуватися футболістам режиму дня?

*А. Потрібно;*

*Б. Не обов'язково дотримуватися;*

*В. Частково дотримуватися;*

*Г. Режим дня не обов'язковий.*

9. Що таке раціональне харчування?

*А. Харчування без солі та цукру;*

*Б. Вживання тільки улюблених страв;*

*В. Правильно організоване харчування;*

*Г. Дієтичне харчування.*

10. Що передбачає раціональне харчування?

*А. Споживання меншої кількості їжі;*

*Б. Споживання більшої кількості їжі;*

*В. Збалансоване харчування;*

*Г. Енергетичну рівновагу.*

### **Література:**

1. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.

2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.

4. Сингаєвський С.М., Совтисік Д.Д. Фізичне виховання школярів: теоретична підготовка. Довідковий посібник для учнів. - Кам.-Под. -1999.- 172 с.

5. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.

6. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський

Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

7. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

#### **Тема 4**

### **Загальна і спеціальна фізична підготовка в футболі. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки в футболі. (10годин)**

**Актуальність.** Загальна фізична підготовка забезпечує повноцінний фізичний розвиток і всебічну фізичну підготовленість футболістів-початківців. Вона є процесом, направленим на розвиток основних фізичних якостей і вдосконалення життєво необхідних рухових навиків. Спеціальна фізична підготовка є процесом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей тих, що займаються, який здійснюється відповідно до специфіки футболу і забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

**Мета.** Ознайомити студентів з загальною і спеціальною фізичною підготовкою в футболі, роз'яснити значення загальної і спеціальної фізичної підготовки в футболі.

#### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

Теоретичні питання

1. Загальна фізична підготовка в футболі.
2. Спеціальна фізична підготовка в футболі.
3. Значення загальної фізичної підготовки.
4. Значення спеціальної фізичної підготовки.
5. Вплив фізичної підготовки на футболістів.

#### **Тестові завдання**

1. Які завдання вирішує загальна фізична підготовка?

- А. Є фундаментом для спеціальної фізичної підготовки;*
- Б. Є не обов'язковою підготовкою для спортсменів;*
- В. Підвищує загальну працездатність;*
- Г. Загальна підготовка не потрібна.*

2. Які завдання вирішують самостійні заняття?

- А. Загальний розвиток і зміцнення організму людини;*
- Б. Збереження здоров'я;*
- В. Удосконалення техніки;*
- Г. Покращують загальну і спеціальну фізичну підготовку.*

3. Які вправи застосовуються для розвитку загальної фізичної підготовки?

- А. Вправи з обтяженнями масою свого тіла (підтягування, віджимання);*
- Б. Вправи з обтяжуванням масою предметів (тренажери, гантелі);*
- В. Вправи з поступовим збільшенням амплітуди рухів у всіх суглобів;*
- Г. Вправи з поступовим зменшенням амплітуди рухів у всіх суглобів.*

4. Які вправи застосовуються для розвитку загальної фізичної підготовки?

- А. Біг з прискоренням на відрізках 10-30 метрів;*
- Б. Повільний біг на відрізках 10-30 метрів;*
- В. Вправи на розтягування;*
- Г. Вправи з обтяжуванням масою предметів (тренажери, гантелі).*

5. Які методи виконання вправ існують в практиці фізичної підготовки?

- А. Активний і пасивний;*
- Б. Безперевний і з перервами;*
- В. Виховання фізичних якостей;*
- Г. Наглядний.*

6. Якими є засоби фізичної підготовки?

- А. Загального розвитку та легкоатлетичні вправи;*
- Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;*
- В. Силові статичні та динамічні, вправи на тренажерах;*
- Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.*

7. Що є причинами порушення постави?

- А. Неправильне харчування;*
- Б. Вроджені відхилення, патології внаслідок травм, загальна фізична слабкість;*
- В. Нерегулярність занять ЛФК;*

*Г. Порушення професійні та набуті в наслідок недоліків виховання.*

8. Які є види фізичної підготовки?

*А. Загальна, спеціальна;*

*Б. Загальна, основна;*

*В. Допоміжна, спеціальна;*

*Г. Реакційна, набута.*

9. Які засоби загальної фізичної підготовки?

*А. ЗРВ, рухливі та спортивні ігри, біг;*

*Б. Вправи на спеціальних снарядах;*

*В. Вправи на координацію;*

*Г. Піднімання важких предметів.*

10. Що таке фізичні якості?

*А. Окремі прояви фізичних здібностей;*

*Б. Спеціальні протидії;*

*В. Комплекс загальної діяльності;*

*Г. Засіб забезпечення рухів.*

### **Література:**

1. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
2. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.
4. Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академія, 2004
5. Воробйов В.І. - Визначення фізичної працездатності спортсменів: Навчальний посібник. - М., 1998.-154с.
6. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.

7. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

8. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

### **Тема 5**

#### **Особливості ЗФП і СФП, характеристика засобів для розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості) в футболі. (10 годин)**

**Актуальність.** ЗФП футболіста забезпечується вправами загально розвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту: легкої атлетиці, гімнастики, лижного спорту, плавання та ін. З допомогою цих вправ досягається всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється витривалість і загальна тренованість футболістів. СФП будується з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболіста і включає вправи, які сприятимуть розвитку спеціальних якостей футболіста. У практиці підготовки футболістів особливо виділяють спритність, силу, швидкість, швидкісно-силові якості, витривалість і гнучкість.

**Мета.** Ознайомити студентів з особливостями ЗФП і СФП, характеристикою засобів для розвитку фізичних якостей: сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості в футболі.

#### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

##### **Теоретичні питання**

1. Особливості загальної фізичної підготовки.
2. Особливості спеціальної фізичної підготовки.



3. Засоби для розвитку фізичних якостей.
4. Характеристика сили.
5. Характеристика швидкісних якостей.
6. Характеристика швидкісно-силових якостей.
7. Характеристика спритності.
8. Характеристика витривалості.
9. Характеристика гнучкості.

### Тестові завдання

1. Які завдання вирішує загальна фізична підготовка?

- А. Є фундаментом для фізичної підготовки;*
- Б. Є не обов'язковою підготовкою для спортсменів;*
- В. Підвищує загальну працездатність;*
- Г. Загальна підготовка не потрібна.*

2. Які є види фізичної підготовки?

- А. Загальна, спеціальна;*
- Б. Загальна, основна;*
- В. Допоміжна, спеціальна;*
- Г. Реакційна, набута.*

3. Що не відноситься до фізичних якостей людини?

- А. Витривалість*
- Б. Сила*
- В. Повільність*
- Г. Гнучкість*

4. Сила - це....

- А. Здатність людини здійснювати дії з певними м'язовими напруженнями*
- Б. Здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності*
- В. Здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу*
- Г. Здатність людини виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів.*

5. Які силові зусилля розрізняють в залежності від зв'язку "сила-швидкість-маса"?

- А. Ізометричні;*
- Б. Статичні;*
- В. Власне-силові;*
- Г. Швидкісно-силові.*

6. Що розуміють в ТМФВ під поняттям „швидкість”?

- А. Збільшення об'єму швидкісних м'язових волокон;*
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;*
- В. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору;*
- Г. Специфічну здібність людини до моторних дій.*

7. Що розуміють під поняттям спритності?

- А. Реакцію організму людини;*
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;*
- В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.;*
- Г. Складова координаційних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.*

.

8. Що розуміють під поняттям витривалості?

- А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;*
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;*
- В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;*
- Г. Складова фізичних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.*

9. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?

- А. Виховання сили;*
- Б. Збільшення аеробних можливостей;*
- В. Виховання цілеспрямованості;*
- Г. Збільшення анаеробних можливостей.*

10. Що розуміють під поняттям гнучкості?

- А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;*
- Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;*
- В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;*
- Г. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.*

### **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
6. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.
7. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

8. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

## **Тема 6**

### **Різновиди технічних прийомів в футболі.**

#### **(10 годин)**

**Актуальність.** Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування технічних прийомів в футболі. Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно володіє футболіст усією багаточисельністю цих засобів, як вміло та ефективно застосовує їх у рамках правил для вирішення конкретних тактичних завдань у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто і при прогресуючому втомленні, багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів. Уміле володіння технікою – невід'ємна частина всебічної підготовки та гармонійного розвитку футболістів.

**Мета.** Ознайомити студентів з різновидами технічних прийомів в футболі.

### **Завдання для самостійної роботи**

#### **під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Поняття технічних прийомів в футболі.
2. Класифікація технічних прийомів.
3. Техніка польового гравця.
4. Техніка воротаря.

#### **Тестові завдання**

1. Що таке технічні прийоми?
  - А. Засоби ведення гри.*
  - Б. Методи ведення гри.*
  - В. Планування ведення гри.*
  - Г. Арсенал спеціальних прийомів.*

2. Які дві великі групи технічних прийомів існують?

*А. Для польових гравців та воротаря;*

*Б. Для арбітрів та тренера;*

*В. Для тренера та воротаря;*

*Г. Для воротаря та арбітра.*

3. Що не входить в класифікацію технічних прийомів?

*А. Розділи;*

*Б. Підрозділи;*

*В. Групи;*

*Г. Підгрупи.*

4. Що входить до техніки пересування футболіста?

*А. Біг;*

*Б. Стрибки;*

*В. Зупинки;*

*Г. Віджимання.*

5. Що входить до техніки воротаря?

*А. Ловіння;*

*Б. Відбивання;*

*В. Віджимання;*

*Г. Присідання.*

6. Який основний засіб пересування в футболі?

*А. Стрибки;*

*Б. Біг;*

*В. Ходьба;*

*Г. Повороти.*

7. Який ефективний засіб зміни напрямку руху?

*А. Стрибки;*

*Б. Поворот;*

*В. Зупинка;*

*Г. Падіння.*

8. Якою частиною тіла польовий гравець не може здійснювати удар по м'ячу?

*А. Головою;*

*Б. Ногою;*

*В. Рукою;*

*Г. Спиною.*

9. У футболі стартовий склад команди становить:

*А. 9;*

*Б. 12;*

*В. 6;*

*Г. 11.*

10. Скільки таймів у футболі?

*А. 2 тайми;*

*Б. 4 тайми;*

*В. 6 таймів;*

*Г. 1 тайм.*

### **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.

3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл.

4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.

5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с

6. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.

7. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

8. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

## **Тема 7**

### **Значення техніки і тактики в футболі.**

#### **(10 годин)**

**Актуальність.** У футбольній грі тактика й техніка тісно переплітаються між собою. Техніка служить засобом втілення в дію тактичних задумів гравця. Тільки відмінна технічна підготовка дозволяє застосувати різноманітні тактичні дії. Тактика – найважливіший фактор, який при рівних показниках в фізичній, технічній і морально-вольовій підготовці двох команд забезпечує перемогу однієї з них. Головне в тактиці це визначення оптимальних засобів, способів і форм нападників і оборонних дій, які можуть забезпечити досягнення мети.

**Мета.** Роз'яснити студентам значення техніки і тактики в футболі.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Поняття техніки в футболі.
2. Поняття тактики в футболі.
3. Значення техніки в футболі.
4. Значення тактики в футболі.

#### **Тестові завдання**

1. У футболі положення «Поза грою» - це:

*А. Гравець перебуває на одному рівні з передостаннім гравцем команди суперника;*

*Б. Гравець перебуває на своїй половині поля;*

*В. Гравець перебуває ближче до лінії воріт суперника між м'ячем та передостаннім гравцем;*  
*Г. Гравець знаходиться в ауті.*

2. Які способи ведення м'яча?

*А. По дузі;*  
*Б. Рукою;*  
*В. Змійкою;*  
*Г. По спіралі.*

3. Якою частиною тіла можна жонглювати футбольним м'ячем?

*А. Ногою;*  
*Б. Рукою;*  
*В. Стегном;*  
*Г. Головою.*

4. Чи зарахується гол, якщо був забитий у ворота команди суперника безпосередньо з початкового удару?

*А. Так;*  
*Б. Ні;*  
*В. На розгляд суддів;*  
*Г. На розгляд тренера.*

5. Які елементи входять до техніки гри у футбол?

*А. Удари по м'ячу, передачі м'яча, ведення м'яча, зупинки м'яча;*  
*Б. Удари по м'ячу, підкати, стійка на руках;*  
*В. Удари по м'ячу, подачі, перенесення м'яча, зупинки м'яча;*  
*Г. Удари по м'ячу, стійка на руках, перенесення м'яча.*

6. Які положення у футболі відносяться до стандартних?

*А. Кутовий;*  
*Б. Штрафний;*  
*В. Вкидання;*  
*Г. Ведення м'яча з обвідкою, жонглювання.*

7. Що таке тактика гри?



- А. Виконання частини завдань кількома гравцями-партнерами;*
- Б. Взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;*
- В. Продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів;*
- Г. Здібність протистояти стомленню гравців.*

8. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?

- А. Введення м'яча у гру рукою;*
- Б. Відбивання м'яча ногами;*
- В. Зупинка м'яча головою;*
- Г. Жонглювання м'ячем.*

9. Польові гравці мають право:

- А. Контролювати м'яч, утримувати м'яч в руках на б!льше 6 с;*
- Б. Контролювати м'яч, утримувати м'яч в руках на б!льше 12 с;*
- В. Виконувати удари ногою, удари головою;*
- Г. Блокування суперника трьома гравцями одночасно, виконувати удари по м'ячу.*

10. Техніка пересувань на футбольному полі:

- А. Біг, стрибки, зупинки, удари;*
- Б. Біг, стрибки, присідання, повороти;*
- В. Стрибки, повороти, присідання, кувирки;*
- Г. Ведення, стики на голові, удари.*

### **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.

5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
7. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.
8. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.
9. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

## **Тема 8**

### **Значення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в футболі.**

#### **(10 годин)**

**Актуальність.** Техніко-тактична підготовка – це складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності футболістів для здобуття перемоги над суперником. Вона містить чотири приблизно рівні за тривалістю етапи на першій стадії: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень. В другій стадії багаторічної підготовки виділяють три етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень та поступового зниження результатів. Такої позиції чітко дотримуються фахівці, які розробляли побудову багаторічної підготовки спортсмена.

**Мета.** Ознайомити студентів із значенням техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в футболі.

## **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### **Теоретичні питання**

1. Поняття техніко-тактичної підготовки.
2. Стадії багаторічної підготовки.
3. Етапи багаторічної підготовки.
4. Значення технічної підготовки на етапах багаторічної підготовки.
5. Значення тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки.

### **Тестові завдання**

1. Що таке технічна підготовка?  
*А. Оволодіння технічними прийомами гри;*  
*Б. Звукова і зорова сигналізація;*  
*В. Використання найбільш складних переміщень;*  
*Г. Підготовчі вправи.*
2. Що таке тактична підготовка?  
*А. Індивідуальні дії гравців;*  
*Б. Раціональне використання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій;*  
*В. Максимальний вияв ініціативи;*  
*Г. Вміння забивати голи.*
3. Що таке тактика гри?  
*А. Виконання частини завдань кількох гравцями-партнерами;*  
*Б. Взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;*  
*В. Продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів;*  
*Г. Здібність протистояти стомленню гравців.*
4. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?  
*А. Введення м'яча у гру рукою;*  
*Б. Відбивання м'яча ногами;*  
*В. Зупинка м'яча головою;*  
*Г. Жонглювання м'ячем.*
5. Скільки стадій багаторічної підготовки у футболі?

- А. 1;*
- Б. 2;*
- В. 4;*
- Г. 7.*

6. На скільки етапів поділяється багаторічна підготовка?

- А. 2;*
- Б. 3;*
- В. 4;*
- Г. 7.*

7. На якому етапі багаторічної підготовки закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю?

- А. Початкової підготовки;*
- Б. Попередньої базової підготовки;*
- В. Спеціалізованої базової підготовки;*
- Г. Підготовки до вищих досягнень.*

8. . Початком гри вважається?

- А. Вкидання м'яча із-за бокової лінії;*
- Б. Правильно виконаний удар з центра поля;*
- В. Удар від воріт;*
- Г. Кутовий удар.*

9. Техніка польового гравця включає:

- А. Удари по м'ячу, ведення м'яча, зупинка;*
- Б. Відбір м'яча, відволікаючі дії (фінти);*
- В. Викидання м'яча через бокову лінію;*
- Г. Відбивання м'яча руками.*

10. Техніка гри воротаря:

- А. Відбивання м'яча;*
- Б. Ловля м'яча;*
- В. Кидки м'яча, переведення м'яча;*
- Г. Присідання, стійка на голові.*

## **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
6. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.
7. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.
8. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

## **Тема 9**

**Організація та проведення змагань в футболі. Поведінка під час змагань.  
(10 годин)**

**Актуальність.** Змагання складають визначну особливість спорту та є найважливішим компонентом системи підготовки спортсменів і орієнтиром для побудови спортивного тренування. В змаганнях підводиться підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи тренера та всього колективу. Організація змагань в футболі передбачає їх планування, підготовку активу (суддів), підготовку місць проведення змагань, матеріальне, фінансове та медичне забезпечення. Порядок проведення змагань – чітке управління процесом змагань. Якість проведення змагань залежить від поведінки як організаторів та суддів, так і учасників, їх батьків, глядачів та вболівальників.

**Мета.** Ознайомити студентів з організацією та проведенням змагань в футболі, поведінкою під час змагань.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Організація змагань.
2. Етапи в організації змагань.
3. Проведення змагань.
4. Правила поведінки під час змагань.

#### **Тестові завдання**

1. Скільки етапів в організації змагань?

*А. 2;  
Б. 3;  
В. 4;  
Г. 5.*

2. Змагання – це:

*А. Підведення підсумків тренувальної, виховної, організаційної роботи;  
Б. Заохочення до занять фізичною культурою і спортом;  
В. Ефективність психологічної підготовки;  
Г. Засіб ведення гри.*

3. Як карається небезпечна гра?

*А. 7 метровим ударом;  
Б. Вільним ударом;*

- В. 11 метровим ударом;*
- Г. Кутовим ударом.*

4. Вкажіть розміри футбольного поля?

- А. 110-75 м;*
- Б. 80-40 м;*
- В. 60-30 м;*
- Г. 70-45 м.*

5. Що таке правила змагань?

- А. Це документ, в якому чітко визначені умови змагальної боротьби;*
- Б. Календар проведення змагань;*
- В. Системи розіграшу змагань;*
- Г. Положення про змагання.*

6. Що визначає положення про змагання?

- А. Вікові категорії спортсменів;*
- Б. Структуру календаря змагань;*
- В. Мету і завдання, місце і термін проведення, керівництво, вимоги до учасників, програму, визначення переможців, фінансові витрати, форми документів;*
- Г. Розпорядок дня спортсмена.*

7. Яка форма м'яча та його вага?

- А. Округла, вага 396-457 г;*
- Б. Кругла, вага 600-650 г;*
- В. Сферична, вага 400-450 г;*
- Г. Овальна, вага 200-300 г.*

8. За що гравцеві дають жовту картку?

- А. За гол у ворота;*
- Б. За порушення правил;*
- В. За невлучання м'яча у ворота;*
- Г. За влучання м'ячем в арбітра.*

9. Скільки триває тайм у футболі?

- А. 20 хв;*
- Б. 45 хв;*
- В. 60 хв;*
- Г. 70 хв.*

10. Скільки разів можна замінити гравців під час гри у футбол?

- А. Необмежено;*
- Б. 3;*
- В. 5;*
- Г. 7.*

### **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
6. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.
7. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.
8. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.



**Тема 10**  
**Суддівство в футболі. Жести суддів. Основні поняття**  
**арбітражу.**  
**(10 годин)**

**Актуальність.** Ефективне суддівство висококваліфікованих рефері створює важливі і необхідні умови для підвищення рівня майстерності футболістів, оскільки їх удосконалення можливе лише в умовах адекватного спортивного суперництва, а якість арбітражу не повинна вступати в протиріччя з Правилами гри. Арбітраж у футболі передбачає володіння стійкими спеціальними навичками суддівської професій та набуває особливого значення, оскільки в його основі лежить суб'єктивна особистісна оцінка арбітрами різних ігрових ситуацій, що виникають на полі.

**Мета.** Ознайомити студентів з суддівством в футболі, жестами суддів під час гри, основними поняттями арбітражу.

**Завдання для самостійної роботи**  
**під час підготовки до заняття**

Теоретичні питання

1. Поняття суддівства у футболі.
2. Сигнали та жести судді.
3. Жести арбітра на полі.
4. Основні поняття арбітражу.
5. Повноваження арбітра.

**Тестові завдання**

1. Чи підлягає запереченню рішення судді?  
*А. Не підлягає;*  
*Б. Підлягає;*  
*В. Обидва варіанти відповіді;*  
*Г. Суддя взагалі не приймає жодних рішень.*
2. Яка кількість арбітрів обслуговує футбольний матч (FIFA)?  
*А. 3;*  
*Б. 2;*

*В. 5;*

*Г. 1.*

3. Людина яка контролює правила гри:

*А. Спостерігач;*

*Б. Суддя;*

*В. Експерт;*

*Г. Тренер.*

4. Тривалість гри під час змагання становить:

*А. 90 хв – 2 тайми по 45 хв;*

*Б. 120 хв – 2 тайми по 60 хв;*

*В. 40 хв – 2 тайми по 20 хв;*

*Г. 50 хв – 2 тайми по 25 хв.*

5. Що повинен зробити суддя, вийшовши на поле перед початком гри?

*А. Провести між капітанами обох команд жеребкування;*

*Б. Показати жовті картки капітанам обох команд;*

*В. Подати звуковий сигнал;*

*Г. Зробити зауваження глядачам.*

6. З якого місця суддя повинен призначити вільний удар, якщо він зупинив гру через неправильний вихід гравця на поле?

*А. З місця, де був м'яч під час зупинки гри;*

*Б. З середини поля;*

*В. Від воріт команди суперника;*

*Г. З місця, де в цей час знаходився арбітр.*

7. Чи може гравець продовжити гру, якщо отримав червону картку від арбітра?

*А. Так може продовжити гру;*

*Б. Ні не може продовжити гру;*

*В. Можливо якщо тренер дозволить йому продовжити гру;*

*Г. Якщо в команді немає ким його замінити, він може продовжити гру.*

8. При яких порушеннях правил гри гравцю призначається жовта картка?

- А. Систематично порушує правила гри;*
- Б. Словами або жестами висловлює незадоволення рішенням судді;*
- В. Винен у грубій поведінці;*
- Г. Серйозне порушення правил.*

9. Рішення судді ....

- А. Завжди обговорюється з президентом ФІФА;*
- Б. Є остаточним і під час гри не переглядаються;*
- В. Не є остаточними і під час гри переглядаються;*
- Г. Завжди обговорюється з тренерами.*

10. У матчі головному арбітру допомагають:

- А. Лікарі;*
- Б. Асистенти арбітру;*
- В. Додаткові асистенти арбітру;*
- Г. Вболівальники.*

### **Література:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. - 128 с.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабарт", 1997. - 208 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
8. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А.,

Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14.

9. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39.

10. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчальнотренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

**Навчальне видання**

**Фізичне виховання та здоров'я  
(Курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів VI курсу  
зі спеціальності 222 «Медицина»***

Упорядник:      Шутєєв Вячеслав Вадимович  
                         Трегубов Володимир Валентинович  
                         Куций Денис Васильович

Відповідальний за випуск В.В. Трегубов

Редактор Е.Є. Депрінда  
Коректор Є.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 0,8. Зам. № 21-34108.

---

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022  
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного  
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої  
продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р