

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

*Методичні вказівки до практичних занять студентів VI курсу зі
спеціальності 222 «Медицина»*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

Фізичне виховання та здоров'я
(курс за вибором)

*Методичні вказівки до практичних занять студентів VI курсу зі
спеціальності 222 «Медицина»*

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № від

Харків
ХНМУ
2021

Фізичне виховання та здоров'я: метод. вказівки до практичних занять студентів VI курсу зі спеціальності 222 «Медицина» / упоряд. В.В. Шутєєв, В.В. Трегубов, Д.В. Куций та ін. – 21 с.

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

**Тема 1: Основні положення та переміщення у футболі.
Пересування, удари по м'ячу ногою, удари головою по м'ячу,
зупинки м'яча, ведення м'яча, відволікальні дії (фінти),
відбирання м'яча, викидання м'яча, жонглювання м'ячем.
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів.
Вправи ігрового характеру.**

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі, почуття товариськості. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними положеннями та переміщеннями у футболі, спеціальними вправами для розвитку фізичних якостей спортсменів, вправами ігрового характеру.

**Графологічна структура теми:
План заняття**

- | | |
|---|---------------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання основних положень у футболі | 45 хв. |
| 4. Розглядання спеціальних та ігрових вправ | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, навантаження різної ваги, тренажери, м'ячи для спортивних ігор, пояса манжети, гімнастичні мати тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання основних положень у футболі	Знати основні положення у

		футболі
3	Розглядання спеціальних та ігрових вправ	Знати спеціальні та ігрові вправи
4	Підведення підсумків	

Зміст

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.

Основні положення та переміщення у футболі: пересування удари по м'ячу ногою, удари головою по м'ячу, зупинки м'яча, ведення м'яча, відволікальні дії (фінти), відбирання м'яча, вкидання м'яча, жонглювання м'ячем.

Пересування у футболі містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти. Біг – основний засіб пересування у футболі. Стрибки використовуються при виконанні окремих способів ударів, при зупинках м'яча й у деяких фінтах. Зупинки – ефективний засіб зміни напрямку руху. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. Повороти дозволяють з мінімальною утратою швидкості змінювати напрямок руху футболістів.

Удари по м'ячу у футболі – основний компонент технічних прийомів гри.

Удари по м'ячу ногою. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи. Удар внутрішньою частиною стопи виконується з розбігу і без нього. Цей удар застосовується під час передач м'яча на короткі та середні відстані, а під час ударів з невеликої відстані по воротах. Він вважається одним із точних, оскільки м'яча торкається велика частина поверхні стопи, однак сила удару менше порівняно з іншими способами.

Удар по м'ячу головою. Удар по м'ячу головою використовується під час гри як у захисних діях (відбивання м'яча) так й у атакуючих діях (передача м'яча, удар по воротах). Частіше всього використовується удар серединою лоба та його варіанти.

Зупинки (прийом) м'яча. Зупинки м'яча набувають важливого значення від часу заборони гри руками. Зупинка м'яча має відбуватися швидко, виконуватися у відповідному напрямку і узгоджуватися з подальшим розгортанням гри.

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовуються біг (іноді хотьба), та послідовними

поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною стопи чи носком.

Відволікаючі дії (фінти) - це рухи, внаслідок яких суперник вводиться в оману. Успішне виконання фінтів залежить від наявності у гравця необхідних фізичних і психічних якостей, його інтуїції та здатність імпровізувати. Тут особливо важливу роль відіграють: багате уявлення, швидкість реакції, висота розташування центру ваги тіла, швидкість і загальна фізична підготовка. Існують фінти, які виконуються з м'ячем і без м'яча.

Відбирання м'яча в суперника Застосовується цей прийом залежно від ситуації, в якій опиниться гравець, котрий намагається відібрати м'яч у суперника. Відбирання м'яча можна виконувати спереду, збоку, ззаду. Існує два різновиду відбирання м'яча: повний і неповний відбір.

Вкидання м'яча з-за бічної лінії Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають обома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розгону.

Жонгливання м'ячем – дуже важлива вправа. Вона необхідна для ефективної обробки м'яча, розвиває швидкість реакції, вчить контролювати увагу, щільно вести м'яча, що дуже важливо для гри в футбол.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм спортсменів. Загальнорозвивальні вправи без предметів: вправи для м'язів шиї, вправи для рук, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палкою, вправи з тенісними м'ячами, елементи акробатики, вправи на снарядах, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, вправи на гімнастичному коні. Інші вправи загальної фізичної підготовки: ходьба і біг, стрибки, метання, плавання, стрибки у воду, спортивні ігри, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку гнучкості.

Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регуляторними, структурними метаболічними перебудовами, але ступінь вираженості цих адаптаційних змін залежить від величини застосовуваних обтяжень, від режиму та швидкості м'язового скорочення, від тривалості тренування та індивідуальної композиції м'язової тканини, що знаходить відображення у виборі методів розвитку окремих силових здібностей.

Контрольні питання:

1. Основні положення та переміщення у футболі.
2. Пересування, удари по м'ячу.
3. Ведення м'яча та відволікальні дії.
4. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.
5. Які групи м'язів слід тренувати?
6. Який метод підготовки слід застосовувати?
7. Вправи ігрового характеру.

Рекомендована література **Базова 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. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 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.

Допоміжна література

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375с.
3. Пирогов Б.А. Футбол: Хроніка, події, факти / Пирогов Б.А. – М.: Сов. Спорт, 1995.
4. 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.

Інформаційні ресурси

1. Дистанційний курс:

<http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 2: Тактико – технічні дії в футболі. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол. Штрафний та вільний удар. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів. Вправи ігрового характеру.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Під тактикою футболу розуміються найбільш доцільні індивідуальні, групові і командні дії гравців, спрямовані на досягнення наміченої мети в даній грі. Тактика – один з основних і найбільш важливих компонентів цієї спортивної гри. Вона базується на технічній, фізичній та психологічній підготовленості футболістів.

Засоби: вправи, що вимагають швидкості реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Мета заняття: ознайомити студентів з технічними прийомами нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол та спеціальними вправами для розвитку фізичних якостей.

Графологічна структура теми: План заняття

1. Вступ	30 хв.
2. Перевірка знань пройденого матеріалу	30 хв
3. Розглядання тактико-технічних дій в футболі	45 хв.
4. Розглядання технічних прийомів нападу і захисту	45хв.
5. Підведення підсумків	30 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.

2	Розглядання тактико-технічних дій в футболі	Знати тактико-технічні дії в футболі
3	Розглядання технічних прийомів нападу і захисту	Знати технічні прийоми нападу і захисту
4	Підведення підсумків	

Зміст

Тактико-технічні дії у футболі – це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату. Вони поділяються на індивідуальні, групові та командні. Ефективність техніко-тактичних дій футболіста залежить від низки факторів: рівня розвитку психомоторики, фізичної підготовленості, технічного арсеналу, психічної стійкості.

З усіх розділів що наявні в спортивній грі футбол, необхідно виділити саме техніку та тактику гри. Технічні прийоми, їх способи та різновиди є засобами ефективного ведення гри. Техніка футболу – це сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різноманітних поєднаннях для досягнення поставленої мети. На критерії оцінки техніки впливає перманентне (постійне) підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості футболістів, а в деяких випадках і зміни у правилах гри.

Тактика – це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, яка виражена в доцільних діях футболістів (команди), які спрямовані на досягнення мети в окремому матчі.

До техніки нападу входять: переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари. Техніка захисту складається з техніки переміщення, приймання м'яча і протидій.

Штрафний удар призначається арбітром після порушення правил. Штрафний удар можуть призначити на всьому полі крім штрафного майданчика команди, яка порушила правила (якщо порушення правил відбувається у штрафному майданчику, то призначається пенальті).

Вільний удар призначається, коли гравець віддає передачу своєму голкіперу і той бере м'яч у руки. Вільний удар не призначається, якщо гравець передає м'яч голкіперу головою, або якщо м'яч випадково відскочив від гравця команди, яка захищається, і голкіпер взяв у руки.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм спортсменів. Загальнорозвивальні вправи без предметів: вправи для м'язів ший, вправи для рук, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг.

Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палкою, вправи з тенісними м'ячами, елементи акробатики, вправи на снарядах, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, вправи на гімнастичному коні. Інші вправи загальної фізичної підготовки: ходьба і біг, стрибки, метання, плавання, стрибки у воду, спортивні ігри, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

Контрольні питання

1. Тактико-технічні дії в футболі.
2. Технічні прийоми нападу та захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол.
3. Штрафний та вільний удар.
4. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів.
5. Вправи ігрового характеру.

Рекомендована література: Базова 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. 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.
4. 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.

Допоміжна література

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.

3. 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.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 3: Елементи гри воротаря (вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт, керування грою партнерів по обороні ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру). Спеціальна фізична підготовка футболістів. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів. Вправи ігрового характеру.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Роль воротаря надзвичайно велика. Під час гри у футбол завданням воротаря є безпосередній захист власних воріт. Воратар є одним гравцем, якому дозволяється торкатися м'яча руками. Кожна команда зобов'язана мати воротаря на полі у будь-який момент гри; якщо змушений залишити поле через травму або вилучення, інший гравець має взяти на себе обов'язки воротаря (попередньо повідомивши про це суддю), навіть якщо команда більше не має запасних воротарів. Вся тренувальна підготовка воротаря повинна бути спрямована на ігрову діяльність. Всі вправи повинні бути максимально наближеними до ігрової ситуації, причому незалежно від того, для удосконалення яких воротарських здібностей дане тренувальне заняття проводиться.

Мета заняття: ознайомлення студентів з елементами гри воротаря, спеціальною фізичною підготовкою та спеціальними вправами для розвитку фізичних якостей футболістів.

Графологічна структура теми:

План заняття

1. Вступ	30 хв.
2. Перевірка знань пройденого матеріалу	30 хв
3. Розглядання елементів гри воротаря	45 хв.
4. Розглядання спеціальних та ігрових вправ	45хв.
5. Підведення підсумків	30 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, гриф штанги, силові тренажери, тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання елементів гри воротаря	Знати елементи гри воротаря
3	Розглядання спеціальних та ігрових вправ	Знати спеціальні та ігрові вправ
4	Підведення підсумків	

Зміст

Воротар - особлива постать у команді. Роль його надзвичайно велика. Техніка гри стража воріт лише частково схожа з технікою гри польового гравця. У техніці гри стражів воріт можна виділити такі прийоми: ловля м'яча котяться, низько летять, напіввисокі і високо летять, ловля м'яча у падінні і кидку, відбивання летять м'ячів, вкидання і вибивання м'ячів.

Викидання м'яча здійснюється воротарем після лову. Завдання воротаря – швидко і точно направити м'яч вільному партнеру.

Під час відбивання м'яча однією і двома руками часто трапляється, що воротар у падінні не може заволодіти м'ячем. У таких випадках він відбиває м'яч долонею. Відбивати м'яч доцільно лише у випадках, якщо при спробі зловити його можлива помилка.

Вихід із воріт необхідно здійснювати у той момент, коли нападник посилає м'яч собі на хід.

Позиція воротаря у воротах залежать від позиції футболіста, який виконує передачу, кутовий або штрафний удар. При організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи «простріл» із флангу; завершити атаку ударом по воротах.

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток рухових якостей строго відповідно до вимог, що пред'являються специфікою футболу. Такі специфічні вимоги необхідно постійно тримати в полі зору при організації процесу спеціальної фізичної підготовки футболістів.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм спортсменів. Загальнорозвивальні вправи без предметів: вправи для м'язів шиї, вправи для рук, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палкою, вправи з тенісними м'ячами, елементи акробатики, вправи на снарядах, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, вправи на гімнастичному коні. Інші вправи загальної фізичної підготовки: ходьба і біг, стрибки, метання, плавання, стрибки у воду, спортивні ігри, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку гнучкості.

Контрольні питання:

1. Елементи гри воротаря: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт, керування грою партнерів по обороні ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча.
2. Елементи гри воротаря: вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час введення м'яча в гру.
3. Спеціальна фізична підготовка футболістів.
4. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів.
5. Вправи ігрового характеру.

Рекомендована література:

Базова 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. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. 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.

4. 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.

Допоміжна література

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
2. 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.
3. 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.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 4: Індивідуальні дії в нападі, групові дії в нападі. Тактичні прийоми нападу у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів. Вправи ігрового характеру.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Сучасний рівень розвитку футболу пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією із сторін якої є швидкісно-силові якості та спеціальна витривалість. Особливо важливо підвищити рівень індивідуальної і групової тактики при грі у футбол, тому що завдяки цьому закладається фундамент її спортивної майстерності.

Мета заняття: оволодіння основними методами та засобами індивідуальних та групових дій в нападі, тактичними прийомами нападу у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол, спеціальними вправами для розвитку фізичних якостей.

Графологічна структура теми: План заняття

1. Вступ

30 хв.

- | | |
|---|---------------|
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання індивідуальних і групових дій в нападі | 45 хв. |
| 4. Розглядання тактичних прийомів нападу | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

Скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання індивідуальних і групових дій в нападі	Знати індивідуальні і групові дії в нападі
3	Розглядання тактичних прийомів нападу	Знати тактичні прийоми нападу
4	Підведення підсумків	

Зміст

Індивідуальна тактика – це цілеспрямовані дії гравців у захисті та нападі, їх вміння з кількох можливих рішень у конкретній ситуації вибирати найефективніший. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

До індивідуальних тактичних діям відноситься відкривання та закривання, ведення й обведення, удари по воротах, відбір м'яча. Розучування індивідуальних тактичних дій доцільно проводити в єдності з процесом освоєння технічних прийомів.

Вдкривання – означає вихід футболіста на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього і, отримавши м'яч, виконати удар по комірах. Закриванням суперника називається така дія футболіста, яка направлена на закриття вигідної позиції, що заважає виходу суперника на вільне місце або оволодінню м'ячем. Ведіння і обводка – ефективні прийоми гри. Уміло, використовуючи ведення м'яча різними способами і на різній швидкості в поєднанні з переконливими обманними рухами. Удари по комірах не повинні бути прерогативою тільки гравців нападу, ними повинні володіти всі футболісти. Відбір м'яча – важливий тактичний прийом протидії суперникам, що володіють м'ячем.

До груповим тактичним діям відноситься взаємодії на полі кілька гравців однієї і тієї ж команди, що прагнуть до виконання певного завдання. До них відносяться передачі та відбір м'яча за допомогою узгоджених дій, тактичні комбінації.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм спортсменів. Загальнорозвивальні вправи без предметів: вправи для м'язів шиї, вправи для рук, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палкою, вправи з тенісними м'ячами, елементи акробатики, вправи на снарядах, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, вправи на гімнастичному коні. Інші вправи загальної фізичної підготовки: ходьба і біг, стрибки, метання, плавання, стрибки у воду, спортивні ігри, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку гнучкості.

Контрольні питання

1. Індивідуальні дії в нападі, групові дії в нападі.
2. Тактичні прийоми нападу у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол.
3. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів.
4. Вправи ігрового характеру.

Рекомендована література:

Базова 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 навчальних закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл..
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 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.

Допоміжна література

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
3. 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.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

**Тема 5: Індивідуальні дії в захисті, групові дії в захисті.
Тактичні прийоми захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів. Вправи ігрового характеру.**

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Тактика захисту передбачає організацію дій команди, що не володіє м'ячем, спрямованих на нейтралізацію дій суперників. Загальнокомандний метод гри в захисті може бути персональним, зонним і комбінованим. Методи ведення гри в захисті слід будувати з урахуванням індивідуальних якостей гравців і їх можливостей.

Мета заняття: оволодіння основними методами та засобами індивідуальних та групових дій в захисті, тактичними прийомами захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|---|---------------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |

- | | |
|--|---------------|
| 3. Розглядання індивідуальних і групових дій | 45 хв. |
| 4. Розглядання тактичних прийомів захисту | 45 хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, бар'єри різної висоти, гімнастичні лави, м'ячі, набивні м'ячі, скакалка, різні обтягування), музичне обладнання.
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання індивідуальних і групових дій в захисті	Знати індивідуальні і групові дії в захисті
3	Розглядання тактичних прийомів захисту	Знати тактичні прийоми захисту
4	Підведення підсумків	

Зміст

Тактика захисту передбачає організацію дій команди, що не володіє м'ячем, спрямованих на нейтралізацію дій суперників.

Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командної дій. Індивідуальні дії в захисті – постійне прагнення гравців атакуючої команди піти з-під контролю суперників, знайти і створити вільний простір, ускладнює дії останніх, які прагнуть нейтралізувати атакуючих, не порушуючи при цьому гармонії в обороні. До індивідуальних тактичних дій в обороні відноситься протидія гравцеві, який володіє м'ячем і не володіє м'ячем. Основою успішних дій в обороні є розумний вибір позиції.

Основним змістом групової тактики гри в обороні є організація дій гравців захисту проти атакуючих суперників. До способів взаємодії двох гравців у захисті відноситься страховка, протидія комбінації в «стіжку» і «схрещування», до взаємодії кількох гравців відносяться спеціально організовані протидії, а саме побудова «стіжки» і створення штучного положення «поза грою».

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують загальнорозвивальні вправи і вправи з різних видів спорту, забезпечуючи загальний вплив на організм спортсменів. Загальнорозвивальні вправи без предметів: вправи для м'язів ший, вправи для рук, вправи для м'язів тулуба, вправи для м'язів ніг. Загальнорозвивальні вправи з предметами: вправи з гімнастичною палкою, вправи з тенісними м'ячами, елементи акробатики, вправи на снарядах, вправи на перекладині, вправи на паралельних брусах, вправи на гімнастичному коні. Інші вправи загальної фізичної підготовки: ходьба і біг, стрибки, метання, плавання, стрибки у воду, спортивні ігри, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку гнучкості.

Контрольні питання:

1. Індивідуальні дії в захисті.
2. Групові дії в захисті.
3. Які тактичні прийоми захисту у взаємодіях з партнерами під час гри у футбол?
4. Які спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей футболістів?
5. Вправи ігрового характеру.

Рекомендована література: Базова 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 навчальних закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар", 1997. - 208 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.

Допоміжна література

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.
3. 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.

Інформаційні ресурси

1. Дистанційний курс:
<http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Навчальне видання

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

***Методичні вказівки до практичних занять для студентів VI курсу
зі спеціальності 222 «Медицина»***

Упорядники: Шутєєв В'ячеслав 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. 1,8. Зам. № 21-34102.

**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