

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра базової загальновійськової та фізичної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор  
Юрій КОТЛЯР

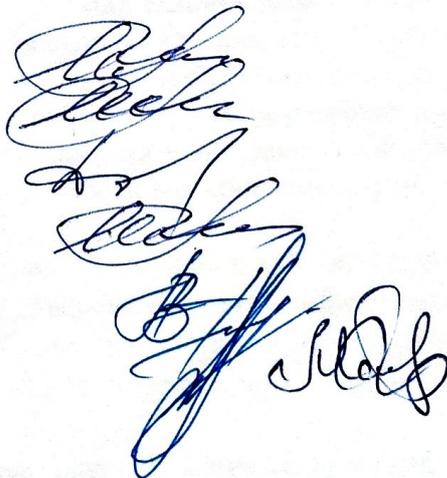
“29” 08 2025р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Назва дисципліни  
ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ**

**галузь знань** 01 Освіта / Педагогіка / А Освіта  
**спеціальність** 014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)  
**спеціалізація** 014.11 Фізична культура / **предметна спеціальність** А4.11 Фізична культура

Розробник  
Завідувач кафедри розробника  
Завідувач кафедри спеціальності  
Гарант освітньої програми  
Декан ФФВС  
Т.в.о. директора ННІО  
Начальник НМВ



Інна ГОРОДИНСЬКА  
Інна ГОРОДИНСЬКА  
Надія ДОВГАНЬ  
Інна ГОРОДИНСЬКА  
Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ  
Катерина ЗУБ  
Євгенія ПОСТИКІНА

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ		
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка / А Освіта		
Напрямок підготовки Спеціальність	014 Середня освіта / А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)		
Спеціалізація (якщо є)	014.11 Фізична культура / А4.11 Фізична культура		
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень		
Статус дисципліни	Обов'язкова освітня компонента		
Курс навчання	4		
Навчальний рік	2025-2026 н.р.		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	7,8	10,11т	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5		
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма	
	– лекції		8
	– семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові)	62	8
– годин самостійної роботи студентів	73	119	
Відсоток аудиторного навантаження	55%	12 %	
Мова викладання	Українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)	Підсумкова атестація		
Форма підсумкового контролю	Залік		

## 2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення навчальної дисципліни

**Метою** вивчення освітньої компоненти “Практикум з футболу” є озброєння здобувачами вищої освіти знаннями з історії і сучасного стану розвитку футболу в Україні та світі, основних правил гри, оволодіння методикою навчання технічних прийомів та тактичних дій гри у футбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

### Завдання:

- ✓ формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, зокрема футболом;
- ✓ формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- ✓ оволодіння системою практичних умінь і навичок занять футболом, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

### **Компетентності та програмні результати навчання:**

Освітня компонента передбачає формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

**Інтегральна компетентність** - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

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

ЗК.6. Здатність працювати в команді.

ЗК.11. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях

ЗК.12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

#### **Фахові компетентності (ФК):**

ФК. 1. Здатність формувати в учнів загальні та предметні компетентності, відповідно до вимог стандарту середньої освіти

ФК 3. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури

ФК.11. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини шляхом самостійної організації та реалізації різних форм занять в закладах середньої освіти, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови вивчення дисципліни: Освітня компонента «Практикум з футболу» відноситься до обов'язкових освітніх компонент ОП «Середня освіта (Фізична культура)» включає та поглиблює знання з дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання; Рухливі та спортивні ігри з методикою викладання.

#### **Очікувані результати навчання:**

В результаті вивчення дисципліни студент *має знати*:

- історію розвитку футболу в світі і в Україні, змістовний матеріал різновидів футболу в ЗЗСО
- основи методики самоконтролю в процесі занять футболом, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- правила гри;
- основні прийоми техніки гри;
- основні тактичні дії гри;
- основи фізичної підготовки футболістів;
- основи психологічної підготовки футболістів;
- основи загартування організму;
- основи проведення змагань з футболу;
- методичні основи викладання матеріалу з футболу;
- особливості застосування сучасного обладнання та інвентарю на заняттях з футболу.

*Вміти*:

- застосовувати загальноорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтролю;
- застосовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних і методичних завдань з урахуванням вікових особливостей здобувачів середньої освіти і конкретних педагогічних ситуацій.
- розробляти тематичне планування з модулю «Футбол».

Передбачені наступні *програмні результати навчання відповідно ОП «Середня освіта (Фізична культура)»:*

ПРН 7. Знати теорію і володіти методикою розвитку рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, вміти організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи протягом навчального дня учнів.

ПРН 20. Вміти розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів. Вміти розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в процесі фізичного виховання різних групи населення.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
<b>7 семестр</b>				
1	Історія розвитку футболу як виду спорту в світі, в Україні		4	4
2	Основи техніки гри у футбол. Класифікація техніки гри		2	4
3	Техніка володіння м'ячем, методика навчання		10	12
4	Техніка гри у захисті, методика навчання		4	4
5	Техніка гри воротаря		4	4
6	Правила гри у футбол.		4	4
7	Різновиди футболу		2	2
<b>Всього за 7 семестр</b>			<b>30</b>	<b>34</b>
<b>8 семестр</b>				
1	Тактика гри у футбол		4	4
2	Функції гравців у футболі		4	4
3	Фізична підготовка футболістів		12	14
4	Психологічна підготовка футболістів		2	4
5	Методика проведення уроку з футболу в школі		4	5
6	Організація, планування та облік роботи в секції з футболу		4	4
7	Методика відбору дітей для занять футболом		2	4
<b>Всього за 8 семестр</b>			<b>32</b>	<b>39</b>
<b>Всього за курс</b>			<b>62</b>	<b>73</b>

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
<b>10 триместр</b>				
1	Історія розвитку футболу як виду спорту в світі, в Україні	2		6
2	Основи техніки гри у футбол. Класифікація техніки гри	2		6
3	Техніка володіння м'ячем, методика навчання			22
4	Техніка гри у захисті, методика навчання			8
5	Техніка гри воротаря			8
6	Правила гри у футбол.	2		6
7	Різновиди футболу	2		2
<b>Всього за 10 семестр</b>		8		<b>58</b>
<b>11 триместр</b>				
1	Тактика гри у футбол		2	6
2	Фізична підготовка футболістів		2	22
3	Функції гравців у футболі			8
4	Психологічна підготовка футболістів			8
5	Методика проведення уроку з футболу в школі		2	7
6	Організація, планування та облік роботи в секції з футболу		2	6
7	Методика відбору дітей для занять футболом			8
<b>Всього за 11 семестр</b>			<b>8</b>	<b>47</b>
<b>Всього за курс</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>119</b>

#### 4.Зміст навчальної дисципліни

##### 4.1 План групових занять (денна форма)

№	Тема заняття / план	
<b>7 семестр</b>		
1.	<b>Тема 1. Історія розвитку футболу як виду спорту в світі, в Україні</b> 1. Початок розвитку футболу 2. Характеристика етапів розвитку футболу в світі 3. Проаналізувати питання розвитку футболу в Україні (витоки, чемпіонати, Кубки) 4. Розвиток студентського футболу в Україні. 5. Роль ФІФА та УЄФА у розвитку футболу	<b>4</b>

	<b>Завдання для самостійного опрацювання:</b> Проаналізувати досягнення видатних світових та українських футболістів	
2.	<b>Тема 2. Основи техніки гри у футбол. Класифікація техніки гри</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Місце технічної підготовки у структурі тренувального процесу футболіста</li> <li>2. Відмінності техніки від тактики гри</li> <li>3. Поняття «Техніка», «Технічна дія», «Технічний прийом»</li> <li>4. Класифікація техніки гри</li> </ol> <b>Завдання для самостійного опрацювання:</b> Роль технічної підготовки у підвищенні майстерності футболіста	2
3.	<b>Тема.3 Техніка володіння м'ячем, методика навчання</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка виконання основних стійок у футболі</li> <li>2. Види переміщень у футболі</li> <li>3. Етапи навчання та методичні прийоми засвоєння техніки виконання основних стійок та переміщення</li> <li>4. Послідовність навчання</li> <li>5. Рухливі ігри для закріплення техніки переміщень</li> </ol> <b>Завдання для самостійної роботи.</b> Скласти фрагмент основної частини уроку з навчання технічного елемента	2
4.	<b>Тема.3 Техніка володіння м'ячем, методика навчання</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація технічних елементів ударів м'яча ногою.</li> <li>2. Техніка виконання ударів внутрішньою частиною стопи. Послідовність навчання</li> <li>3. Техніка виконання ударів зовнішньою частиною стопи. Послідовність навчання</li> <li>4. Помилки в техніці виконання ударів по м'ячу внутрішньою та зовнішньою частиною стопи</li> <li>5. Усування помилок</li> </ol> <b>Завдання для самостійної роботи.</b> Скласти фрагмент основної частини уроку з навчання технічного елемента	2
5.	<b>Тема.3 Техніка володіння м'ячем, методика навчання</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка виконання ударів серединою підйому стопи.</li> <li>2. Послідовність навчання</li> <li>3. Помилки в техніці виконання ударів по м'ячу серединою підйому стопи</li> <li>4. Усування помилок</li> </ol> <b>Завдання для самостійної роботи.</b> Скласти фрагмент основної частини уроку з навчання технічного елемента	2
6.	<b>Тема.3 Техніка володіння м'ячем, методика навчання</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика техніки виконання способів зупинки м'яча ногою</li> <li>2. Фази техніки зупинки м'яча</li> <li>3. Характеристика зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.</li> <li>4. Помилки в техніці виконання ударів по м'ячу серединою підйому стопи</li> <li>5. Усування помилок</li> </ol> <b>Завдання для самостійної роботи.</b> Скласти фрагмент основної частини уроку з навчання технічного елемента	2
7.	<b>Тема 3. Техніка володіння м'ячем, методика навчання</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль ударів у сучасному футболі</li> <li>2. Характеристика техніки виконання ударів</li> <li>3. Основні фази удару м'яча головою</li> </ol>	2

	<p>4. Типові помилки, що виникають при навчанні даного технічного елемента. Усування помилок.</p> <p>5. Етапи навчання даного технічного елемента</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи.</b> Скласти фрагмент основної частини уроку з навчання технічного елемента</p>	
8	<p><b>Тема 4. Техніка гри у захисті, методика навчання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «захисні дії у футболі».</li> <li>2. Основні завдання гравців захисту.</li> <li>3. Технічні прийоми гри в обороні: <ul style="list-style-type: none"> <li>– відбір м'яча (випередження, підкат, відбір без порушення правил);</li> <li>– гра корпусом;</li> <li>– перехоплення м'яча;</li> <li>– вибивання і винесення м'яча;</li> <li>– підраховування партнера.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи.</b> Розробити схему захисних дій у футболі</p>	2
9.	<p><b>Тема 4. Техніка гри у захисті, методика навчання</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Послідовність навчання захисних дій: від простих елементів до ігрових ситуацій.</li> <li>2. Методи навчання: показ, пояснення, вправління, ігровий метод, змагання.</li> <li>3. Засоби формування навичок: <ul style="list-style-type: none"> <li>– вправи без м'яча (імітація рухів, переміщення, позиційні вправи);</li> <li>– вправи з м'ячем у парах та групах;</li> <li>– навчальні ігри та фрагменти гри 2х2, 3х3, 4х4.</li> </ul> </li> <li>4. Типові помилки при навчанні техніки захисту та способи їх усунення.</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійної роботи.</b> Розробити комплекс вправ для навчання одного з елементів техніки гри в захисті (на вибір).</p>	2
10	<p><b>Тема 5. Техніка гри воротаря</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль воротаря у футболі.</li> <li>2. Основні елементи техніки гри воротаря: <ul style="list-style-type: none"> <li>– вихід на м'яч: своєчасність, вибір позиції, реакція.</li> <li>– ловля м'яча: знизу, зверху, на відскок, у стрибку.</li> <li>– відбивання м'яча: руками, ногами, у падінні, у стрибку.</li> <li>– кидки і введення м'яча в гру: рукою (кидання, підкидання, «бумеранг»), ногою (удари з рук, з землі).</li> <li>– переміщення воротаря: у воротах, на лінії, при виході на м'яч.</li> <li>– ігрові дії один на один.</li> </ul> </li> <li>3. Типові помилки при навчанні техніки гри воротаря</li> </ol>	2
11	<p><b>Тема 5. Техніка гри воротаря. Методика навчання техніки гри воротаря</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципи навчання: <ul style="list-style-type: none"> <li>– від простого до складного, від імітаційних вправ до ігрових ситуацій;</li> <li>– повільне виконання з акцентом на точність рухів;</li> <li>– застосування відеоаналізу або спостереження.</li> </ul> </li> <li>2. Послідовність навчання: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ознайомлення з елементом, показ викладача.</li> <li>– імітація руху без м'яча.</li> </ul> </li> </ol>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виконання вправ з м'ячем у статичному положенні.</li> <li>– виконання вправ у русі.</li> <li>– виконання у складних ігрових умовах.</li> </ul> <p>3. Приклади вправ:</p> <p><b>Завдання для самостійного опрацювання:</b> Розробити комплекс із 5 вправ для навчання техніки ловіння і відбивання м'яча воротарем.</p>	
12.	<p><b>Тема 6. Правила гри у футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика гри в футбол</li> <li>2. Перші офіційні правила футболу та їх трансформація</li> <li>3. Склад команди та ролі гравців.</li> <li>4. Розміри футбольного поля та воріт.</li> <li>5. Тривалість гри та додатковий час.</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійного опрацювання:</b> Намалювати футбольний майданчик та обладнання з розміткою.</p>	2
13.	<p><b>Тема 6. Правила гри у футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положення «поза грою» та його трактування.</li> <li>2. Початковий удар та відновлення гри після зупинки.</li> <li>3. Аут: правила виконання та типові помилки.</li> <li>4. Кутовий удар: правила та тактика виконання.</li> <li>5. Виконання штрафного удару.</li> <li>6. Виконання пенальті</li> </ol> <p><b>Завдання для самостійного опрацювання:</b> Скласти таблицю порушень правил гри та дисциплінарні покарання щодо порушень.</p>	2
14	<p><b>Тема 7. Різновиди футболу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика пляжного футболу</li> <li>2. Міні-футбол (футзал): характеристика, правила гри</li> <li>3. Вуличний футбол («Панна»): особливості проведення гри, правила гри</li> </ol> <p><b>Питання для самоопрацювання:</b> Скласти порівняльну таблицю «Класичний футбол – Футзал – Пляжний футбол (кількість гравців, розміри майданчика, тривалість гри, особливості правил гри)</p>	2
<b>Разом за 7 семестр (год.)</b>		<b>30</b>
<b>8 семестр</b>		
1	<p><b>Тема 1. Тактика гри у футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «тактична підготовка» у футболі</li> <li>2. Зміст тактика гри в футболі</li> <li>3. Види тактичних дій у грі <ul style="list-style-type: none"> <li>- індивідуальні;</li> <li>- групові;</li> <li>- командні</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> Розробити план тактичних дій команди при стандартних положеннях.</p>	2
2	<p><b>Тема 1. Тактика гри у футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика гри в нападі <ul style="list-style-type: none"> <li>- відкривання, передача м'яча, завершення атаки</li> <li>- побудова атак – через фланг, через центр, швидкий та позиційний напад</li> </ul> </li> <li>2. Тактика гри в захисті: <ul style="list-style-type: none"> <li>- персональна, зонна, комбінована;</li> <li>- взаємодія захисників при перехопленні м'яча.</li> </ul> </li> <li>3. Сучасні тактичні схеми гри (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2, 4-2-3-1) - їх особливості та застосування.</li> </ol>	2

	<b>Завдання для самоопрацювання:</b> Підготувати коротке повідомлення про одну із сучасних тактичних схем гри у футболі.	
3	<b>Тема 2. Функції гравців у футболі</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття “амплуа” у футболі.</li> <li>2. Функції гравців різних ліній: воротаря</li> <li>3. Функції гравців різних ліній: нападники</li> <li>4. Функції гравців різних ліній: захисники, напівзахисники</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> на основі відеофрагменту проаналізувати ігрову ситуацію: визначити, які функції виконують гравці різних амплуа під час атаки та оборони.	2
4	<b>Тема 2. Функції гравців у футболі</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактична взаємодія гравців у межах ліній (захисна, півзахисна, атакувальна).</li> <li>2. Вплив ігрової схеми (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 тощо) на функції гравців.</li> <li>3. Сучасні універсальні ролі (фулбек, вінгер, атакувальний півзахисник, “фальшива дев’ятка”).</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> Написати міні-есе на тему: «Яке амплуа відповідає моїм ігровим якостям і чому?»	2
5	<b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізична підготовка в системі спортивного тренування</li> <li>2. Складові фізичної підготовки футболістів</li> <li>3. Загальна та спеціальна фізична підготовка</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> Контроль фізичної підготовленості футболістів	2
6	<b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів: розвиток гнучкості</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гнучкість та фактори, що обумовлюють її прояв</li> <li>2. Методика розвитку гнучкості під час загальної фізичної підготовки</li> <li>3. Методика розвитку гнучкості під час спеціальної фізичної підготовки</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> значення гнучкості для технічних дій футболістів	2
7	<b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів: розвиток силових здібностей</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силові здібності та фактори, що обумовлюють їх прояв</li> <li>2. Методика розвитку сили під час загальної фізичної підготовки</li> <li>3. Методика розвитку сили під час спеціальної фізичної підготовки футболістів</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> значення силових здібностей для технічних дій футболістів	2
8	<b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів: розвиток координаційних здібностей</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Координаційні здібності та фактори, що обумовлюють їх прояв</li> <li>2. Методика розвитку координації під час загальної фізичної підготовки</li> <li>3. Методика розвитку координації під час спеціальної фізичної підготовки</li> </ol> <b>Завдання для самоопрацювання:</b> значення координаційних здібностей для технічних дій футболістів	2
9	<b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів: розвиток швидкісних здібностей</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидкісні здібності та фактори, що обумовлюють їх прояв</li> </ol>	2

	<p>2. Методика розвитку швидкості під час загальної фізичної підготовки</p> <p>3. Методика розвитку швидкості під час спеціальної фізичної підготовки</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> значення швидкісних здібностей для технічних дій футболістів</p>	
10	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка футболістів: розвиток витривалості</b></p> <p>1. Витривалість та фактори, що обумовлюють її прояв</p> <p>2. Методика розвитку загальної витривалості футболістів</p> <p>3. Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів</p>	2
11	<p><b>Тема 4. Психологічна підготовка футболістів</b></p> <p>1. Поняття психологічної підготовки спортсменів.</p> <p>2. Основні складові психологічної підготовки у футболі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– морально-вольова підготовка;</li> <li>– емоційна стійкість;</li> <li>– розвиток уваги та мислення;</li> <li>– формування мотивації.</li> </ul> <p>3. Засоби психологічної підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– аутотренінг;</li> <li>– самонавіювання;</li> <li>– психорегулюючі вправи;</li> <li>– командні комунікативні тренінги.</li> </ul> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> Роль тренера у формуванні психологічної готовності команди.</p>	2
12	<p><b>Тема 5. Методика проведення уроку з футболу в школі</b></p> <p>1. Мета і завдання уроків з футболу в школі</p> <p>2. Структура уроку з футболу</p> <p>3. Ігрові та змагальні вправи на уроці з футболу</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> розробити фрагмент уроку (основну частину) з методикою навчання ведення м'яча</p>	2
13	<p><b>Тема 5. Методика проведення уроку з футболу в школі</b></p> <p>1. Типи уроків з футболу в школі</p> <p>2. Методи організації учнів на уроках з футболу</p> <p>3. Техніка безпеки на заняттях з футболу</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> розробити план-конспект уроку з футболу з будь-якої теми</p>	2
14	<p><b>Тема 6. Організація, планування та облік роботи в секції з футболу</b></p> <p>1. Мета роботи секції з футболу</p> <p>2. Керівництво роботи секції з футболу</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> скласти фрагмент річного плану секції з футболу (вересень–жовтень): визначити мету, завдання, кількість занять, основний зміст тренувань.</p>	2
15	<p><b>Тема 6. Організація, планування та облік роботи в секції з футболу</b></p> <p>1. Планування навчально-тренувального процесу секції з футболу (перспективне, поточне, перспективне)</p> <p>2. Структура плану секції.</p> <p>3. Основні види обліку спортивної секції з футболу</p> <p>4. Контроль за роботою спортивної секції з футболу</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> створити коротку інструкцію з безпеки під час занять футболом у секції</p>	2

16	<b>Тема 7. Методика відбору дітей для занять футболом</b> 1. Поняття, мета та завдання спортивного відбору. 2. Етапи та критерії відбору дітей до занять футболом. 3. Методи та тести для визначення фізичних і технічних якостей. <b>Завдання для самоопрацювання:</b> визначити основні критерії відбору у секцію з футболу	2
	<b>Разом за 8 семестр</b>	<b>32</b>
	<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>62</b>

#### 4.3. План лекційних занять (заочна форма)

№	Тема заняття / план	
<b>10 триместр</b>		
1.	<b>Тема 1. Історія розвитку футболу як виду спорту в світі, в Україні</b> 1. Початок розвитку футболу 2. Характеристика етапів розвитку футболу в світі 3. Розвиток футболу в Україні (витоки, чемпіонати, Кубки) 4. Роль ФІФА та УЄФА у розвитку футболу	2
2.	<b>Тема 2. Основи техніки гри у футбол. Класифікація техніки гри</b> 1. Місце технічної підготовки у структурі тренувального процесу футболіста 2. Відмінності техніки від тактики гри 3. Поняття «Техніка», «Технічна дія», «Технічний прийом» 4. Класифікація техніки гри	2
3.	<b>Тема 6. Правила гри у футбол</b> 1. Загальна характеристика гри в футбол 2. Перші офіційні правила футболу та їх трансформація 3. Склад команди та ролі гравців. 4. Розміри футбольного поля та воріт. 5. Тривалість гри та додатковий час. 6. Виконання штрафного та пенальті	2
4	<b>Тема 7. Різновиди футболу</b> 4. Характеристика пляжного футболу 5. Міні-футбол (футзал): характеристика, правила гри 6. Вуличний футбол («Панна»): особливості проведення гри, правила гри	2
	<b>Разом за 10 триместр (год.)</b>	<b>8</b>

#### 4.4. План групових занять (заочна форма)

№	Тема заняття / план	
<b>11 триместр</b>		
1	<b>Тема 1. Тактика гри у футбол</b> 1. Поняття «тактична підготовка» у футболі 2. Зміст тактика гри в футболі 3. Види тактичних дій у грі - індивідуальні; - групові; - командні <b>Завдання для самоопрацювання:</b> Розробити план тактичних дій команди при стандартних положеннях.	2
2	<b>Тема 1. Тактика гри у футбол</b> 1. Тактика гри в нападі	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відкриття, передача м'яча, завершення атаки</li> <li>- побудова атак – через фланг, через центр, швидкий та позиційний напад</li> </ul> <p>2. Тактика гри в захисті:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- персональна, зонна, комбінована;</li> <li>- взаємодія захисників при перехопленні м'яча.</li> </ul> <p>3. Сучасні тактичні схеми гри (4-4-2, 4-3-3, 3-5-2, 4-2-3-1) - їх особливості та застосування.</p> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> Підготувати коротке повідомлення про одну із сучасних тактичних схем гри у футболі.</p>	
3	<p><b>Тема 5. Методика проведення уроку з футболу в школі</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета і завдання уроків з футболу в школі</li> <li>2. Структура уроку з футболу</li> <li>3. Ігрові та змагальні вправи на уроці з футболу</li> <li>4. Типи уроків з футболу в школі</li> <li>5. Методи організації учнів на уроках з футболу</li> <li>6. Техніка безпеки на заняттях з футболу</li> </ol> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> розробити фрагмент уроку (основну частину) з методикою навчання ведення м'яча</p>	2
4	<p><b>Тема 6. Організація, планування та облік роботи в секції з футболу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мета роботи секції з футболу</li> <li>2. Керівництво роботи секції з футболу</li> <li>3. Планування навчально-тренувального процесу секції з футболу (перспективне, поточне, перспективне)</li> <li>4. Структура плану секції.</li> <li>5. Основні види обліку спортивної секції з футболу</li> </ol> <p><b>Завдання для самоопрацювання:</b> скласти фрагмент річного плану секції з футболу (вересень–жовтень): визначити мету, завдання, кількість занять, основний зміст тренувань.</p>	2
	<b>Разом за 11 триместр</b>	<b>8</b>

#### 4.5. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 73 годин (денна форма); 119 годин (заочна форма навчання)

##### Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.
2. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу, а також в практичних роботах до виконання.
3. Завдання для самостійної роботи відображаються в передбачених питаннях, що винесені на самоопрацювання здобувачами.

#### 4.6. Забезпечення освітнього процесу

Вивчення навчальної дисципліни «Практикум з футболу» здобувачами у 2025/2026 навчальному році передбачає дистанційний синхронний і дистанційний асинхронний форми навчання. Практичні заняття та самостійна робота виконується в асинхронному дистанційному форматі навчання та передбачає ознайомлення з інформаційним матеріалом і виконання завдань здобувачами на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

#### 5. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань здобувачів під час групових занять в

дистанційному синхронному та асинхронному форматі навчання; оцінювання виконання практичних завдань, рефератів в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

Підсумковий контроль в 7 семестрі (денна форма) реалізується у формі підсумкової атестації, в 8 семестрі (денна форма); 11 триместрі (заочна форма) – заліку. Система нарахування балів відбувається за рахунок накопичення балів за певні види робіт. Перед початком вивчення дисципліни здобувачі освіти мають бути ознайомлені з тривалістю вивчення теми (кількість занять); кількістю й тематикою обов'язкових робіт і термінами їх проведення; критеріями оцінювання.

Ліквідація заборгованостей щодо поточних контрольних завдань може здійснюватися впродовж усього періоду вивчення освітньої компоненти.

### **Тематика рефератів (7 семестр, 10 триместр)**

1. Виникнення та еволюція футболу у світі.
2. Історія розвитку футболу в Україні.
4. Провідні футбольні школи Європи та їхній вплив на сучасну гру.
5. Розвиток студентського футболу в Україні та світі.
6. Еволюція правил футболу: від зародження до сьогодення.
7. Дидактичні принципи навчання технічних прийомів у футболі.
8. Специфіка тренування ударів по воротах.
9. Методи розвитку швидко-силових якостей у футболістів.
10. Використання ігрових вправ для формування тактичного мислення
11. Сучасні тактичні схеми у футболі.
12. Організація гри в обороні: принципи та методи.
13. Колективні дії гравців при переході від оборони до атаки.
14. Роль капітана команди у формуванні ігрової дисципліни.
15. Використання стандартних положень у сучасному футболі.
16. Засоби та методи розвитку витривалості у футболістів.
17. Тренування швидкості реакції та стартової швидкості.
18. Роль силової підготовки у футболі.
19. Відновлення після тренувань і змагань у футболістів.
20. Вплив футболу на розвиток координаційних здібностей
21. Формування лідерських якостей у футболістів.
22. Психологічна підготовка гравців до матчу.
23. Командна взаємодія і згуртованість у футболі.
24. Роль тренера у мотивації футболістів.
25. Виховний потенціал футболу для студентської молоді.
26. Використання інформаційних технологій у підготовці футболістів.
27. Відеоаналіз гри як засіб вдосконалення техніко-тактичної підготовки.
28. VAR у сучасному футболі: переваги та недоліки.
29. Проблеми та перспективи розвитку жіночого футболу.
30. Футбол під час війни: соціальне та виховне значення.

### **Питання до заліку**

1. Історія та загальні відомості про футбол
2. Виникнення та розвиток футболу у світі.
3. Основні етапи розвитку футболу в Україні.
4. Перші офіційні правила футболу та їх трансформація.
5. Розвиток студентського футболу в Україні.
6. Роль ФІФА та УЄФА у розвитку футболу
7. Склад команди та ролі гравців.
8. Розміри футбольного поля та воріт.
9. Тривалість гри та додатковий час.

10. Положення «поза грою» та його трактування.
11. Початковий удар та відновлення гри після зупинки.
12. Аут: правила виконання та типові помилки.
13. Кутовий удар: правила та тактика виконання.
14. Виконання штрафного удару.
15. Виконання пенальті.
16. Порушення правил та дисциплінарні санкції.
17. Класифікація технічних прийомів у футболі.
18. Види ударів по м'ячу (внутрішньою частиною стопи, підйомом, головою тощо).
19. Техніка передачі м'яча.
20. Ведення м'яча: види та методика навчання.
21. Зупинки м'яча різними частинами тіла.
22. Вибивання м'яча воротарем: техніка та правила.
23. Техніка гри головою.
24. Фінти та індивідуальні технічні дії.
25. Відбір м'яча: способи та прийоми.
26. Індивідуальний прогрес футболіста у технічній підготовці.
27. Поняття тактики у футболі.
28. Тактика гри в обороні: індивідуальні дії.
29. Колективна тактика в обороні (зони, персональна опіка).
30. Організація атаки: основні принципи.
31. Командні дії під час швидкого переходу з оборони в атаку.
32. Використання стандартних положень у тактиці гри.
33. Тактика гри воротаря.
34. Побудова гри при різних схемах («4-4-2», «4-3-3», «3-5-2»).
35. Контратака як тактичний засіб.
36. Аналіз ігрових епізодів та тактичних ситуацій.
37. Роль фізичної підготовки у футболі.
38. Розвиток витривалості у футболістів.
39. Методи розвитку швидкісних якостей.
40. Розвиток сили та вибухової сили.
41. Гнучкість і її значення у футболі.
42. Координаційні здібності футболіста.
43. Фізичні вправи для підготовки воротаря.
44. Комплексна фізична підготовка студентів-футболістів.
45. Засоби відновлення після тренувань.
46. Особливості харчування і гідратації футболістів.
47. Психологічна підготовка футболістів до гри.
48. Мотивація у футболі: роль тренера і команди.
49. Формування лідерських якостей у гравців.
50. Конфлікти у команді та шляхи їх вирішення.
51. Значення командного духу та згуртованості.
52. Структура навчально-тренувального заняття з футболу.
53. Засоби загальної та спеціальної підготовки у футболі.
54. Організація розминки перед грою.
55. Вправи для вдосконалення техніки гри.
56. Методика навчання тактичним діям студентів.
57. Ігровий метод у підготовці футболістів.
58. Методика відбору дітей для занять футболом.

59. Роль викладача у проведенні навчально-тренувальних занять.  
60. Безпека під час проведення занять та ігор з футболу.

### Зразок білету для заліку

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра базової загальної та фізичної підготовки

**Освітня компонента “Практикум з футболу”**

**Освітньо-кваліфікаційний рівень** - перший (бакалаврський)

**Освітньо-професійна програма** – Середня освіта (Фізична культура)

#### ЗАЛІКОВИЙ БІЛЕТ № 0

1. Історія та загальні відомості про футбол
2. Командні дії під час швидкого переходу з оборони в атаку

Затверджено на засіданні  
Кафедри  
Протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри  
Екзаменатор

#### 6.Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені в ЧНУ ім. П. Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

#### Система накопичення балів з освітньої компоненти “Практикум з футболу” (денна форма)

<b>7 семестр</b> (форма контролю – підсумкова атестація)
<b>30 год. пр.</b>
Практичні роботи 15 x 5 б. = 75 балів
Підготовка та захист реферату - 25 балів
<i>Всього: мах 100 балів</i>
<b>8 семестр</b> (форма контролю – залік)
<b>32 год. пр.</b>
Практичні роботи 16 x 4 б. = 64 бали
Складання конспекту уроку (заняття) з футболу - 6 балів
Залік - 30 балів
<i>Всього: мах 100 балів</i>

#### Контрольна робота (заочна форма 11т.)

*Варіант 1*

1. Охарактеризуйте основні етапи навчання техніки гри у футболі.

2. Опишіть техніку виконання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
3. Назвіть і розкрийте види передач м'яча у футболі.
4. Визначте основні обов'язки гравців лінії захисту.
5. Практичне завдання: складіть фрагмент тренування (20–25 хв) на вдосконалення техніки ведення м'яча.

#### *Варіант 2*

1. Розкрийте значення розминки перед футбольним тренуванням.
2. Дайте характеристику техніці зупинки м'яча різними частинами тіла.
3. Опишіть види тактичних дій в обороні.
4. Назвіть типові помилки при виконанні передач і способи їх усунення.
5. Практичне завдання: розробіть вправи для навчання передачі м'яча партнерам.

#### *Варіант 3*

1. Дайте визначення техніки гри воротаря у футболі.
2. Розкрийте методику навчання ловлі м'яча руками.
3. Поясніть особливості тактики гри воротаря під час стандартних положень.
4. Охарактеризуйте основні принципи побудови захисних дій команди.
5. Практичне завдання: складіть план тренувального заняття для воротарів (30 хв).

#### *Варіант 4*

1. Дайте характеристику тактичним системам гри 4–4–2 та 4–3–3.
2. Опишіть методику навчання гри головою.
3. Розкрийте роль півзахисників у сучасному футболі.
4. Наведіть приклади вправ для розвитку координації у футболістів.
5. Практичне завдання: створіть комплекс вправ для вдосконалення техніки ударів по воротах.

#### *Варіант 5*

1. Розкрийте структуру і зміст уроку (тренувального заняття) у футболі.
2. Опишіть методику навчання ведення м'яча на швидкості.
3. Назвіть і охарактеризуйте засоби відновлення після тренувальних навантажень.
4. Розкрийте значення психологічної підготовки футболістів.
5. Практичне завдання: складіть фрагмент основної частини уроку з футболу в загальноосвітній школі (30 хв.)

### **Система накопичення балів (заочна форма)**

<b>10,11 триместр</b> (форма контролю – залік)
<b>8 год. л./8 год. гр.</b>
Практичні роботи 4 x 10б. = 40 балів
Контрольна робота -30 балів
Залік - 30 балів
<i>Всього: мах 100 балів</i>

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю з освітньої компоненти «Практикум з футболу» - залік**

Бали	Критерії оцінювання
25-30	Відповідь повна, науково обґрунтована, охоплює всі структурні елементи питання; зроблено логічні висновки; немає помилок. Здобувач вміло пояснює методичні підходи, аргументує рішення, застосовує знання до практичних ситуацій, демонструє системне мислення.
18-24	Відповідь достатньо повна, можливі незначні неточності; демонструється розуміння матеріалу та вміння пояснити його.

	Пояснення здебільшого правильні, але частково недостатньо аргументовані; є неточності у прикладах.
10-17	Відповідь неповна або фрагментарна; допущено помилки в термінології чи структурі; відчутні прогалини у знаннях. Є труднощі у застосуванні знань; пояснення поверхневі; приклади неповні або частково неправильні.
1-9	Матеріал не розкрито; здобувач не володіє змістом питання; відповідь поверхнева або відсутня, не містить практичного обґрунтування.

**Критерії оцінювання контрольної роботи з освітньої компоненти  
«Практикум з футболу» – заочна форма**

Бали	Критерії оцінювання
27-30	Повне розкриття теми, логічна структура викладення матеріалу, правильна методика, аргументація на високому рівні.
22-26	Матеріал розкрито в основному без помилок, незначні неточності в аргументації або оформленні.
16-21	Є окремі прогалини у викладенні матеріалу, неповне розкриття теми, часткове недотримання структури або методики.
0-15	Тема розкрита фрагментарно, багато помилок, відсутній аналіз або практична частина

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	<b>A</b>	Excellent	Відмінно
82-89	<b>B</b>	Good	Добре
75-81	<b>C</b>		
67-74	<b>D</b>	Satisfactory	Задовільно
60-66	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**Відмінно А** - Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього курсу: теоретичні засади техніко-тактичних дій футболістів, методичні основи викладання футболу. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння та використовує їх під час відповіді.

**Добре В** - Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

**Добре С** - Здобувач знає програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти змістовного матеріалу. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.

**Задовільно D** - Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики, але допускає неточності в теоретичних та методичних аспектах, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

**Задовільно E** - Здобувач має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань; виявляє розуміння лише

основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.

**Незадовільно FX** - Здобувач мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику в єдину структуру.

**Незадовільно F** - Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

## 7.Рекомендовані джерела інформації

### Основна література:

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Навчальний посібник. Київ, 2004. 664 с.
2. Воробей, О. І. *Методика викладання футболу у закладах освіти*. Львів: ЛДУФК, 2020. 156 с.
3. Костюкевич, В. М. *Футбол: навчальний посібник*. Київ: Освіта, 2021. 236 с.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ: Олімпійська література. 1997. 286 с.
5. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посібник [для студ. вищ. пед. навч. закладів]. Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р.Ю., 2010. 223 с.
6. Чорнобай І. Історія розвитку футболу: посібник. Львів: ЛДУФК, 2016. 648 с. [+ 68 с. іл.]

### Додаткова література:

7. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
8. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 350 с.
9. Головач І., ГнUTOва Н. Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності. Київ: Кафедра педагогіки фізичного виховання, 2024. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/51562/1/Holovach\\_%20Hnutova\\_FZfVS.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/51562/1/Holovach_%20Hnutova_FZfVS.pdf)
10. Кристанович С., Татарин Д. Особливості психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі в умовах воєнного стану. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2024. Режим доступу: <https://journals.ldufk.lviv.ua/index.php/pahs/article/download/24/19/39>
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с
12. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с
13. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
14. Футбол [Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності ] / під ред.. О.П. Моргушенко. К.: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. – 106 с.

### Інтернет-ресурси:

15. Міністерство освіти і науки України. Офіційний вебсайт. Режим доступу: <https://mon.gov.ua>

16. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Електронна бібліотека та методичні ресурси. Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua>
17. Журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». Режим доступу: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>
18. Журнал «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Режим доступу: <https://sport.vnu.edu.ua>
19. UEFA Training Centre. Навчальні матеріали з техніки та тактики гри у футбол. Режим доступу: <https://www.uefa.com/trainingground/>
20. FIFA Training Centre. Методичні ресурси для тренерів. Режим доступу: <https://www.fifatrainingcentre.com>
21. YouTube-канали федерацій спорту України (легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол) навчальні відео з техніки виконання вправ.