

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

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

Краматорськ – 2020 р.

## **Навчальний контент:**

### **1. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

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

Стійки та переміщення у футболі. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча зовнішньою стороною стопи. Ведення м'яча серединою підйому. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи. Зупинка м'яча підшвою. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Удар по м'ячу серединою підйому. Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Удар по м'ячу серединою лоба. Удар по м'ячу головою у стрибку. Техніка гри воротаря.

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

Вдосконалення стійок та переміщень у футболі. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба. Вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку. Вдосконалення техніки гри воротаря.

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

Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.

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

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі.

Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

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

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

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

Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.

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

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі. Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.

### **Модуль 3. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Розвиток динамічної сили. Розвиток швидко-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Вимірювання активності атакувальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

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

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Розвиток динамічної сили. Розвиток швидко-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Рекомендована література**

1. Бенгсбо, Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.
2. Бенгсбо, Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
4. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

5. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/— Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
6. Історія чемпіонатів Європи з футболу / Т. А. Желдак. – Х. : Фоліо, 2016. – 395 с. – ISBN 617-7012-05-3
7. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
8. Гриндер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндер, Х. Пальке, Х. Хоммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
9. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. - М.: Советский спорт, 2010.- 208 с.
10. Дил Харви. Футбол для начинающих. Пер. с англ. / Харви Дил, Дангворт Ричард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.
11. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
12. Казаков, Н. Т. Футбол. Учебник для институтов физ. культ. / Н. Т. Казаков. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 312 с.
13. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
14. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
15. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
16. Правила гри 2020/21. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2020. – 231 с.
17. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
18. Сіренко, Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.
19. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
20. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
21. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. – 544 с. : іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4
22. Франков, А. В. Футбол. — Харків: Фактор, 2009. — 192 с. ISBN 978-966-312-885-6

23. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк, 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5

24. Хьюст, Чарльз. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. / Чарльз Хьюст. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 146 с.

### Електронні ресурси

1. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/Футбол_в_Україні)
2. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_світу\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_світу_з_футболу)
3. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат\\_Європи\\_з\\_футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_футболу)
4. <http://ifff.if.ua/files/library/pravya-hry-ifab-2020-2021.pdf>
5. <https://uaf.ua>
6. <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20викладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## 2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу та підвищення техніко-тактичної майстерності.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 256 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 193 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 130 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

### Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців

| Номер з/п | Зміст самостійної (індивідуальної) роботи                                                                                                                       | Кількість годин |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|           | <b>Модуль 1. Основні положення техніки гри у футбол.</b><br>Стійки та переміщення у футболі. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Ведення м'яча зовнішньою |                 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | <p>стороною стопи. Ведення м'яча серединою підйому. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи. Зупинка м'яча підшвою. Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Удар по м'ячу серединою підйому. Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Удар по м'ячу серединою лоба. Удар по м'ячу головою у стрибку. Техніка гри воротаря.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30 |
| 2. | <p><b>Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у футбол.</b><br/> Вдосконалення стійок та переміщень у футболі. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки ведення м'яча серединою підйому. Вдосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча зовнішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. Вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому. Вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба. Вдосконалення техніки удару по м'ячу головою у стрибку. Вдосконалення техніки гри воротаря.</p> | 34 |
| 3. | <p><b>Модуль 3. Основні положення тактики гри у футбол.</b><br/> Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30 |
| 4. | <p><b>Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у футбол.</b><br/> Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 34 |



|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       | тактичних дій півзахисників у нападі. Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| 5.    | <b>Модуль 5. Загальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30  |
| 6.    | <b>Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 34  |
| 7.    | <b>Модуль 7. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b><br>Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                          | 30  |
| 8.    | <b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b><br>Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Вимірювання активності атакувальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності. | 34  |
| Разом |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 256 |

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

| Номер з/п | Зміст самостійної (індивідуальної) роботи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кількість годин |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.        | <b>Модуль 1. Основні положення тактики гри у футбол.</b><br>Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у захисті. Тактичні дії захисників. Тактичні дії півзахисників у захисті. Тактичні дії нападників у захисті. Тактичні дії захисників у нападі. Тактичні дії півзахисників у нападі. Гра нападника в атаці. Тактичні схеми гри у футбол.                                                                                                                                                                                                                        | 30              |
| 2.        | <b>Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у футбол.</b><br>Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення командних тактичних дій у захисті. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення командних тактичних дій у нападі. Вдосконалення тактичних дій захисників. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у захисті. Вдосконалення тактичних дій нападників у захисті. Вдосконалення тактичних дій захисників у нападі. Вдосконалення тактичних дій півзахисників у нападі. Вдосконалення тактики гри нападника в атаці. Вдосконалення застосування тактичних схем гри у футбол. | 34              |
| 3.        | <b>Модуль 3. Загальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30              |
| 4.        | <b>Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 35              |
| 5.        | <b>Модуль 5. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b><br>Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30              |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       | «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| 6.    | <b>Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b><br>Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Вимірювання активності атакувальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності. | 34  |
| Разом |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 193 |

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

| Номер з/п | Зміст самостійної (індивідуальної) роботи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кількість годин |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.        | <b>Модуль 1. Загальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                  | 32              |
| 2.        | <b>Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                           | 34              |
| 3.        | <b>Модуль 3. Офіційні правила гри у футбол та організація змагань з футболу.</b><br>Правило «Поле для гри». Правило «М'яч». Правило «Гравці». Правило «Екіпірування гравців». Правило «Арбітр». Правило «Тривалість матчу». Правило «Тривалість матчу». «Початок та поновлення гри». Правило «Поза грою». Правило «Фоли та неналежна поведінка». Правило «Штрафні та вільні удари». Правило «Одинадцятиметровий удар». Положення про проведення | 30              |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       | змагань з футболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
| 4.    | <b>Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у футболі.</b><br>Оперативний контроль у футболі. Поточний контроль у футболі. Етапний контроль у футболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану футболіста. Вимірювання показників рухових переміщень футболістів протягом гри. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуючих та захисних дій. Вимірювання активності атакуючих та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуючих та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності. | 34  |
| Разом |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 130 |

### Рекомендована література:

#### Основна література

1. Бенгсбо, Йенс. Оборонительная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2011. – 164 с.
2. Бенгсбо, Йенс. Наступательная тактика в футболе : пер. с англ. / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К. : Олимп. лит., 2012. – 176 с.
3. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
4. Історія чемпіонатів Європи з футболу / Т. А. Желдак. – Х. : Фоліо, 2016. – 395 с. – ISBN 617-7012-05-3
5. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Гриндер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндер, Х. Пальке, Х. Хоммо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
7. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. - М.: Советский спорт, 2010.- 208 с.
8. Келлер, В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
9. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
10. Правила гри 2020/21. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Munstergasse 9, 8001 Zurich, Switzerland, 2020. – 231 с.

11. Соломонко, В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.

12. Сіренко, Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р. Р. Сіренко. – К.: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.

13. Хьюст, Чарльз. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. / Чарльз Хьюст. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 146 с.

#### **Додаткова література**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

2. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

3. Дил Харви. Футбол для начинающих. Пер. с англ. / Харви Дил, Дангворт Ричард, Милли Джонатан, Гиффод Клайв. – М.: Астрель, 2001. – 264 с.

4. Казаков, Н. Т. Футбол. Учебник для институтов физ. культ. / Н. Т. Казаков. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 312 с.

5. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

7. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.

8. Український "мундіаль" / Ю. В. Бондар. – Т. : Навч. книга - Богдан, 2013. – 544 с.: іл. – Бібліогр.: с. 540. – ISBN 978-966-10-3139-4

9. Франков, А. В. Футбол. — Харків: Фактор, 2009. — 192 с. ISBN 978-966-312-885-6

10. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К.: Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5

#### **Електронні ресурси**

1. <http://library.vspu.net/bitstream/handle/123456789/1173/Теорія%20і%20методика%20викладання%20футболу.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/fizvosp/ФВ%20Ермоленко%20А.В..pdf>

### **3. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни**

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

**Поточний контроль** (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання елементів техніки гри в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає здатність студента виконати структуру рухової дії з техніки гри у футбол.

**Підсумковий семестровий контроль** з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

#### **Схема нарахування балів за виконати елементів техніки гри в серії практичних занять:**

- 5 балів – (творчий рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.

- 4 бали – (достатній рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки але допущені помилки у підготовчій та заключній фазах та прояву вільного володіння в стандартних ситуаціях.

- 3 бали – (репродуктивний рівень компетентності) структура рухової дії відповідає повторенню загальновизнаних вимог, але допущені помилки у всіх фазах техніки виконання вправи, а також в розумінні основ техніки, можливості аналізувати, порівнювати та виправляти допущені помилки з допомогою викладача.

- 2 бали – (регресивно-продуктивний рівень компетентності) структура рухової дії залишається на рівні виконання окремих частин техніки з грубими помилками у всіх фазах техніки виконання.

- 1 бал – (регресивний рівень компетентності) структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

#### **Таблиця оцінювання виконання контрольних нормативів**

## Денна форма навчання на базі ПЗСО

### (1 – 2 рік навчання)

| Бали | Модуль 1; Модуль 3               |                              |                           |                                           | Модуль 2; Модуль 4                        |                   |                   |                           |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                           | Фізична підготовка                        |                   |                   |                           | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Нахил тулуба вперед, (см) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 240                              | 9,0                          | 4,8                       | 5                                         | 14                                        | 24,0              | 13,2              | 13                        | 70                                          | 26                                | 25                             | 9,8                                        |
| 14   | 238                              | 9,1                          | -                         | -                                         | -                                         |                   | 13,3              | 12                        | 69                                          | -                                 | 24                             | -                                          |
| 13   | 236                              | 9,2                          | 4,9                       | -                                         | 13                                        | 25,0              | 13,4              | 11                        | 68                                          | 25                                | 23                             | 9,9                                        |
| 12   | 234                              | 9,3                          | -                         | 4                                         | -                                         |                   | 13,5              | 10                        | 66                                          | -                                 | 22                             | -                                          |
| 11   | 232                              | 9,4                          | 5,0                       | -                                         | 12                                        | 26,0              | 13,6              | 9                         | 65                                          | 24                                | 21                             | 10,0                                       |
| 10   | 230                              | 9,5                          | -                         | -                                         | -                                         |                   | 13,7              | 8                         | 64                                          | -                                 | 20                             | -                                          |
| 9    | 228                              | 9,6                          | 5,1                       | 3                                         | 11                                        | 27,0              | 13,8              | 7                         | 63                                          | 23                                | 19                             | 10,1                                       |
| 8    | 226                              | 9,7                          | -                         | -                                         | -                                         |                   | 13,9              | 6                         | 62                                          | -                                 | 18                             | -                                          |
| 7    | 224                              | 9,8                          | 5,2                       | -                                         | 10                                        | 28,0              | 14,0              | 5                         | 61                                          | 22                                | 17                             | 10,2                                       |
| 6    | 222                              | 9,9                          | -                         | -                                         | -                                         |                   | 14,1              | 4                         | 60                                          | -                                 | 16                             | -                                          |
| 5    | 220                              | 10,0                         | 5,3                       | 2                                         | 9                                         | 29,0              | 14,2              | 3                         | 59                                          | 21                                | 15                             | 10,3                                       |
| 4    | 218                              | 10,1                         | -                         | -                                         | -                                         |                   | 14,3              | 2                         | 58                                          | -                                 | 14                             | -                                          |
| 3    | 216                              | 10,2                         | 5,4                       | -                                         | 8                                         | 30,0              | 14,4              | 1                         | 57                                          | 20                                | 13                             | 10,4                                       |
| 2    | 214                              | 10,3                         | -                         | -                                         | -                                         |                   | 14,5              | -                         | 56                                          | -                                 | 12                             | -                                          |
| 1    | 212                              | 10,4                         | 5,5                       | 1                                         | 7                                         | 31,0              | 14,6              | -                         | 55                                          | 19                                | 11                             | 10,5                                       |

### (3 рік навчання)

| Бали | Модуль 5                         |                              |                           |                                           | Модуль 6                                  |                   |                   |                                          |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                           | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                          | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Піднімання в сіду за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 245                              | 8,8                          | 4,3                       | 5                                         | 16                                        | 22,0              | 13,2              | 53                                       | 75                                          | 28                                | 35                             | 9,5                                        |
| 14   | 244                              | 8,9                          | 4,4                       | -                                         | -                                         |                   | 13,3              | 52                                       | 74                                          | -                                 | 34                             | -                                          |
| 13   | 243                              | 9,0                          | 4,5                       | -                                         | 15                                        | 23,0              | 13,4              | 51                                       | 73                                          | 27                                | 33                             | 9,6                                        |
| 12   | 242                              | 9,1                          | 4,6                       | 4                                         | -                                         |                   | 13,5              | 50                                       | 72                                          | -                                 | 32                             | -                                          |
| 11   | 241                              | 9,2                          | 4,7                       | -                                         | 14                                        | 24,0              | 13,6              | 48                                       | 71                                          | 26                                | 31                             | 9,7                                        |
| 10   | 240                              | 9,3                          | 4,8                       | -                                         | -                                         |                   | 13,7              | 46                                       | 70                                          | -                                 | 30                             | -                                          |
| 9    | 239                              | 9,4                          | 4,9                       | 3                                         | 13                                        | 25,0              | 13,8              | 44                                       | 69                                          | 25                                | 29                             | 9,8                                        |
| 8    | 238                              | 9,5                          | 5,0                       | -                                         | -                                         |                   | 13,9              | 42                                       | 68                                          | -                                 | 28                             | -                                          |
| 7    | 237                              | 9,6                          | 5,1                       | -                                         | 12                                        | 26,0              | 14,0              | 40                                       | 67                                          | 24                                | 27                             | 9,9                                        |
| 6    | 236                              | 9,7                          | 5,2                       | -                                         | -                                         |                   | 14,1              | 38                                       | 66                                          | -                                 | 26                             | -                                          |

|   |     |      |     |   |    |      |      |    |    |    |    |      |
|---|-----|------|-----|---|----|------|------|----|----|----|----|------|
| 5 | 235 | 9,8  | 5,3 | 2 | 11 | 27,0 | 14,2 | 36 | 65 | 23 | 25 | 10,0 |
| 4 | 234 | 9,9  | 5,4 | - | -  |      | 14,3 | 34 | 64 | -  | 24 | -    |
| 3 | 233 | 10,0 | 5,5 | - | 10 | 28,0 | 14,4 | 32 | 63 | 22 | 23 | 10,1 |
| 2 | 232 | 10,1 | 5,6 | - | -  |      | 14,5 | 30 | 62 | -  | 22 | -    |
| 1 | 231 | 10,2 | 5,7 | 1 | 9  | 29,0 | 14,6 | 28 | 61 | 21 | 21 | 10,2 |

**(4 рік навчання)**

| Бали | Модуль 7                         |                              |                           |                                          | Модуль 8                                  |                   |                   |                                         |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                          | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                         | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Ударина точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 250                              | 8,8                          | 4,3                       | 5                                        | 16                                        | 21,0              | 13,2              | 53                                      | 85                                          | 28                                | 45                             | 9,5                                        |
| 14   | 249                              | 8,9                          | 4,4                       | -                                        | -                                         |                   | 13,3              | 52                                      | 84                                          | -                                 | 44                             | -                                          |
| 13   | 248                              | 9,0                          | 4,5                       | -                                        | 15                                        | 22,0              | 13,4              | 51                                      | 83                                          | 27                                | 43                             | 9,6                                        |
| 12   | 247                              | 9,1                          | 4,6                       | 4                                        | -                                         |                   | 13,5              | 50                                      | 82                                          | -                                 | 42                             | -                                          |
| 11   | 246                              | 9,2                          | 4,7                       | -                                        | 14                                        | 23,0              | 13,6              | 48                                      | 81                                          | 26                                | 41                             | 9,7                                        |
| 10   | 245                              | 9,3                          | 4,8                       | -                                        | -                                         |                   | 13,7              | 46                                      | 80                                          | -                                 | 40                             | -                                          |
| 9    | 244                              | 9,4                          | 4,9                       | 3                                        | 13                                        | 24,0              | 13,8              | 44                                      | 79                                          | 25                                | 39                             | 9,8                                        |
| 8    | 243                              | 9,5                          | 5,0                       | -                                        | -                                         |                   | 13,9              | 42                                      | 78                                          | -                                 | 38                             | -                                          |
| 7    | 242                              | 9,6                          | 5,1                       | -                                        | 12                                        | 25,0              | 14,0              | 40                                      | 77                                          | 24                                | 37                             | 9,9                                        |
| 6    | 241                              | 9,7                          | 5,2                       | -                                        | -                                         |                   | 14,1              | 38                                      | 76                                          | -                                 | 36                             | -                                          |
| 5    | 240                              | 9,8                          | 5,3                       | 2                                        | 11                                        | 26,0              | 14,2              | 36                                      | 75                                          | 23                                | 35                             | 10,0                                       |
| 4    | 239                              | 9,9                          | 5,4                       | -                                        | -                                         |                   | 14,3              | 34                                      | 74                                          | -                                 | 34                             | -                                          |
| 3    | 238                              | 10,0                         | 5,5                       | -                                        | 10                                        | 27,0              | 14,4              | 32                                      | 73                                          | 22                                | 33                             | 10,1                                       |
| 2    | 237                              | 10,1                         | 5,6                       | -                                        | -                                         |                   | 14,5              | 30                                      | 72                                          | -                                 | 32                             | -                                          |
| 1    | 236                              | 10,2                         | 5,7                       | 1                                        | 9                                         | 28,0              | 14,6              | 28                                      | 71                                          | 21                                | 31                             | 10,2                                       |

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

**(1 рік навчання)**

| Бали | Модуль 1                         |                              |                           |                                          | Модуль 2                                  |                   |                   |                           |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                          | Фізична підготовка                        |                   |                   |                           | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Ударина точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Нахил тулуба вперед, (см) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 240                              | 9,0                          | 4,8                       | 5                                        | 14                                        | 24,0              | 13,2              | 13                        | 70                                          | 26                                | 25                             | 9,8                                        |
| 14   | 238                              | 9,1                          | -                         | -                                        | -                                         |                   | 13,3              | 12                        | 69                                          | -                                 | 24                             | -                                          |
| 13   | 236                              | 9,2                          | 4,9                       | -                                        | 13                                        | 25,0              | 13,4              | 11                        | 68                                          | 25                                | 23                             | 9,9                                        |



|    |     |      |     |   |    |      |      |    |    |    |    |      |
|----|-----|------|-----|---|----|------|------|----|----|----|----|------|
| 12 | 234 | 9,3  | -   | 4 | -  |      | 13,5 | 10 | 66 | -  | 22 | -    |
| 11 | 232 | 9,4  | 5,0 | - | 12 | 26,0 | 13,6 | 9  | 65 | 24 | 21 | 10,0 |
| 10 | 230 | 9,5  | -   | - | -  |      | 13,7 | 8  | 64 | -  | 20 | -    |
| 9  | 228 | 9,6  | 5,1 | 3 | 11 | 27,0 | 13,8 | 7  | 63 | 23 | 19 | 10,1 |
| 8  | 226 | 9,7  | -   | - | -  |      | 13,9 | 6  | 62 | -  | 18 | -    |
| 7  | 224 | 9,8  | 5,2 | - | 10 | 28,0 | 14,0 | 5  | 61 | 22 | 17 | 10,2 |
| 6  | 222 | 9,9  | -   | - | -  |      | 14,1 | 4  | 60 | -  | 16 | -    |
| 5  | 220 | 10,0 | 5,3 | 2 | 9  | 29,0 | 14,2 | 3  | 59 | 21 | 15 | 10,3 |
| 4  | 218 | 10,1 | -   | - | -  |      | 14,3 | 2  | 58 | -  | 14 | -    |
| 3  | 216 | 10,2 | 5,4 | - | 8  | 30,0 | 14,4 | 1  | 57 | 20 | 13 | 10,4 |
| 2  | 214 | 10,3 | -   | - | -  |      | 14,5 | -  | 56 | -  | 12 | -    |
| 1  | 212 | 10,4 | 5,5 | 1 | 7  | 31,0 | 14,6 | -  | 55 | 19 | 11 | 10,5 |

### (2 рік навчання)

| Бали | Модуль 3                         |                              |                           |                                          | Модуль 4                                  |                   |                   |                                         |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                          | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                         | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Ударина точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 245                              | 8,8                          | 4,3                       | 5                                        | 16                                        | 22,0              | 13,2              | 53                                      | 75                                          | 28                                | 35                             | 9,5                                        |
| 14   | 244                              | 8,9                          | 4,4                       | -                                        | -                                         |                   | 13,3              | 52                                      | 74                                          | -                                 | 34                             | -                                          |
| 13   | 243                              | 9,0                          | 4,5                       | -                                        | 15                                        | 23,0              | 13,4              | 51                                      | 73                                          | 27                                | 33                             | 9,6                                        |
| 12   | 242                              | 9,1                          | 4,6                       | 4                                        | -                                         |                   | 13,5              | 50                                      | 72                                          | -                                 | 32                             | -                                          |
| 11   | 241                              | 9,2                          | 4,7                       | -                                        | 14                                        | 24,0              | 13,6              | 48                                      | 71                                          | 26                                | 31                             | 9,7                                        |
| 10   | 240                              | 9,3                          | 4,8                       | -                                        | -                                         |                   | 13,7              | 46                                      | 70                                          | -                                 | 30                             | -                                          |
| 9    | 239                              | 9,4                          | 4,9                       | 3                                        | 13                                        | 25,0              | 13,8              | 44                                      | 69                                          | 25                                | 29                             | 9,8                                        |
| 8    | 238                              | 9,5                          | 5,0                       | -                                        | -                                         |                   | 13,9              | 42                                      | 68                                          | -                                 | 28                             | -                                          |
| 7    | 237                              | 9,6                          | 5,1                       | -                                        | 12                                        | 26,0              | 14,0              | 40                                      | 67                                          | 24                                | 27                             | 9,9                                        |
| 6    | 236                              | 9,7                          | 5,2                       | -                                        | -                                         |                   | 14,1              | 38                                      | 66                                          | -                                 | 26                             | -                                          |
| 5    | 235                              | 9,8                          | 5,3                       | 2                                        | 11                                        | 27,0              | 14,2              | 36                                      | 65                                          | 23                                | 25                             | 10,0                                       |
| 4    | 234                              | 9,9                          | 5,4                       | -                                        | -                                         |                   | 14,3              | 34                                      | 64                                          | -                                 | 24                             | -                                          |
| 3    | 233                              | 10,0                         | 5,5                       | -                                        | 10                                        | 28,0              | 14,4              | 32                                      | 63                                          | 22                                | 23                             | 10,1                                       |
| 2    | 232                              | 10,1                         | 5,6                       | -                                        | -                                         |                   | 14,5              | 30                                      | 62                                          | -                                 | 22                             | -                                          |
| 1    | 231                              | 10,2                         | 5,7                       | 1                                        | 9                                         | 29,0              | 14,6              | 28                                      | 61                                          | 21                                | 21                             | 10,2                                       |

### (3 рік навчання)

| Бали | Модуль 5                         |                              |                           |                                          | Модуль 6                                  |                   |                   |                                         |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                          | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                         | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Ударина точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |

|    |     |      |     | ь) |    |      |      |    | (м.) |    |    | (сек) |
|----|-----|------|-----|----|----|------|------|----|------|----|----|-------|
| 15 | 250 | 8,8  | 4,3 | 5  | 16 | 21,0 | 13,2 | 53 | 85   | 28 | 45 | 9,5   |
| 14 | 249 | 8,9  | 4,4 | -  | -  |      | 13,3 | 52 | 84   | -  | 44 | -     |
| 13 | 248 | 9,0  | 4,5 | -  | 15 | 22,0 | 13,4 | 51 | 83   | 27 | 43 | 9,6   |
| 12 | 247 | 9,1  | 4,6 | 4  | -  |      | 13,5 | 50 | 82   | -  | 42 | -     |
| 11 | 246 | 9,2  | 4,7 | -  | 14 | 23,0 | 13,6 | 48 | 81   | 26 | 41 | 9,7   |
| 10 | 245 | 9,3  | 4,8 | -  | -  |      | 13,7 | 46 | 80   | -  | 40 | -     |
| 9  | 244 | 9,4  | 4,9 | 3  | 13 | 24,0 | 13,8 | 44 | 79   | 25 | 39 | 9,8   |
| 8  | 243 | 9,5  | 5,0 | -  | -  |      | 13,9 | 42 | 78   | -  | 38 | -     |
| 7  | 242 | 9,6  | 5,1 | -  | 12 | 25,0 | 14,0 | 40 | 77   | 24 | 37 | 9,9   |
| 6  | 241 | 9,7  | 5,2 | -  | -  |      | 14,1 | 38 | 76   | -  | 36 | -     |
| 5  | 240 | 9,8  | 5,3 | 2  | 11 | 26,0 | 14,2 | 36 | 75   | 23 | 35 | 10,0  |
| 4  | 239 | 9,9  | 5,4 | -  | -  |      | 14,3 | 34 | 74   | -  | 34 | -     |
| 3  | 238 | 10,0 | 5,5 | -  | 10 | 27,0 | 14,4 | 32 | 73   | 22 | 33 | 10,1  |
| 2  | 237 | 10,1 | 5,6 | -  | -  |      | 14,5 | 30 | 72   | -  | 32 | -     |
| 1  | 236 | 10,2 | 5,7 | 1  | 9  | 28,0 | 14,6 | 28 | 71   | 21 | 31 | 10,2  |

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

**(1 рік навчання)**

| Бали | Модуль 1                         |                              |                           |                                           | Модуль 2                                  |                   |                   |                                         |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                           | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                         | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м. (сек.) | Удари на точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м. (сек.) | Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 245                              | 8,8                          | 4,3                       | 5                                         | 16                                        | 22,0              | 13,2              | 53                                      | 75                                          | 28                                | 35                             | 9,5                                        |
| 14   | 244                              | 8,9                          | 4,4                       | -                                         | -                                         |                   | 13,3              | 52                                      | 74                                          | -                                 | 34                             | -                                          |
| 13   | 243                              | 9,0                          | 4,5                       | -                                         | 15                                        | 23,0              | 13,4              | 51                                      | 73                                          | 27                                | 33                             | 9,6                                        |
| 12   | 242                              | 9,1                          | 4,6                       | 4                                         | -                                         |                   | 13,5              | 50                                      | 72                                          | -                                 | 32                             | -                                          |
| 11   | 241                              | 9,2                          | 4,7                       | -                                         | 14                                        | 24,0              | 13,6              | 48                                      | 71                                          | 26                                | 31                             | 9,7                                        |
| 10   | 240                              | 9,3                          | 4,8                       | -                                         | -                                         |                   | 13,7              | 46                                      | 70                                          | -                                 | 30                             | -                                          |
| 9    | 239                              | 9,4                          | 4,9                       | 3                                         | 13                                        | 25,0              | 13,8              | 44                                      | 69                                          | 25                                | 29                             | 9,8                                        |
| 8    | 238                              | 9,5                          | 5,0                       | -                                         | -                                         |                   | 13,9              | 42                                      | 68                                          | -                                 | 28                             | -                                          |
| 7    | 237                              | 9,6                          | 5,1                       | -                                         | 12                                        | 26,0              | 14,0              | 40                                      | 67                                          | 24                                | 27                             | 9,9                                        |
| 6    | 236                              | 9,7                          | 5,2                       | -                                         | -                                         |                   | 14,1              | 38                                      | 66                                          | -                                 | 26                             | -                                          |
| 5    | 235                              | 9,8                          | 5,3                       | 2                                         | 11                                        | 27,0              | 14,2              | 36                                      | 65                                          | 23                                | 25                             | 10,0                                       |
| 4    | 234                              | 9,9                          | 5,4                       | -                                         | -                                         |                   | 14,3              | 34                                      | 64                                          | -                                 | 24                             | -                                          |
| 3    | 233                              | 10,0                         | 5,5                       | -                                         | 10                                        | 28,0              | 14,4              | 32                                      | 63                                          | 22                                | 23                             | 10,1                                       |
| 2    | 232                              | 10,1                         | 5,6                       | -                                         | -                                         |                   | 14,5              | 30                                      | 62                                          | -                                 | 22                             | -                                          |
| 1    | 231                              | 10,2                         | 5,7                       | 1                                         | 9                                         | 29,0              | 14,6              | 28                                      | 61                                          | 21                                | 21                             | 10,2                                       |

**(2 рік навчання)**

| Бали | Модуль 3                         |                              |                           |                                          | Модуль 4                                  |                   |                   |                                         |                                             |                                   |                                |                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
|      | Фізична підготовка               |                              | Технічна підготовка       |                                          | Фізична підготовка                        |                   |                   |                                         | Технічна підготовка                         |                                   |                                |                                            |
|      | Стрибок у довжину з місця, (см.) | Човниковий біг 4х9 м, (сек.) | Біг з м'ячем 30 м, (сек.) | Ударина точність з 16,5 м (к-ть влучань) | Підтягування на перекладині, (к-ть разів) | Біг 5х30 м (сек.) | Біг 100 м, (сек.) | Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів) | Удар на дальність (права і ліва нога), (м.) | Вкидання м'яча на дальність, (м.) | Жонглювання м'яча (к-ть разів) | Комбінований тест (обведення, удар), (сек) |
| 15   | 250                              | 8,8                          | 4,3                       | 5                                        | 16                                        | 21,0              | 13,2              | 53                                      | 85                                          | 28                                | 45                             | 9,5                                        |
| 14   | 249                              | 8,9                          | 4,4                       | -                                        | -                                         |                   | 13,3              | 52                                      | 84                                          | -                                 | 44                             | -                                          |
| 13   | 248                              | 9,0                          | 4,5                       | -                                        | 15                                        | 22,0              | 13,4              | 51                                      | 83                                          | 27                                | 43                             | 9,6                                        |
| 12   | 247                              | 9,1                          | 4,6                       | 4                                        | -                                         |                   | 13,5              | 50                                      | 82                                          | -                                 | 42                             | -                                          |
| 11   | 246                              | 9,2                          | 4,7                       | -                                        | 14                                        | 23,0              | 13,6              | 48                                      | 81                                          | 26                                | 41                             | 9,7                                        |
| 10   | 245                              | 9,3                          | 4,8                       | -                                        | -                                         |                   | 13,7              | 46                                      | 80                                          | -                                 | 40                             | -                                          |
| 9    | 244                              | 9,4                          | 4,9                       | 3                                        | 13                                        | 24,0              | 13,8              | 44                                      | 79                                          | 25                                | 39                             | 9,8                                        |
| 8    | 243                              | 9,5                          | 5,0                       | -                                        | -                                         |                   | 13,9              | 42                                      | 78                                          | -                                 | 38                             | -                                          |
| 7    | 242                              | 9,6                          | 5,1                       | -                                        | 12                                        | 25,0              | 14,0              | 40                                      | 77                                          | 24                                | 37                             | 9,9                                        |
| 6    | 241                              | 9,7                          | 5,2                       | -                                        | -                                         |                   | 14,1              | 38                                      | 76                                          | -                                 | 36                             | -                                          |
| 5    | 240                              | 9,8                          | 5,3                       | 2                                        | 11                                        | 26,0              | 14,2              | 36                                      | 75                                          | 23                                | 35                             | 10,0                                       |
| 4    | 239                              | 9,9                          | 5,4                       | -                                        | -                                         |                   | 14,3              | 34                                      | 74                                          | -                                 | 34                             | -                                          |
| 3    | 238                              | 10,0                         | 5,5                       | -                                        | 10                                        | 27,0              | 14,4              | 32                                      | 73                                          | 22                                | 33                             | 10,1                                       |
| 2    | 237                              | 10,1                         | 5,6                       | -                                        | -                                         |                   | 14,5              | 30                                      | 72                                          | -                                 | 32                             | -                                          |
| 1    | 236                              | 10,2                         | 5,7                       | 1                                        | 9                                         | 28,0              | 14,6              | 28                                      | 71                                          | 21                                | 31                             | 10,2                                       |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

| Рейтингова оцінка (у балах) | Оцінка за шкалою ECTS | Оцінка за Національною шкалою                  | Визначення                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 90-100                      | A                     | відмінно                                       | відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей               |
| 81-89                       | B                     | добре                                          | дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками           |
| 75-80                       | C                     |                                                | добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок      |
| 65-74                       | D                     | задовільно                                     | задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків                     |
| 55-64                       | E                     |                                                | достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії                         |
| 30-54                       | FX                    | незадовільно з можливістю повторного складання | незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку   |
| 0-29                        | F                     | незадовільно з обов'язковим повторним курсом   | незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу |

