

Методичні карти практичних занять  
з дисципліни «Фізичне виховання»  
для студентів I курсів  
**Футбол**

**«Затверджено»**  
на методичному засіданні кафедри  
фізичного виховання  
протокол №1 від 27.08.2025 р.

Голова методичної комісії:  
\_\_\_\_\_ Кожокар М.В.

## Методична карта практичного заняття № 1

**Тема 1.** Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі

**Завдання:**

1. Навчити техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому
2. Навчити техніки зупинки внутрішньою стороною підйому
3. Навчити техніки зупинки м'яча підошвою
4. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба. Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчання техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.	10 хв.	Ознайомити з основними видами технічних прийомів ведення м'яча носком.
2. Навчити техніки зупинки внутрішньою стороною підйому.	10 хв.	Робота в парах, трійках. Навчання технічним прийомам зупинки м'яча різними способами.
3. Навчити техніки зупинки м'яча підошвою.	10 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів.
4. Двостороння гра.	15 хв.	Індивідуально підбирати навантаження.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 2

**Тема 1.** Техніка ведення та зупинки м'яча у футболі

**Завдання:**

1. Удосконалити техніку ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
2. Удосконалити техніку зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
3. Удосконалити техніку зупинки м'яча підошвою.
4. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи на координацію в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Удосконалити техніку ведення м'яча внутрішньою частиною підйому	10 хв.	Робота в трійках на відстані 30м. Звернути увагу при веденні м'яча: виконати не менше 10 дотиків.
2. Удосконалити техніку зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.	10 хв.	Звернути увагу на положення стопи при зупинці м'яча(розвернута на зовні).
3. Удосконалити техніку зупинки м'яча підошвою.	10 хв.	При прийомі м'яча носок стопи піднятий у верх.
4. Двостороння гра.	15 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

### Методична карта практичного заняття № 3

**Тема 2.** Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі

**Завдання:**

1. Навчити техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
2. Навчити техніки зупинки м'яча серединою підйому.
3. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом. Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчити техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.	15 хв.	Ознайомити з осн. Видами технічних прийомів ведення м'яча. Розказати і показати техніку ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Робота на відстані 30м.
2. Навчити техніки зупинки м'яча серединою підйому.	15 хв.	Розказати і показати технічні прийоми зупинки м'яча серединою підйому . Робота в парах. Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів. Індивідуально підбирати навантаження.
3. Двостороння гра.	15 хв.	
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 4

**Тема 2.** Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі

### Завдання:

1. Навчити техніки удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить.
2. Навчити техніки зупинки м'яча який летить внутрішньою стороною ступні.
3. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчити техніки удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить.	15 хв.	Показати і розказати технічним прийомам удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить. Робота в парах, трійках.
2. Навчити техніки зупинки м'яча який летить внутрішньою стороною ступні.	15 хв.	Робота в парах. Відстань 5-10 м. Акцентувати на положення ступні, яка зупиняє м'яч.
3. Двостороння гра.	15 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів. Індивідуально підбирати навантаження.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 5

**Тема 2.** Техніка ведення, зупинки та удару м'яча внутрішньою частиною стопи у футболі

### Завдання:

1. Закріпити техніку удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить.
2. Закріпити техніку зупинки м'яча який летить внутрішньою стороною ступні.
3. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Закріпити техніку удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить.	15 хв.	Показати і розказати технічним прийомам удару середньою частиною підйому внутрішньою стороною ступні по м'ячу який котиться, летить. Робота в парах, трійках.
2. Закріпити техніку зупинки м'яча який летить внутрішньою стороною ступні.	15 хв.	Робота в парах. Відстань 5-10 м. Акцентувати на положення ступні, яка зупиняє м'яч.
3. Двостороння гра.	15 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів. Індивідуально підбирати навантаження.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів.

## Методична карта практичного заняття № 6

**Тема 3.** Техніка індивідуальних дій з м'ячем, пересування та тактичні дії в захисті у футболі

**Завдання:**

1. Навчити техніки володіння м'яча.
2. Навчити техніки удару внутрішньою частиною підйому по м'ячу який котиться.
3. Навчити техніки ведення м'яча внутрішньою стороною ступні.
4. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, привітання, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчити техніки володіння м'яча.	10 хв.	Розказати і показати техніку виконання вкидання м'яча..
2. Навчити техніки удару внутрішньою частиною підйому по м'ячу який котиться.	10 хв.	Ознайомити з технікою удару внутрішньою частиною підйому по м'ячу який котиться. Робота в парах, трійках.
3. Навчити техніки ведення м'яча внутрішньою стороною ступні.	10 хв.	Розказати і показати правильне виконання техніки ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Дистанція 20-30 м.
4. Двостороння гра.	15 хв.	Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
<b>Заклучна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів.

## Методична карта практичного заняття № 7

### Тема 4. Підсумковий модуль-контроль.

#### Завдання:

1. Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах
2. Удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах	20 хв.	Звернути увагу на чіткість і правильність виконання вправ.
2. Удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому	25хв	
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 8

**Тема 5.** Техніка індивідуальних і групових дій у футболі

**Завдання:**

1. Закріпити техніку ведення м'яча та передач .
2. Навчити виконувати індивідуальні дії в атаці (обіграш, відкривання)
3. Формування навички групових дій (взаємодія в парах і трійках).
4. Застосувати набуті навички в навчальній грі .

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Відпрацювання техніку ведення м'яча та передач	10 хв.	Розказати і показати елементи виконання зупинки м'яча.
2. Навчити виконувати індивідуальні дії в атаці (обіграш, відкривання)	10 хв.	Робота в парах, трійках. Розказати і показати різновиди відволікаючих фінтів. Робота в парах.
3. Формування навички групових дій (взаємодія в парах і трійках).	10 хв.	Звернути увагу на координацію рухів. Фронтальний метод, або в парах.
4. Застосувати набуті навички в навчальній грі.	15хв.	Звернути увагу індивідуальним позиційним діям і персональній опіці. Груповий метод. Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів. Виконуються на фоні втоми. Індивідуально підбирати навантаження. Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 9

**Тема 5.** Техніка індивідуальних і групових дій у футболі

**Завдання:**

1. Навчити взаємодію гравців у парах і трійках
2. Закріпити техніку передачі і відкривання.
3. Формування навички колективних дій в ігрових ситуаціях.
4. Застосувати групові дії у навчальній грі.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчити взаємодію гравців у парах і трійках	10 хв.	Розказати і показати елементи виконання зупинки м'яча.
2. Закріпити техніку передачі і відкривання.	8 хв.	Робота в парах, трійках. Ознайомити і показати з елементами відволікаючого фінта.
3. Формування навички колективних дій в ігрових ситуаціях.	10 хв.	Робота в парах. Звернути увагу на координацію рухів.
4. Застосувати групові дії у навчальній грі.	18 хв.	Фронтальний метод, або в парах. Звернути увагу індивідуальним позиційним діям і персональній опіці. Груповий метод. Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів. Виконуються на фоні втоми. Індивідуально підбирати навантаження.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 10

### Тема 6. Техніка індивідуальних і командних дій у футболі

#### Завдання:

1. Ознайомити студентів з основним видами індивідуальних та командних дій у футболі
2. Навчити виконувати технічні елементи індивідуальної гри
3. Закріпити вміння застосувати індивідуальні та командні дії під час навчальної гри
4. Двостороння гра.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Ознайомити студентів з основним видами індивідуальних та командних дій у футболі	10 хв	Розказати і показати елементи виконання технічного прийому.
2. Навчити виконувати технічні елементи індивідуальної гри	10хв	Торкатися м'яча після кожного кроку.
3. Закріпити вміння застосувати індивідуальні та командні дії під час навчальної гри	10хв	Розказати і показати елементи техніки зупинки м'яча груддю. Виконується в парах.
4. Двостороння гра.	15хв	Фронтальний метод або в парах. Жонгливання правою, лівою ногою, стегном, головою. Виконуються групами. Індивідуальні тактичні дії гравця на різних позиціях. Використовувати ігрові та рухливі ігри. Слідкувати за чіткістю виконання вправ.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 11

**Тема 6.** Техніка індивідуальних і командних дій у футболі

**Завдання:**

1. Закріпити техніку індивідуальних дій з м'ячем у стандартних та ігрових ситуаціях
2. Навчити ефективної взаємодії гравців у парах і трійках
3. Удосконалити виконання командних дій фазі атаки та оборони
4. Розвивати ігрове мислення та комунікацію між гравцями

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Закріпити техніку індивідуальних дій з м'ячем у стандартних та ігрових ситуаціях	10 хв.	Розказати і показати елементи техніки ведення м'яча серединою підйому. Ведення м'яча на дистанції – 30м.
2. Навчити ефективної взаємодії гравців у парах і трійках	10 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів.
3. Удосконалити виконання командних дій фазі атаки та оборони	10 хв.	Ознайомити з технічними прийомами удару головою.
4. Розвивати ігрове мислення та комунікацію між гравцями	10 хв.	Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправи. Виконуються в парах. Виконання позиційних дій в захисті при персональній опіці. Використовується груповий метод.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 12

**Тема 6.** Техніка індивідуальних і командних дій у футболі

**Завдання:**

1. Сформувати вміння застосувати індивідуальні технічні прийоми в командній грі
2. Вдосконалення навички командної взаємодії під час навчальних ігор
3. Двостороння гра

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Сформувати вміння застосувати індивідуальні технічні прийоми в командній грі	10 хв.	Розказати і показати елементи техніки ведення м'яча серединою підйому. Ведення м'яча на дистанції – 30м.
2. Вдосконалення навички командної взаємодії під час навчальних ігор	10 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання технічних прийомів.
3. Двостороння гра	20 хв.	Ознайомити з технічними прийомами удару головою. Забезпечити техніку безпеки при виконанні вправи. Виконання позиційних дій в захисті при персональній опіці. Використовується груповий метод.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.

## Методична карта практичного заняття № 13

### Тема 7. Техніко-тактичні дії з м'ячем у футболі

#### Завдання:

1. Закріпити техніку володіння м'ячем у різних ігрових ситуаціях
2. Удосконалити техніко-тактичні дії в атаці під час взаємодії гравців
3. Формування вміння приймати оптимальні рішення з м'ячем під тиском суперника
4. Розвивати просторе орієнтування та швидкість ігрового мислення

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Закріпити техніку володіння м'ячем у різних ігрових ситуаціях	10 хв.	Заняття проводити з дотриманням принципів поступовості, доступності та систематичності, переходячи від простих технічних дій до складних техніко-тактичних взаємодій. На початковому етапі вправи виконувати без активного опору, надалі – з пасивним та активним супротивником: правильну стійку футболіста; координацію рухів; точність виконання технічних прийомів; своєчасність прийняття ігрових рішень
2. Удосконалити техніко-тактичні дії в атаці під час взаємодії гравців	10 хв.	
3. Формування вміння приймати оптимальні рішення з м'ячем під тиском суперника	10 хв.	
4. Розвивати просторе орієнтування та швидкість ігрового мислення	10 хв.	
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів.

## Методична карта практичного заняття № 14

**Тема 7.** Техніко-тактичні дії з м'ячем у футболі

**Завдання:**

1. Закріпити техніку ведення м'яча серединою підйому.
2. Закріпити техніку удару головою.
3. Двостороння гра

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Навчити раціональне застосування технічних прийомів з м'ячем у команді	10 хв.	Навчальні вправи проводити з чіткою демонстрацією та коротким поясненням ключових моментів виконання
2. Вдосконалити дії з м'ячем у чисельній рівності та перевазі	10 хв.	Контролювати фізичне навантаження, враховуючи рівень підготовленості студентів та їх функціональний стан
3. Підвищення ефективності завершення атакуючих комбінацій	20 хв.	
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів.

## Методична карта практичного заняття № 15

### Тема 8. Підсумковий модуль-контроль.

#### Завдання:

1. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.

**Місце проведення:** футбольний майданчик.

**Інвентар та обладнання:** секундомір, ф/б м'ячі, манішки, фішки.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина заняття 25-30 хв.</b>		
1. Шикування, оголошення завдань.	1,5-2 хв.	Перевірка наявності студентів, готовність до заняття.
2. Різновиди ходьби та бігу.	8-10 хв.	Дотримуватись інтервалу та дистанції строю. Виконувати вправи фронтальним методом.
3. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові і стрибкові вправи	10-12 хв.	Слідкувати за правильною роботою рук, ніг, поставою тулуба . Індивідуально підбирати дозування.
<b>Основна частина заняття 40-45 хв.</b>		
1. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.	45 хв.	Звернути увагу на чіткість і правильність виконання вправ.
<b>Заключна частина заняття 8-10 хв.</b>		
1. Вправи на відновлення.	4-6 хв.	Привести організм студентів в стан спокою.
2. Підсумки, оцінювання роботи.	4 хв.	Визначити час відновлення ЧСС. Визначити кращих студентів. Іншим вказати про помилки та методи їх усунення.