

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ І. БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу



Дулібський А.В.

ЛЕКЦІЯ

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ
У 5–7 КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**

з навчальної дисципліни

**Теорія і методика обраного виду спорту
та спортивно-педагогічне вдосконалення
(ТіМОВС та СПВ)
(спеціалізація - футбол)
(1 курс)**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 Освіта/Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 017 Фізична культура і спорт різних груп населення
ФАКУЛЬТЕТ Педагогічної освіти
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ перший (бакалаврський)

© ЛДУФК імені І. Боберського, 2022 рік
© Кафедра футболу, 2022 рік
© Дулібський А.В., 2022 рік

Львів – 2022

ЛЕКЦІЯ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У 5 - 7 КЛАСАХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Тривалість лекції – 2 академічні години

Основним змістом навчання гри в футбол у 5-у класі повинно бути засвоєння елементів техніки гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з навчання гри в футбол у 5-у класі стоять такі завдання:

1. *Навчити* учнів основним елементам техніки і основ тактики гри.
2. *Сприяти* розвитку швидкісних якостей, спритності, координації рухів.
3. *Підготувати* учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.
4. *Сприяти* вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємодопомоги, дружби і комунікабельності.

Основними засобами навчання елементам футболу повинні бути фізичні вправи, що умовно об'єднані у три групи:

- 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними, груповими та командними тактичними діями.

Під час побудови навчального процесу використовуються різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається, а також наявні матеріально-технічні можливості школи. У процесі навчання футболу в 5-у класі застосовуються такі групи методів:

- 1) *наочні* (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кіно- чи відеограмі, перегляд навчальних і тренувальних ігор та офіційних змагань тощо);

2) *словесні* (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

3) *практичні* (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення технічних елементів в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчається відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки;
- 2) вивчення прийому техніки у спрощених умовах;
- 3) вдосконалення прийому техніки у спрощених умовах;
- 4) вдосконалення прийому техніки в умовах, близьких до ігрових;
- 5) закріплення вивченого прийому техніки у грі.

Використовується такий навчальний матеріал для учнів 5-х класів:

Фізична підготовка

Всебічна фізична підготовка повинна сприяти розвитку як окремих органів і систем, так і організму в цілому. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка передбачає, насамперед, розвиток основних якостей рухової діяльності юних футболістів, спеціальна – розвиток спеціальних фізичних якостей (спритності та координації рухів, швидкості рухової реакції, стрибучості тощо).

Завдання спеціальної фізичної підготовки розв'язуються тільки на основі загальної фізичної підготовленості учнів. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки, як правило, необхідно починати з 11 - 12-річного віку, коли організм дітей уже достатньо підготовлений до значних спеціалізованих навантажень.

Загальна фізична підготовка

- загальнорозвиваючі вправи в парах, трійках і великих групах: повороти, нахили, згинання і розгинання рук, ніг і тулуба, відведення назад і в сторону рук і ніг, випади вперед і назад, присідання, стрибки, махи ногами вперед і назад;

- рівномірно-перемінний біг на 30, 50, 60, 100 метрів в субмаксимальному режимі;
- повторно - інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 метрів) з максимальною швидкістю (3 - 5 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку до повного відновлення частоти серцевих скорочень;
- біг на витривалість 200, 300, 400 метрів (без урахування часу);
- стрибки у висоту та довжину з місця;
- вправи з навантаженням: набивними м'ячами (маса 1 - 2 кг) – кидки м'яча вгору та ловлення з поворотами й присіданнями, кидки в парах і трійках з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи на спині, грудях) різними способами; естафети з різними способами передачі, кидками та штовханнями м'яча; з гантелями масою 0,5 - 1 кг – вправи для різних груп м'язів верхнього плечового пояса, тулуба й ніг;
- елементи акробатики: перекиди вперед, назад і в сторони; місток з положення лежачи на спині;
- рухливі ігри та естафети з м'ячем: біг, стрибки, метання; естафети зустрічні й кругові з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловленням м'яча, стрибками і бігом в різних сполученнях;
- вправи на гімнастичних снарядах (канат, жердина, драбина, гімнастична лава і стінка, перекладина, опорні стрибки з розбігу через «козла» і «коня» з містка);
- спортивні ігри: ручний м'яч (гандбол), баскетбол, хокей з м'ячем, флорбол (за спрощеними правилами).

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкісних якостей.

Повторне пробігання коротких відрізків (10 - 30 м) з різних вихідних положень, в різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом. Човниковий біг – з раптовими зупинками і повторним прискоренням 2 x 10 м, 2 x 15 м; біг боком і спиною вперед; біг з раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг «змійкою». Прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з

подальшим ударом у площину воріт; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик номерів”, “Швидко за м’ячем” тощо.

Вправи для розвитку спритності.

Стрибки з поворотом на 90 - 180°, стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, діставання підвішеного м’яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу. Стрибки з місця і з розбігу з ударом головою чи ногою в м’ячі, підвішені на різній висоті; жонглювання м’ячем; подолання смуги перешкод. Рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та ін.

Вправи на координацію рухів.

Вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, ручний м’яч з елементами футболу.

Елементи акробатики: стійка на кистях і переворот вперед з допомогою партнера, серія перекидів (2 x 3), послідовні перекиди вперед, назад і через плече.

Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки

Комплекс I

1. В. п. – ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору. Стати на носки, прогнутися, опустити руки, стати на всю ступню (5 - 6 разів).

2. В. п. – ноги разом, руки вгору. Нахил праворуч – в. п., ліворуч – в. п. (по 5 - 6 разів у кожний бік).

3. В. п. – ноги разом. Підняти руки вгору, прогнутися, нахилитися вперед, не згинаючи ніг (6 - 8 разів).

4. В. п. – одна нога попереду іншої, руки в сторони. Напівприсісти та випрямитися (5 - 6 разів).

5. В. п. – ліва рука витягнута вперед (на рівні плеча). Дістати її долоню носком правої ноги. Те саме правою рукою і лівою ногою (по 5 - 6 разів).

6. В. п. – ноги нарізно, руки вперед (15 - 25 присідань).

7. В. п. – одна нога попереду іншої. Передня зігнута і стоїть на повній ступні, задня витягнута і стоїть на носку. У такому положенні залишатися 20 - 30 с, натискуючи на таз (3 - 4 рази).

8. В. п. – ноги нарізно. Нахилитися, взятися за ноги біля гомілковостопних суглобів і, не згинаючи ніг, пройти кілька кроків уперед, випрямитись (2 - 3 рази).

9. Біг на місці, що чергується з підскоками на правій і на лівій нозі (60 – 100 с).

Комплекс 2

Загальнорозвиваючі вправи з футбольними м'ячами:

1. В. п. – ноги нарізно. Зробити кілька колоподібних широких обертань тулубом, тримаючи в руках футбольний м'яч.

2. В. п. – лежачи на спині, руки з м'ячем угору, ноги розведені в сторони. Нахилитися максимально вперед, дістаючи м'ячем по чергово ліву і праву ногу.

3. В. п. – ноги нарізно, руки вниз. М'яч лежить перед ногами. Нахилитись, взяти м'яч руками, випрямитись. Нахили вперед з почерговим доторканням м'ячем носків правої та лівої ніг (ноги в колінних суглобах не згинати).

4. Кидки м'яча в сторони, вперед, за спину, назад та вгору (виконується в парах чи групами, під час кидка м'яча назад треба встигнути повернутися на 180° перед тим, як його впіймати).

5. В. п. – лежачи на спині, ноги витягнуті. М'яч захопити внутрішніми частинами стоп. Піднімаючи прямі ноги, діставати носками до землі за головою і повертатися у в. п.

6. В. п. – стоячи на колінах, м'яч у руках. Прогинаючись, діставати м'ячем до землі.

7. В. п. – лежачи на животі, руки з м'ячем угору, ноги прямі. Прогинатися у попереку.

8. В. п. – ноги нарізно (на ширині плечей), руки з м'ячем угору. Нахилитися вперед і доторкнутися м'ячем до землі, заносючи його якомога далі назад між ногами (ноги не згинати).

9. Присісти. М'яч у витягнутих вперед руках. Підскоки вперед і в сторони.

Технічна підготовка

Техніка пересування. Різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари в м'яч ногою. Удари правою та лівою ногами різними способами в м'яч, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями. Удари в русі. Удари на точність, силу, дальність, з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари в м'яч головою. Удари серединою чола без стрибка та у стрибку. Удари на точність, силу, дальність з оцінкою тактичної ситуації перед виконанням удару.

Прийом м'яча. Прийом м'яча, що летить зверху чи збоку, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Прийом грудьми м'яча, що летить. Прийом підйомом м'яча, що опускається. Прийом м'яча в русі, з переведенням м'яча на зручну для подальших дій позицію.

Ведення м'яча. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи прискорення та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 3 – 5 метрів.

Відволікальні дії (фінти). Фінти відходом, замахом на удар ногою в м'яч, ударом, зупинкою та вдаваною зупинкою в умовах ігрових вправ з пасивною та активною протидією, а також проведення навчальних ігор.

Відбирання м'яча. Вдосконалення вивчених прийомів, при атаці суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча. Вкидання м'яча руками вивченими способами на точність і дальність.

Техніка гри воротаря. Ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні. Ловлення та відбивання в грі на виходах. Кидки м'яча рукою, вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

Жонглювання м'ячем. Жонглювання м'ячем правою і лівою ногами (стопами), стегном, головою (надувними шарами, волейбольними м'ячами і (або) футбольними м'ячами зменшених розмірів («2-ка», «3-ка», «4-ка»)).

Тактична підготовка

Тактика захисту

Індивідуальні дії. Вдосконалення закривання суперника, перехоплення та відбирання м'яча.

Групові дії. Вдосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії наступальним комбінаціям. Створення чисельної переваги в обороні.

Тактика гри воротаря. Вибір місця (у штрафному майданчику) під час ловлення м'яча на виході; правильне визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні. Організація атаки під час введення м'яча у гру.

Тактика нападу

Індивідуальні дії. Маневрування на полі: відкривання для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля внаслідок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони. Уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

Групові дії. Взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, біля ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху. Гра в один дотик. Правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника. Вдосконалення ігрових і стандартних ситуацій.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОГО УРОКУ З ФУТБОЛУ ДЛЯ УЧНІВ 5 – 7-ИХ КЛАСІВ

Завдання:

- 1. Ознайомити* з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
- 2. Навчити* техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, в русі.
- 3. Сприяти* розвитку координації рухів. Тривалість уроку – 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв.)	1. Шиккування, рапорт, повідомлення завдань	2	Фронтальний метод
	2. Організаційні вправи: перешикування з колони по одному в колону по два і чотири	2	
	3. Комплекс 2 (загальнорозвиваючі вправи з м'ячами)	6	
Основна (30 хв)	1. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому: а) ведення м'якого (слабо надутого) м'яча під час повільного бігу; б) ведення футбольного м'яча під час повільного бігу; в) ведення зі зміною ніг під час повільного бігу дугою	10	Груповий метод
	2. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи в русі: а) зупинка м'яча після пробігання короткого відрізка; б) те саме, але після повороту на 360°; в) те саме, що й у вправі а), але зупинка з пропусканням м'яча між ногами за спину та відходом на вихідну позицію	10	У парах чи групах. Відстань між партнерами 15 - 20 метрів
	3. Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною стопи: а) пояснення правил; б) проведення; в) підведення підсумків. Опис: учні поділяються на однакові за кількістю команди та шикуються у колони. Кожна колона (команда) поділяється навпіл та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., поки всі гравці не поміняються місцями	10	Змагальний метод. Кількість команд визначається кількістю учнів у класі. Відстань між партнерами 15 – 20 метрів
Заключна (5 хв.)	Шиккування в колону по одному; вправи на відновлення; підсумки уроку; домашнє завдання; вихід зі стадіону	5	Темп повільний, правильне дихання

**УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ТА
ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ У 5-у КЛАСІ**

Інваріантна складова

№ з/п	Теми та елементи	Кількість годин	I семестр		II семестр	
			I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках			
2	Гімнастика	12		8	4	
3	Спортивні ігри	26				
	а) футбол	6				4
	б) баскетбол		8			
	в) гандбол			8		
4	Легка атлетика	8	4			4
5	Кросова підготовка	6	3			3
6	Туризм	4	2			2
7	Вправи комплексного тесту	12	2	2	2	6
Варіативна складова						
1	Футбол	34	10	3	16	5
Всього годин		102	27	21	30	24

Теоретична підготовка:

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; гігієна і загартування юного футболіста.

Тема: 1. *Гігієна та загартування юного футболіста*

Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять футболом.

При заняттях футболом необхідно слідкувати за своїм тілом. Митися обов'язково з милом. Одяг, в якому займаються діти, прати якомога частіше. Особливо шорти, футболку, шкарпетки, гетри. У юних футболістів мають бути акуратно почищені нігті, гарна коротка зачіска. Недопустимі порвані і брудні шкарпетки, це може призвести до пошкоджень стопи.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота, високі гігієнічні вимоги до одягу та взуття є необхідним атрибутом школярів, які займаються футболом. Одяг та взуття, крім того, не повинні бути порвані чи тісні. Це пов'язано з тим, що зручне екіпірування допомагає уникнути синців, потертостей і пошкоджень на тілі та ногах.

Гігієнічне значення водних процедур.

За сніданок необхідно сідати після водних процедур. Після кожного заняття бажано приймати теплий душ або ванну.

Гігієна сну

Сон повинен тривати 8 - 9 годин. Лягати спати рекомендується в один і той же час. Перед сном обов'язково провітрити кімнату. Рекомендується залишати квартиру, особливо, в теплу пору року, відчиненою.

Гігієнічні вимоги до місця занять футболом.

Якщо заняття проводяться в спортзалі, то даний зал повинен відповідати гігієнічним вимогам щодо проведення занять ігровими видами спорту, підлога повинна бути суха, але перед заняттям протерта вологою ганчіркою. Крім воріт і сіток ніяких зайвих предметів на майданчику, де проводитиметься заняття, не повинно бути.

Значення та основні правила загартовування.

Основні засоби та методика застосування сил природи

(сонце, повітря, вода) для загартування організму.

Найкраще починати загартовування зі щоденного вмивання холодною водою. Головне це поступовість і постійність. Після вмивання, розтирати тіло рушником - це покращує кровообіг і виключає переохолодження. Також буде підвищувати ефект загартовування звикання до холоду під час ранкових зарядок, уроків та тренувань. Влітку зарядку варто робити тільки шортах, восени в спортивному костюмі, а в холодну пору року необхідно одягати теплий одяг.

Добрим засобом загартовування є плавання, купання в річці, озері, морі. Проте купання повинно бути нетривалим на перших порах, а потім з час перебування у воді може збільшуватися. Якщо під час занять з футболу, або матчу намочилися ноги, то одразу в роздягальні необхідно змінити взуття і шкарпетки та протерти ноги сухим рушником.

Можна захворіти, якщо зразу після занять пити холодну воду чи їсти морозиво. Рекомендується під час чи після занять пити тільки теплу воду або чай. Важливим моментом в режимі дня юного футболіста є прогулянки на свіжому повітрі, сонячні ванни, купання в річці, в морі, все це підвищує працездатність, покращує настрій та самопочуття. Загартована людина скоріше може

призвичаїтися до температурних коливань погоди, рідше хворіє. Корисно щонеділі разом з товаришами з команди відвідувати лазню з парною або суху “фінську” сауну.

Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка:

Загальнорозвиваючі вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; біг на витривалість 200, 400, 500 метрів; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5 - 1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 - 30 метрів); “човниковий” біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 - 180 градусів; стрибки з імітуванням удару головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

Технічна підготовка:

Техніка пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари в м'яч ногою: удар зовнішньою частиною підйому в нерухомий м'яч; удари середньою та внутрішньою частинами підйому в м'яч, що котиться; удари в русі.

Удари в м'яч головою: удари в м'ячу середньою частиною чола без стрибка та у стрибку.

Зупинки м'яча. Зупинка м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому прямо, по колу, “вісімкою”, а також між стійок; ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: ловлення м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками.

Тактична підготовка:

Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: відкривання для прийому м'яча, відволікання суперника; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вміння правильно вибирати позицію по відношенню до суперника та протидіяти отриманню ним м'яча; вдосконалення “закривання”.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції.

Тактика гри воротаря:

вміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах в залежності від кута нанесеного удару.

Домашні завдання:

1) виконувати удари середньою частиною підйому в м'яч, що відскакує від стінки, з відстані 8 - 10 метрів;

2) виконувати передачі партнеру в руки з відстані 7 метрів;

3) виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прямо та дугою, при швидкому бігу;

4) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 8 разів (хлопці) і 7 разів (дівчата);

5) взяти участь у грі в футбол у зменшених складах.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
гірше 5 разів	гірше 4 разів	2
5 разів	4 рази	3
6 разів	6 разів	4
8 разів	7 разів	5

2) 5 передач м'яча партнеру з місця на точність одним із вивчених способів з відстані 7 метрів:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
1 або жодної правильно виконаної передачі	жодної правильно виконаної передачі	2
2	1	3
3	2	4
4	3	5

3) 5 ударів в нерухомий м'яч на точність одним із вивчених способів у коло діаметром 1 метр, що встановлюється у вертикальному положенні на відстані 8 метрів:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
жодного влучного удару	жодного влучного удару	2
1	1	3
2	2	4
3	3	5

ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ

у 6 -у КЛАСІ

УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН

ЗА ТЕМАМИ ТА ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

у 6-у КЛАСІ.

Інваріантна складова

№ з/п	Теми та елементи	Кількість годин	I семестр		II семестр	
			I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках			
2	Гімнастика	8		8		
3	Спортивні ігри	31				
	а) футбол		6			5
	б) баскетбол			10		
	в) гандбол				10	
4	Легка атлетика	7	4			3
5	Кросова підготовка	6	2	1		3
6	Туризм	4	2			2
7	Вправи комплексного тесту	12	2	2	2	6
<i>Варіативна складова</i>						
1	Футбол	34	11		1	5
Всього годин		102	27	21	30	24

Теоретична підготовка:

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; режим і харчування юного футболіста.

Тема: 1. *Режим і харчування юного футболіста* Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. На протязі доби необхідно встановити визначений час для сну, підйом, харчування, час для навчання і інших занять, час для відпочинку.

Рекомендації щодо порядку дня юних футболістів:

Підйом - 7.00

Ранкова зарядка - 7.10 – 7.35

Сніданок - 7.45 – 8.15

Заняття в школі - 8.30 – 13.30

Обід - 14.00 – 14.30

Виконання уроків та доручень батьків - 14.30 – 17.00

Тренування - 17.30 – 19.30

Вечеря - 20.00 – 20.30

Вільний час - 20.30 – 21.30

Сон - 21.30 – 7.00

*Тема: 2. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я.
Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.*

Енергетичні ресурси затрачені на тренуваннях та змаганнях повинні бути компенсовані від 3500 до 4000 калорій. В дні змагань їсти треба за 3 - 4 години до змагань, а після тренувань та змагань їсти можна через 45 - 60 хвилин.

Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Особливо необхідні вітаміни А, В, С і D. Рекомендації щодо харчування юних футболістів.

Приблизні добові харчові норми футболістів в залежності від обсягу та інтенсивності занять і змагань. Шкідливий вплив куріння та вживання спиртних напоїв на здоров'я та розумову і фізичну працездатність школярів. Найбільш чутливі до алкоголю нервові клітини, особливо клітини головного мозку. Знижується ефективність роботи, порушується координація, всім відомо, що шкідливо курити, а особливо підліткам. Нікотин вражає в першу чергу нервову та серцево-судинну системи. Підлітки, які курять, гірше вчаться та відстають у фізичному розвитку.

Харчування футболістів потребує вуглеводів, ліпідів, велика потреба організму юного футболіста в білках. Раціон повинен складатися з не менше як 60 % білка. Це молоко, сир, яйця, риба, м'ясо. Дуже важливим є поповнення організму запасами рідини. Зневоднення організму порушує фізичну діяльність і затрудняє ефективне виконання технічних прийомів. Теплове навантаження на організм юного футболіста збільшується, якщо матч чи заняття проходять в умовах високої температури.

Багато використовувати напої, які містять вуглеводи та електроліти, вони більш ефективні, ніж проста вода, їх потрібно вживати перед заняттями або іграми, в перерві, а також, якщо це можливо, під час гри.

Харчові потреби дитячого організму майже ідентичні до потреб організму дорослої людини. Єдина різниця в тому, що організм дитини потребує більше білків. Так як організм дитини росте, рекомендована доза вживання білків організму 7 - 10 - річних дітей – 1,2 г/кг ваги. Для дітей 11 - 14 та 15 - 18 років – відповідно – 1,0 та 2г/кг ваги. Хоча при виконанні фізичного навантаження організм дитини, в основному, використовує в якості джерела енергії жири. Тому жири в раціоні юних футболістів не повинні перевищувати 30% загальних потреб енергії. Насичення жирів повинні складати менше 10%. Для дітей напої треба робити зі смаком яблук та винограду при дегідратації.

Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка:

Загальнорозвиваючі вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8 - 12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 метрів; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкісних якостей: повторне пробігання коротких відрізків (10 - 30 метрів) з різних вихідних положень; “човниковий” біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 - 180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари в м'яч ногою: удари зовнішньою частиною підйому в нерухомий м'яч, а також м'яч, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи в м'яч, що летить; удари в русі; удари на точність.

Удари в м'яч головою: удари в м'яч середньою частиною чола без стрибка та у стрибку; удари на точність.

Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху.

Відволікальні дії (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ; фінти “відходом” випадом і перенесенням ноги через м'яч; фінт “ударом” ногою з “прибиранням” м'яча під себе; фінти “зупинкою” під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбір м'яча під час єдиноборства з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння.

Тактична підготовка:

Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, низом, верхом.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; вміння вибрати момент і спосіб дії (удар чи зупинка) для перехоплення м’яча.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

Тактика воротаря: вміння вибрати місце у штрафному майданчику під час ловлення м’яча на виході.

Домашні завдання:

- 1) виконувати удари внутрішньою частиною підйому в м’яч, що відскакує від стінки, з відстані 8 - 10 метрів;
- 2) виконувати на великій швидкості ведення м’яча внутрішньою частиною підйому;
- 3) виконувати на великій швидкості ведення м’яча на 30 метрів (мінімальна кількість дотиків - 3);
- 4) виконувати удари в м’яч, одним з вивчених способів у гандбольні або половину футбольних воріт з 11 метрів;
- 5) виконувати жонглювання м’ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 10 разів (хлопці) і 8 разів (дівчата);
- б) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

Для воротарів:

7) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

8) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) ведення м'яча на 30 метрів (мінімальна кількість дотиків - 3) одним із вивчених способів на результат:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
гірше 6,8 с	гірше 7,0 с	2
6,8 с	7,0 с	3
6,6 с	6,8 с	4
6,4 с	6,6 с	5

2) 3 удари в м'яч (хлопці) і 4 (дівчата) одним з вивчених способів у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з відстані 11 метрів:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
жодного влучного удару	жодного влучного удару	2
1	1	3
2	2	4
3	3	5

4) жонгливання м'ячем на результат правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
гірше 6 разів	гірше 5 разів	2
6 разів	5 разів	3
8 разів	7 разів	4
10 разів	8 разів	5

ХАРАКТЕРИСТИКА І ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФУТБОЛУ

у 7 - у КЛАСІ

Основним змістом навчання футболу в 7 - у класі повинно бути засвоєння елементів техніки гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій, формування рухових навичок.

**УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН
ЗА ТЕМАМИ ТА ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ В 7-У КЛАСІ.**

Інваріантна складова

№ з/п	Теми та елементи	Кількість годин	I семестр		II семестр	
			I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.
1	Теоретико-методичні знання		На всіх уроках			
2	Гімнастика	8		8		
3	Спортивні ігри	33				
	а) футбол		6			7
	б) баскетбол			10		
	в) гандбол				10	
4	Легка атлетика	7	4			3
5	Кросова підготовка	4	1	1		2
6	Туризм	4	2			2
7	Вправи комплексного тесту	12	2	2	2	6
Варіативна складова						
1	Футбол	34	12		18	4
Всього годин		102	27	21	30	24

Теоретична підготовка:

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.

Тема: 1. *Лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.*

Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги.
Спортивний масаж.

Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск, пульс.

Суб'єктивні дані: самопочуття, сон, працездатність, настрої.

Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми.

Значення активного відпочинку для прискорення відновлення юних футболістів.

Поняття про травми. Коротка характеристика травм. Причини виникнення травм та їх попередження. Надання першої долікарської допомоги.

Орієнтовна схема щоденника самоконтролю

Показники	День, число, місяць, рік	
1. Самопочуття	14.07.2021р. Зранку добре, перед уроком хороше, після уроку хороше, ввечері невелика втома.	15.07.2021р. Зранку невелика втома, перед уроком невелика втома, після уроку добре.

2. Настрій	Добрий	Задовільний
3. Больові відчуття	Болять гомілкові м'язи	Ні
4. Сон (кількість, якість)	Добрий 8 годин	Неспокійний 8 годин
5. Апетит	Добрий	Добрий
6. Працездатність	Добра	Задовільна
7. Бажання займатись футболом	Велике	До тренування не було, після тренування з'явилося
8. Для дівчат. Початок і кінець менструального циклу	Початок о 8 год.	Продовження.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм і їх профілактика в заняттях футболом.

Рани і їх різновидності. Синці, розтяги і розриви зв'язок, м'язів і сухожиль. Кровотечі та їх види. Вивихи. Пошкодження кісток та синці, переломи (закриті та відкриті). При низькій температурі: обмороження, загальне замерзання. При високій температурі: опіки, сонячний удар, тепловий удар. Надання першої допомоги при травмах, запамороченнях та шоккових станах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання первинної шини. Прийоми штучного дихання. Транспортування потерпілих, які отримали травму.

Профілактика спортивного травматизму.

Не можна приступати до занять без розминки. Вона допоможе підготувати організм до підвищених навантажень, зібратися, мобілізувати увагу.

Навантаження під час заняття повинно збільшуватись поступово, враховуючи вік, стать, фізичну підготовленість школярів.

Юні футболісти повинні правильно використовувати захисні засоби - спеціальні щитки, перебинтувати гомілковостопні та колінні суглоби, еластичними бинтами від різних синців.

Порушення вимог лікарського контролю може бути також причиною травм. Без дозволу лікаря не можна займатися спортом, приймати участь в змаганнях. Після хвороб чи травм до занять допускаються тільки з дозволу лікаря.

Незадовільна поведінка юного футболіста, грубість, недисциплінованість під час гри чи тренувань можуть бути також причиною травм.

Фізична підготовка:

Загальна фізична підготовка:

Загальнорозвиваючі вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 50 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (3 - 5 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 метрів; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5 - 1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкісних якостей, повторне пробігання коротких відрізків (10 - 30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках; "човниковий" біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем" та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 - 180 градусів; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки" та інші.

Вправи на координацію рухів; вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

Технічна підготовка:

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари в м'яч ногою: удари середньою частиною підйому в м'яч, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність.

Удари в м'яч головою: удари в м'ячу середньою частиною чола без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність.

Зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в

русі; зупинка з поворотом до 180 градусів внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.

Відволікальні дії (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ; фінт “відходом” перенесенням ноги через м'яч; фінти “ударом” ногою з пропусканням м'яча партнеру, “ударом” головою; фінти “зупинкою” після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловлення та відбивання м'яча у грі на виході.

Тактична підготовка:

Тактика нападу:

Індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування фронтом атаки та “підключення” з глибини оборони; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; вміння протидіяти передачі, веденню та удару у площину воріт.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил і при чисельній перевазі суперника.

Тактика воротаря: вміння розігравати удар від своїх воріт; вміння вводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, після ловлення.

Домашні завдання:

1) виконувати удари зовнішньою частиною підйому в нерухомий м'яч у стінку з відстані 4 - 5 метрів;

2) виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2 - 3 метрів, не даючи йому впасти (25 - 30 повторень);

3) виконувати вкидання м'яча партнеру в руки з відстані 10 - 12 метрів;

4) виконувати удари в м'яч на точність з місця у гандбольні ворота з відстані 9 метрів (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

5) виконувати ведення м'яча 9 метрів прямою (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 метром до гандбольних воріт;

6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 12 разів (хлопці) і 9 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

Для воротарів:

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги:

1) 4 удари в м'яч (хлопці) і 5 ударів (дівчата) на точність з місця одним з вивчених способів у гандбольні ворота з відстані 9 метрів (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

Хлопці	Дівчата	Оцінка
жодного влучного удару	жодного влучного удару	2
1	1	3
2	2	4
3	3	5

2) ведення м'яча на 9 метрів прямою (не менше, ніж 2 дотики) при швидкому бігу одним з вивчених способів, здійснюючи удар з метою забити м'яч у зоні між 9-им і 7-им метром до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Хлопці	Дівчата	Оцінка
гірше 6,0 с	гірше 6,5 с	2
6,0 с	6,5 с	3
5,5 с	6,0 с	4
5,0 с	5,5 с	5

3) жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Хлопці	Дівчата	Оцінка
гірше 8 разів	гірше 6 разів	2
8 разів	6 разів	3
10 разів	8 разів	4
12 разів	9 разів	5

Рекомендована література

Основна:

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. Зубалія. – 2 - е вид., перероб. і доп. – Київ, 1997. – 36 с.
3. Дулібський А.В. Історія зародження футболу : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" (ТіМОВС та СПВ) (спеціалізація – футбол) (1 курс) галузі знань 01 "Освіта / педагогіка" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" факультету фізичної культури і спорту / Дулібський А. В. – Львів, 2018. – 10 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. – Львів : Шахтар, 1997. – 207 с.

5. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів : ВМС, 1998. – 112 с.

Допоміжна:

1. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. – Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2009. – 672 с.

2. Карпа І. Я. Характерні особливості процесу підготовки юних футболістів різних вікових груп : лекція / Карпа І. Я., Хоркавий Б. В. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 41 с.

3. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.

4. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.

5. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 14 с.

6. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.

7. Куцериб Т. М. Основи вікової морфології : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 18 с.

8. Мультикультуралізм футболу та сучасна генетика спорту [Електронний ресурс] / Андрій Дулібський, Юрій Борецький, Володимир Трач, Євген Приступа // Спортивна наука України. – 2018. – № 4(86). – С. 25–36. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/777>

9. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

10. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту : підручник. – Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. – 784 с.
11. Соломонко В. В. Футбол : підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
12. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
13. Dulibskyu A. Identification of the genetic and physiological markers related to injury resistance of football players / Dulibskyu Andriy, Vovkanych Lyubomyr, Prystupa Yevhen // Proceedings Book of 5th International Eurasian Conference on Sport Education, 9–11 July. – Lviv, 2021. – P. 40–41.

© ЛДУФК імені І. Боберського, 2022 рік
© Кафедра футболу, 2022 рік
© Дулібський А.В., 2022 рік