

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Кафедра футболу*

Підготував:  
к.фіз.вих., доцент  
Ріпак І.М.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Теорія і методика обраного виду спорту та  
спортивно-педагогічне вдосконалення»  
(спеціалізація - футбол)  
(2 курс)

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>        | <b><u>01 «Освіта/Педагогіка»</u></b>         |
| <b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>       | <b><u>017 «Фізична культура і спорт»</u></b> |
| <b>ФАКУЛЬТЕТ</b>           | <b><u>Фізичної культури і спорту</u></b>     |
| <b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> | <b><u>перший (бакалаврський)</u></b>         |

**ЛЬВІВ – 2018**

## Теми практичних занять з дисципліни «ТіМОВС»

| № з/п | Назва теми  | К-сть год. |
|-------|---|------------|
| 1     | Проведення вправ з розвитку фізичних якостей відповідно з методами: повторним, інтервальним, перемінним, ігровим, змагальним.                                     | 2          |
| 2     | Вдосконалення техніки польового гравця і засвоєння нових технічних прийомів та засобів. Навчальна гра.  | 2          |
| 3     | Вдосконалення технічних прийомів. Поєднання різних способів виконання технічних прийомів із спрямованістю на швидкісне виконання прийомів техніки. Навчальна гра. | 2          |
| 4     | Вдосконалення техніки обманних рухів в ігрових вправах і іграх. Навчальна гра. Домашнє завдання.  | 2          |
| 5     | Розминка, зупинка м'ячів, що летять з різних напрямків з переводами, виконання технічних прийомів в умовах дефіциту часу та простору. Навчальна гра.              | 2          |
| 6     | Методика організації та проведення занять з вдосконалення технічної підготовки в умовах максимально наближених до змагальної діяльності. Навчальна гра.           | 2          |
| 7     | Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч у падінні головою. Навчальна гра.  | 2          |
| 8     | Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч у падінні через себе. Навчальна гра.   | 2          |
| 9     | Вдосконалення ударів в м'яч на середні відстані, зупинка м'яча грудьми, головою. Навчальна гра.   | 2          |
| 10    | Ведення м'яча на швидкості по флангу з прострільною передачею в центр і завершальним ударом по воротах. Навчальна гра.  | 2          |
| 11    | Вдосконалення ударів в м'яч на силу та влучність. Вдосконалення діагональних передач з швидкісними проходами по флангах. Навчальна гра.                           | 2          |
| 12    | Вдосконалення ведення м'яча з наступним обведенням суперника і завершальним ударом по воротах. Навчальна гра.   | 2          |
| 13    | Вдосконалення обманних рухів, обведення суперника, завершальний удар. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Навчальна гра.   | 2          |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 14 | Вдосконалення техніки ведення, обведення. Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах. Навчальна гра.   | 2 |
| 15 | Відбір м'яча корпусом в групових вправах, а також відбір м'яча в підкаті. Навчальна гра.  | 2 |
| 16 | Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах в 2-х, 3-х, 4-х. Виконання в навчальних іграх конкретних завдань. Навчальна гра.  | 2 |
| 17 | Вдосконалення техніки гри воротаря. Взаємодія в парах і трійках із завершальним ударом по воротах. Навчальна гра.   | 2 |
| 18 | Вдосконалення індивідуальних і групових тактичних дій в захисті і нападі. Індивідуальний, груповий і колективний відбір м'яча. Варіанти взаємодій гравців різних ланок команди в нападі. Навчальна гра. | 2 |
| 19 | Вдосконалення командних, тактичних дій в захисті і нападі при різних схемах гри. Перехід дій гравців з однієї тактичної схеми гри на іншу під час зустрічі. Навчальна гра.                              | 2 |
| 20 | Складання практичних нормативів з фізичної (технічної) підготовленості. Захист рефератів.   | 4 |