

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни
«Теорія і методика обраного виду спорту та
спортивно-педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація - футбол)
(4 курс)

Підготували:
Чорнобай І.М.
к.фіз.вих., доцент

Хоркавий Б.В.
викладач кафедри футболу

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	<u>014.11 Середня освіта (фізична культура)</u>
ФАКУЛЬТЕТ	<u>педагогічної освіти</u>
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<u>перший (бакалаврський)</u>

ЛЬВІВ – 2018

Семінарське заняття № 1

на тему:

«Планування та облік навчально-тренувального процесу футболістів»

План.

1. Види планування. Перспективне, поточне, оперативне планування).
2. Поточне (річне) планування. Тривалість періодів, занять та ігор.
3. Тренувальні та міжігрові мікроцикли.
4. Розподіл часу на різновиди підготовки в річному плані.
5. Планування теоретичної підготовки футболістів.
6. Оперативне планування занять.

Рекомендовані джерела:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – Киев : АртИнформМен, 2007. – 34 с.
7. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. –

224 с.

8. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
9. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
10. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.

Семінарське заняття № 2

на тему:

«Періодичність навчально-тренувального процесу футболістів»

План.

1. Етапи підготовки футболістів.
2. Цілі, завдання і зміст кожного етапу (початкового, попереднього базового, спеціалізованого базового, максимальної реалізації можливостей, збереження досягнень).
3. Періоди та етапи річного макроциклу тренувань. Періоди, мезоцикли, мікроцикли.
4. Зміст тренувань у різні періоди річного макроциклу тренувань.
5. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному циклі.

Рекомендовані джерела:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.

2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – Киев : АртИнформМен, 2007. – 34 с.
7. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
8. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
9. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
10. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
11. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. / І. М. Чернобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.

Семінарське заняття № 3

на тему: «Основи навчання, тренування футболістів»

План

1. Організація навчально-тренувального процесу футболістів.
2. Методи, засоби та форми навчання.
3. Теоретичні основи тренування.
4. Розвиток рухових якостей в річному макроциклі тренувань.
5. Психологічна підготовка футболістів.
6. Теоретична підготовка футболістів.
7. Навчально-тренувальні збори.

Рекомендовані джерела:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – Киев : АртИнформМен, 2007. – 34 с.
7. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.

8. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
9. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
10. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
11. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. / І. М. Чорнобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.

Семінарське заняття № 4

на тему:

«Відновлення організму футболіста»

План лекції

8. Зміни в організмі після фізичних навантажень. Втома, перевтома.
9. Щоденник самоконтролю.
10. Відновлення організму футболіста. Комплексність, групи засобів відновлення.
11. Засоби відновлення працездатності футболістів.
12. Відновлення після тренування, гри.

Рекомендовані джерела:

1. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
4. Спортивная медицина / под ред. В. Л. Карпмана. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
5. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
6. Руководство по педиатрии. Общие вопросы: развитие, питание, уход за ребенком / под ред. Р. Е. Бермана, В. К. Вогана ; пер. с англ. М. Ф. Логачева, В. Ф. Кобемецкого, С. С. Никитина. – Москва : Медицина, 1987. – 640 с.
7. Чернобай І. М. Зміст навчання зі спеціалізації „Валеологія” у ЛДІФКу / Ігор Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ, 2002. – № 10. – С. 7–14.
8. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А. Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. –Москва : Просвещение, 1990. – 319 с.
9. Язловецький В. С. Практикум з методики викладання основ валеології та нетрадиційних методів оздоровлення / В. С. Язловецький. – Кіровоград, 1995. – 105 с.