

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЛЬВІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра футболу**



Карпа І. Я.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни
«Спортивно-педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація - футбол) (5 курс)**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01 Освіта/Педагогіка _____
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	017 Фізична культура і спорт _____
ФАКУЛЬТЕТ	фізичної культури і спорту _____
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалаврський) _____

Семінарське заняття № 1

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: Фізіологічна класифікація фізичних вправ спортивної спрямованості.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань вибору фізичних вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей.

План

Впродовж семінарського заняття обговорюються такі питання:

1. Класифікація фізичних вправ у футболі.
2. Циклічні вправи.
3. Ациклічні вправи.

Впродовж другої години студенти складають конспект тренувального заняття (за завданням викладача).

Семінарське заняття № 2

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів 5-го курсу.

Мета: Перевірити стан розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості студентів 5-го курсу.

План

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№ п/п	Контрольні нормативи	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг на 30 м. (сек)	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
2.	Біг 5х30 м. (20 сек. на повернення)	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0
3.	Стрибки у довжину з місця (м)	2.60	2.50	2.40	2.30	2.20
Технічна підготовленість						
1.	Удари на точність з 16,5 м. ворота поділені на 2 ч. 5 спроб (к-сть попадань)	5	4	3	2	1
2.	Комбінований норматив з обведенням 4 стійок і ударом по воротах з 16,5м (к-сть попадань).	5	4	3	2	1
3.	Жонгливання ногами (к-сть разів).	45	40	35	30	25

Семінарське заняття № 3

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: Загальні поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань видів адаптацію організму до фізичних навантажень.

План

Впродовж семінарського заняття обговорюються такі питання:

1. Загальні поняття про адаптацію організму.
2. Види адаптації.
3. Формування довготривалої адаптації.
4. Специфічність реакцій адаптації.
5. Явище деадаптації, реадаптації, переадаптації.
6. Основні принципи тренувальних навантажень.

Впродовж другої години студенти складають конспект тренувального заняття (за завданням викладача).

Семінарське заняття № 4

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів 5-го курсу.

Мета: Перевірити стан розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості студентів 5-го курсу.

План

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№ п/п	Контрольні нормативи	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг на 30 м. (сек)	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4
2.	Біг 5х30 м. (20 сек. на повернення)	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0
3.	Стрибки у довжину з місця (м)	2.60	2.50	2.40	2.30	2.20
Технічна підготовленість						
1.	Удари на точність з 16,5 м. ворота поділені на 2 ч. 5 спроб (к-сть попадань)	5	4	3	2	1
2.	Комбінований норматив з обведенням 4 стійок і ударом по воротах з 16,5м (к-сть попадань).	5	4	3	2	1
3.	Жонгливання ногами (к-сть разів).	45	40	35	30	25

Рекомендована література

Основна:

1. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – 2-е изд. перераб. и доп. – Киев : Альтерпресс, 1998. – 215с.
2. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Львів, 2010. – 179 с.
3. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : ВАТ Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовичном цикле подготовки : монографія / В. М. Костюкевич. – Винниця : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
6. Лобановский В. В. Концепции и принципы подготовки сборной страны / Лобановский В. В. // Футбол : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 4–6.
7. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Известия, 2001. – 333 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 806 с. – ISBN 966-7133-64-8.
10. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
11. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — Москва, 1998. — 290 с.
12. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу : [Науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.] – Київ, 2001. – С. 31 – 35.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия : пер. с венг. Ю. Гербста / Арпад Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
14. Чанади А. Футбол. Техника : пер. с венг. В. М. Полиевктова / Арпад Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
15. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Дніпропетровська : Пороги, 1998. – 133 с.
16. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Дніпропетровська : Пороги, 2002. – 201 с. – ISBN 966-525-291-7.

Допоміжна:

1. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і

методи його оцінювання : лекція / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 16 с.

2. Динамічна анатомія : лекція / розроб. Куцериб Т. М. - Львів, 2018. - 12 с.
3. Карпа І. Аналіз техніко-тактичних дій футболістів команди ФК “Карпати” (Львів) в умовах змагальної діяльності / Ігор Карпа // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 17–20.
4. Карпа І. Я. Виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами різних амплуа в ігрових зонах поля / Карпа І. Я. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 23 – 27.
5. Карпа І. Я. Діяльність футболу в сучасному суспільстві / Карпа І. Я. // Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі : матеріали VIII Міжнар. наук.– практ. конф. – Донецьк, 2010. – С. 104–108.
6. Карпа І. Я. Дослідження тестів контролю технічної підготовленості юних футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 124–127.
7. Карпа И. Морфофункциональные показатели квалифицированных футболистов разного игрового амплуа на этапе подготовки к высшим достижениям / Карпа И. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. – Минск. – 2011. – С. 21–23.
8. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу / Ігор Карпа // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2010. – № 3. – С. 41–45.
9. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих показників у футболі / Карпа І., Ріпак І., Гандзин Р. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 5 К (113)19. – С. 148-152.
10. Карпа І. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в зонах ігрового поля / Ігор Карпа // Фізична активність, здоров’я і спорт. – 2013. – № 1(11). – С. 61–66.
11. Карпа І. Я. Порівняльна характеристика результативності виступів збірних

команд-переможців Ігор Олімпіад з успішністю їх виступів у чемпіонатах світу / Карпа І. Я., Когут Т. С. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми, 2016. – Т. 2. – С. 214–218.

12. Карпа І. Структура атакувальних дій команди ФК “Карпати” (Львів) у матчах Ліги Європи / Ігор Карпа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 15, т. 1. – С. 105–109.

13. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 9. – С. 53-56.

14. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 13. – Вінниця, 2011. – С. 168-176.

15. Карпа І. Я. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Карпа Ігор Ярославович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2013. - 20 с.

16. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Ігор Карпа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. Держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2018. – Вип. 5(24). – С. 213–217.

17. Карпа І. Характеристика основних напрямів техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 4. – С. 65 – 69.

18. Великий О. Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів команд-учасниць чемпіонату Європи 2012 року в динаміці ігрового часу / Олесь Великий, Михайло Скіряк, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп.

за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. - Львів, 2016. - С. 52-54.

19. Когут Т. Порівняльна характеристика результативності виступів збірних команд-переможців Ігор Олімпіад з успішністю їх виступів у чемпіонатах світу / Тарас Когут, Ігор Карпа // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. - С. 51-58.

20. Кульчицький І. Індивідуальні показники техніко-тактичної підготовленості гравців лінії захисту на чемпіонаті Європи 2012 року / Іван Кульчицький, Ігор Карпа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. – 122 – 126.

21. Куцериб Т. М. М'язова система : лекція / Куцериб Т. М. - Львів, 2020. - 10 с.

22. Молодовець В. Особливості розвитку тактичних систем на сучасному етапі розвитку футболу / Володимир Молодовець, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. - Львів, 2016. - С. 61-63.

23. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / уклад. Куцериб. Т. М. - Львів, 2020. - 14 с.

24. Приступа Є. Реєстрація параметрів рухової активності людини за допомогою апаратно-програмного комплексу / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держу ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т. 2. – С. 18–21.

25. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали ІІ Обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161–164.

26. Приступа Є. Формування потреби у руховій активності дорослих на засадах урахування особливостей їхньої мотивації та інтересів / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Вісник Львів. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. – Львів, 2001. – Вип. 15, ч. 2.

27. Ріпак І. Вплив програми оптимізації рухової активності на фізичний стан чоловіків розумової праці першого зрілого віку / Ігор Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 302–306.
28. Ріпак І. Засоби відновлення працездатності та загартування дорослих чоловіків / Ігор Ріпак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 16. – С. 91–96.
29. Ріпак І. Методика визначення рухової активності дорослого населення : метод. реком. / Ігор Ріпак. - Львів : [б. в.], 2002. - 42 с.
30. Ріпак І. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я чоловіків першого зрілого віку / Ігор Ріпак, Євген Приступа, Євгеніуш Болях // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 74–77.
31. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.
32. Представництво провідних футбольних країн на змаганнях Ліги Європи УЄФА впродовж 2009–2018 років / Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Карпа І. Я., Ріпак І. М. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2019. – Вип. 3(111)19. – С. 114–120.
33. Серцево-судинна система : лекція / уклад. Музика Ф. В. - Львів, 2020. - 12 с.
34. Система скелета та система з'єднань : лекція / уклад. Музика Ф. В. - Львів, 2020. - 10 с.