

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу

Карпа І. Я.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

(спеціалізація – футбол)

(5 курс)

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>другий (магістерський)</u>

Львів – 2020

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Засоби фізичної підготовки, які застосовуються в роботі з юними футболістами 7-9, 10-12, 13-15 і 16-18 років. Навчально-тренувальна гра.	8
2.	Проведення вправ щодо розвитку фізичних якостей відповідно з методами: повторним, інтервальним, перемінним, ігровим, змагальним з різними віковими категоріями дітей, які займаються футболістом.	4
3.	Застосування засобів вдосконалення витривалості. Підбір засобів, дозування, особливості побудови вправ з учнями 5-9 класів. Навчально-тренувальна гра.	4
4.	Методика вдосконалення витривалості учнів 10-12 класів, які займаються футболістом. Характерні особливості витривалості юних футболістів. Засоби, методи. Навчально-тренувальна гра.	4
5.	Застосування засобів виховання сили учнів старших класів, які займаються футболістом. Ігрові вправи в єдиноборстві. Навчально-тренувальна гра.	4
6.	Використання засобів виховання швидкісно-силових якостей - стрибки, вправи з обтяженням, удари на дальність з учнями 5-7, 8-9 класів.	4
7.	Застосування засобів виховання витривалості учнів 5-7, 8-9 класів, які займаються футболістом. Вправи з м'ячем, які виконуються тривалий час з різними інтервалами відпочинку.	4
8.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення стрибучості, гнучкості з учнями 10-12 класів, які займаються футболістом. Навчально-тренувальна гра, ігри.	4
9.	Методика застосування спеціальних вправ для вдосконалення спритності в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболістом. Навчальна гра.	4

10.	Застосування засобів виховання швидкості учнів 1-4 класів, які займаються футболом. Підбір спеціальних вправ щодо розвитку швидкості для юних футболістів на етапі спортивної спеціалізації. Навчально-тренувальна гра.	2
11.	Вдосконалення техніки польового гравця і освоєння нових технічних прийомів та засобів в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	2
12.	Вдосконалення технічних прийомів з учнями 5-7 класів, яуі займаються футболом. Поєднання різних способів виконання технічних прийомів. Навчально-тренувальна гра.	4
13.	Вдосконалення техніки обманних рухів в ігрових вправах і іграх в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра. Домашнє завдання.	4
14.	Розминка. Зупинка м'ячів, що летять з різних напрямків з переводами, виконання технічних прийомів в умовах дефіциту часу та простору в заняттях з учнями 8-10 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
15.	Методика організації і проведення занять щодо вдосконалення технічної підготовки в умовах максимально наближених до загальної діяльності в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
16.	Методика підбору та застосування вправ для навчання удару в м'яч в падінні головою на заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. . Навчально-тренувальна гра.	4
17.	Методика підбору вправ для навчання удару в м'яч в падінні через себе в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
18.	Вдосконалення ударів в м'яч на середній відстані, зупинка м'яча грудьми, головою в заняттях з учнями 5-7	4

	класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	
19.	Ведення м'яча на швидкості по флангу з гострою передачею в центр і завершальним ударом у площину воріт в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
20.	Вдосконалення ударів в м'яч на силу і влучність, вдосконалення діагональних передач з швидкісними проходками по флангах в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
21.	Вдосконалення ведення м'яча з наступною обведенням суперника і завершальним ударом у площину воріт в заняттях з учнями 8-9 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
22.	Вдосконалення обманних рухів, обведень суперника, завершальний удар в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Навчально-тренувальна гра.	4
23.	Вдосконалення техніки ведення, обведення в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Вдосконалення техніки гри в ігрових вправах. Навчально-тренувальна гра.	4
24.	Відбір м'яча корпусом в групових вправах, а також відбір м'яча в підкаті в заняттях з учнями 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
25.	Вдосконалення техніки гри воротаря в заняттях з учнями 5-7 класів, які займаються футболом. Взаємодія в парах і трійках з завершальним ударом по воротах. Навчально-тренувальна гра.	4
26.	Вдосконалення командних тактичних систем в нападі і захисті. Перехід з однієї системи гри на іншу в заняттях з учнями 8-9, 10-12 класів, які займаються футболом. Навчально-тренувальна гра.	4
27.	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які котяться по землі. Ловля м'ячів в падінні. Навчальна гра.	4

28.	Вдосконалення техніки гри воротаря. Ловля м'ячів, які летять по повітрю на різній висоті - в падінні з кидком. Навчальна гра.	4
29.	Вдосконалення тактики гри воротаря. Вибір місця при штрафних ударах, вільних ударах, при подачі м'яча з кутового. Керівництво гравцями при стандартних положеннях. Навчальна гра.	4
30.	Вдосконалення командної тактики гри. 1x4x4x2; 1x4x3x1x2.	4
31.	Навчальна практика . Складання конспектів і проведення занять щодо досконалення техніки і тактики гри в заняттях з учнями 6-7 класів, які займаються футболом. Педагогічний аналіз проведення занять.	8
32.	Навчальна практика Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки спрямованих на виконання сили, гнучкості, стрибучості в заняттях з учнями 8-9, 10-12 класів, які займаються футболом.	8
33.	Навчальна практика. Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки. Спрямованих на виховання швидкості, спритності, координаційних здібностей в заняттях з учнями 1-4 класів, які займаються футболом.	8
34.	Навчальна практика. Складання конспектів і підбір засобів фізичної підготовки спрямованих на виконання (загальної, спеціальної) підготовленості в заняттях з учнями 8-9. 10-12 класів. які займаються футболом.	10

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 годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
5. Лісенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лісенчук. – 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. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
10. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — Москва, 1998. — 290 с.
11. 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.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия : пер. с венг. Ю. Гербста / Арпад Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
13. Чанади А. Футбол. Техника : пер. с венг. В. М. Полиевктова / Арпад Чанади. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
14. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Дніпропетровська : Пороги, 1998. – 133 с.

15. 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 атаквальних 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.