

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЛЬВІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Кафедра футболу**



**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) _____

Підготував: к.фіз.вих. і спорту,
старший викладач Карпа І.Я.

Семінарське заняття № 1

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу факультету педагогічної освіти

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 педагогічної освіти

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 педагогічної освіти

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 педагогічної освіти

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

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – 2-е изд. перераб. и доп. – Киев : Альтерпресс, 1998. – 215 с.
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. 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.

4. 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. – Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 168–176.

5. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.

Допоміжні:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

2. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.- практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5–7.

3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.

4. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.

5. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – С. 65–69.

6. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

7. Лобановский В. В. Концепции и принципы подготовки сборной страны / Лобановский В. В. // Футбол : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 4–6.

8. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.

9. Музика Ф. Анатомія людини : навч. посіб. / Федір Музика, Мирослава

Гриньків, Тетяна Кудериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с. – ISBN 978- 966-2328-70-7.

10. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Кудериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
11. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
12. 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.
13. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
14. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / І. Ріпак, І. Карпа // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86). – С. 275–279.
15. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкробтий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
16. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
17. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — Москва, 1998. — 290 с.
18. 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.
19. Фалес Й. Г. Методичні розробки поточного (річного) планування футболістів / Йосип Фалес, Богдан Хоркавий, Михайло Лахнюк // Актуальні

проблеми розвитку футболу в навчальних закладах : зб. наук. ст. – Львів, 2003. – 42–46.

20. Чанади А. Футбол. Стратегія / Арпад Чанади ; пер. с венг. Ю. Гербста. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
21. Чанади А. Футбол. Техніка / Арпад Чанади ; пер. с венг. В. М. Полиевктова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
22. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234 – 238.

Інформаційні ресурси інтернет:

23. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>
24. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>