

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

**З КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»**

Спеціальність 014 Педагогічна освіта, рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів 2 курсу факультету педагогічної освіти та 2 курсу ФП та ЗО

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури
«30» серпня 2018 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Боднар І. Р.

Змістовий модуль №1

Теми та зміст семінарських занять:

1. ТіМФВ, як наукова та навчальна дисципліна.
2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.
3. Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.
4. Засоби фізичного виховання.
5. Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.
6. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.
7. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.
8. Рухові дії, як предмет навчання.
9. Підсумковий контроль.

* нумерацію занять вказано для студентів денної форми навчання

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: ТіМФВ, як наукова та навчальна дисципліна.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння предмету ТіМФВ, як наукової і навчальної дисципліни.

План проведення заняття:

Впродовж двох годин обговорюються такі питання

1. Базові поняття ТіМФВ;
2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ;
3. Зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами;
4. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ;
5. Методи дослідження у ТіМФВ;
6. Актуальні проблеми ТіМФВ.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теория і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з визначення суті фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу.

План проведення заняття:

1. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.
2. Основні напрямки фізичного виховання.
3. Мета та завдання фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.

Мета: перевірити та поглибити знання студентів з розуміння принципів фізичного виховання та системи.

План проведення заняття:

1. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.
2. Загальні принципи фізичного виховання: гармонійного розвитку особистості; зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю; оздоровчої спрямованості.
3. Дидактичні принципи фізичного виховання: виховуючого характеру; свідомості та активності; науковості; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та прогресування.
4. Специфічні принципи фізичного виховання: безперервності; циклічності, вікової адекватності впливу; прогресування тренуючих дій.
5. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Засоби фізичного виховання.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань засобів фізичного виховання.

План проведення заняття:

1. Поняття про засоби фізичного виховання (основні допоміжні);
2. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристики.
3. Класифікація фізичних вправ.

У другій частині другої половини заняття здійснюється тестова перевірка знань студентів з вивчених раніше тем модуля № 1.

За темою «Засоби фізичного виховання» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати техніку однієї фізичної вправи з обраного виду спорту за схемою:

- назвати вправу, вказати її місце та значення у обраному виді спорту;
- описати послідовність виконання вправи;
- визначити основу та деталі техніки;
- охарактеризувати просторові, часові, просторово-часові, та динамічні параметри техніки.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.

Мета: визначення навантаження та відпочинку як складових виконання фізичних вправ.

План проведення заняття:

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.
3. Способи регулювання фізичного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань адаптації до фізичного навантаження.

План проведення заняття:

1. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
2. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

План проведення заняття:

1. Базові поняття «метод», «методика», «методичний прийом».

2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
3. Характеристика окремих методів та їх груп.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Рухові дії, як предмет навчання.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ побудови процесу навчання руховій дії.

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування і дискусії розглядаються питання:

1. Методологічні основи процесу навчання руховій дії;
2. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка»;
3. Педагогічні основи процесу навчання руховій дії;
4. Структура процесу навчання руховій дії.

У другій половині заняття здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змісту модуля № 1.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы ФВ. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - С.24-30, 70-71.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 9

План проведення заняття:

Підсумковий контроль.

Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змісту модуля № 1.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы ФВ. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - С.24-30, 70-71.

Змістовий модуль №2

Теми та зміст семінарських занять:

10. Фізичні якості людини.
11. Сила як фізична якість людини.
12. Основи методики розвитку сили.
13. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.
14. Витривалість як рухова якість людини.
15. Основи методики розвитку витривалості.
16. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.
17. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.
18. Підсумковий контроль.
19. Форми організації занять фізичними вправами.
20. Планування процесу занять фізичними вправами.

21. Контроль за процесом занять фізичними вправами.
22. Підсумковий контроль.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Тема: Фізичні якості людини.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «фізичні якості людини».

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Поняття про фізичні якості людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: «Штабар», 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Тема: Сила як фізична якість людини.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «сила».

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Сила як фізична якість людини;
2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
3. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.

ЛІТЕРАТУРА:

6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: «Штабар», 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Тема: Основи методики розвитку сили.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння основ методики розвитку сили.

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Основи методики розвитку силових якостей;

За темою «Фізичні якості людини» виконується письмова робота з наступним завданням:

1. Описати алгоритм розвитку однієї фізичної якості за завданням викладача.

2. Запропонувати адекватні засоби і методи розвитку (на прикладі обраного виду спорту).

ЛІТЕРАТУРА:

11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
15. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: «Штабар», 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Тема: Бистрість як фізична якість людини. Основи методики розвитку бистрості.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку бистрості.

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Бистрість як фізична якість людини;
2. Основи методики розвитку бистрості;

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 14

Тема: Витривалість як фізична якість людини.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку витривалості.

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Загальна характеристика витривалості;
2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Класифікація засобів розвитку витривалості та їх характеристика.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Тема: Основи методики розвитку витривалості.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку витривалості.

План проведення заняття:

На занятті у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Основи методики розвитку витривалості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 16

Тема: Гнучкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку гнучкості.

План проведення заняття:

У першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Загальна характеристика гнучкості;
2. Фактори, що зумовлюють гнучкість людини. Класифікація засобів розвитку гнучкості та їх характеристика. Основи методики розвитку гнучкості.
3. Основи методики розвитку гнучкості.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 17

Тема: Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку спритності. Здійснити тестову перевірку знань з вивчених раніше тем модуля № 2.

План проведення заняття:

У першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

- загальна характеристика спритності;
- основи методики розвитку спритності і;

У другій частині другої половини заняття здійснюється тестова перевірка знань студентів з вивчених раніше тем модуля 2.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 18

Підсумковий контроль

У другій частині другої половини заняття здійснюється тестова перевірка знань студентів з вивчених раніше тем модуля 2.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 19

Тема: Форми організації занять фізичними вправами.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ організації занять фізичними вправами.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Загальна характеристика форм організації занять.
2. Урочні форми організації занять.
3. Загальна характеристика занять неурочного типу.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 20

Тема: Планування процесу занять фізичними вправами.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ планування процесу фізичного виховання.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Планування процесу фізичного виховання.
2. Види планування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 21

Тема: Контроль за процесом занять фізичними вправами.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ контролю у процесі фізичного виховання. Здійснити підсумкову перевірку знань студентів матеріалу модуля 2 шляхом написання контрольної роботи.

План проведення заняття:

На першій половині заняття у формі опитування та бесіди розглядаються питання:

1. Поняття контролю у процесі фізичного виховання.
2. Види контролю.

У другій половині заняття здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з вивчення матеріалу модуля 2.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 22

Підсумковий контроль

Здійснюється написання підсумкової контрольної роботи з метою перевірки засвоєння студентами змісту модуля № 1.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.