

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	2	
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.	2	
3.	Принципи фізичного виховання.	2	
4.	Засоби фізичного виховання.	2	
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	2	
6.	Методи фізичного виховання.	2	
7.	Рухові дії, як предмет навчання.	2	
8.	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	2	
9.	Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості.	2	
10.	Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.	2	
11.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	2	
12.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	2	
13.	Форми організації занять фізичними вправами.	2	
14.	Планування і контроль у процесі занять фізичними вправами.	2	
15.	Управління процесом фізичного виховання.	2	
	Разом	30	

1. Плани семінарських занять МОДУЛЬ 1

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. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.
7. Рухові дії, як предмет 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.

Базові поняття ТіМФВ. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ. Зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ. Методи дослідження у ТіМФВ. Актуальні проблеми ТіМФВ.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», робота в малих групах або «Акваріум».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 2

Тема: Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.

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

Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальний.

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми, ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах.

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття.

Семінарське заняття № 3

Тема: Принципи фізичного виховання.

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

Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання. Загальні принципи фізичного виховання: гармонійного розвитку особистості; зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю; оздоровчої спрямованості. Дидактичні принципи фізичного виховання: свідомості та активності; науковості; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та

послідовності; міцності та прогресування. Специфічні принципи фізичного виховання: безперервності; циклічності, вікової адекватності впливу; прогресування тренувальних дій.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», «Акваріум», або «Мозковий штурм».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 4

Тема: Засоби фізичного виховання.

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

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

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – доповідь-візуалізація, або ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Семінарське заняття № 5

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

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

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Способи регулювання фізичного навантаження.

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – дискусія у вигляді ток-шоу.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Семінарське заняття № 6

Тема: Методи фізичного виховання.

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

Базові поняття «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Характеристика окремих методів та їх груп.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», «Акваріум», або «Мозковий штурм».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 7

Тема: Рухові дії, як предмет навчання.

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

Методологічні основи процесу навчання руховій дії. Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка». Педагогічні основи процесу навчання руховій дії. Структура процесу навчання руховій дії.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми, «Незакінчені речення».

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття, фронтальне бліц-опитування.

Змістовий модуль №2

Теми та зміст семінарських занять:

1. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.
2. Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості.
3. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.
4. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.
5. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.
6. Форми організації занять фізичними вправами.
7. Планування процесу занять фізичними вправами.
8. Контроль за процесом занять фізичними вправами.

Семінарське заняття № 8

Тема: Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з розуміння поняття «фізичні якості людини» і «сила» та основ методики розвитку сили.

Поняття про фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку силових якостей;

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», «Акваріум», або «Мозковий штурм».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 9

Тема: Швидкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку швидкості.

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

Швидкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку швидкості.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», робота в малих групах або «Акваріум».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 10

Тема: Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку витривалості.

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

Загальна характеристика витривалості. Основи методики розвитку витривалості.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальний.

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми, ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах.

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття.

Семінарське заняття № 11

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

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

Загальна характеристика гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», «Акваріум», або «Мозковий штурм».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 12

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

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з основ методики розвитку спритності, загальна характеристика спритності;

Основи методики розвитку спритності і;

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – доповідь-візуалізація, або ділова гра, або «Мікрофон», або робота в парах.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Семінарське заняття № 13

Тема: Форми організації занять фізичними вправами.

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

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.

Метод організації студентів на семінарському занятті – робота в малих групах (груповий).

Методика навчання – дискусія у вигляді ток-шоу.

Методи контролю – опитування лідерів груп в кінці заняття. Оцінюється робота малої групи та робота кожного студента.

Семінарське заняття № 14

Тема: Планування і контроль у процесі занять фізичними вправами.

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

Планування процесу фізичного виховання. Види планування. Види контролю.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота із студентами академічної групи (фронтальний).

Методика навчання – бесіда, «запитання-відповідь», «Акваріум», або «Мозковий штурм».

Методи контролю – вибіркове усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 15

Тема: Управління процесом фізичного виховання.

Мета: Перевірити та поглибити знання студентів з питань моделювання, прогнозування у фізичному вихованні.

Метод організації студентів на семінарському занятті – фронтальна робота в академічній групі (фронтальний).

Методика навчання – обговорення навчальної інформації з теми, «Незакінчені речення».

Методи контролю – усне опитування впродовж заняття, фронтальне бліц-опитування.

Рекомендована література

Основна

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

4. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.

9. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

10. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

12. Теория и методики физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – Москва, 1990.

13. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

14. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.

15. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

16. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стереот. – Москва : Академия, 2008. – 480с.