

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

для студентів II курсу факультету фізичного виховання

денної форми навчання

галузь знань 0102 „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”

напрямок підготовки 6.010201 „Фізичне виховання”

факультет фізичного виховання

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

Львів – 2015

## Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання	2
2.	Принципи фізичного виховання.	2
3.	Засоби фізичного виховання.	2
4.	Підсумковий контроль	2
5.	Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.	2
6.	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	2
7.	Рухові дії, як предмет навчання.	2
8.	Підсумковий контроль.	2
9.	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	2
10	Швидкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку швидкості.	2
11.	Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку витривалості.	2
12.	Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.	2
13.	Основи методики розвитку гнучкості. Попередження травм в процесі фізичної підготовки.	2
14.	Підсумковий контроль	2
15.	Форми організації занять фізичними вправами.	2
16.	Планування та контроль в процесі занять фізичними вправами.	2
17.	Управління процесом фізичного виховання.	2
18.	Підсумковий контроль засвоєння модуля	2

## Методи навчання та контролю

№з/п	Метод організації	Методи навчання	Методи контролю
СЕМІНАР 1.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”	вибіркове усне опитування
СЕМІНАР 2.	груповий	імітаційні активні: аналіз конкретних ситуацій	опитування лідерів груп
СЕМІНАР 3.	фронтальний	словесні, наочні	усне опитування, фронтальне бліц-опитування
СЕМІНАР 4.	фронтальний		структурована письмова робота з елементами тестових завдань
СЕМІНАР 5.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”, наочні	усне опитування
СЕМІНАР 6.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 7.	фронтальний	словесні, наочні	усне опитування
СЕМІНАР 8.	фронтальний		структурована письмова робота з елементами тестових завдань
СЕМІНАР 9.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, наочні, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 10.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, наочні, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 11.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, наочні, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 12.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 13.	фронтальний, груповий	словесні: міні-лекція, практичні	усне опитування, практичні завдання
СЕМІНАР 14.	фронтальний		структурована письмова робота з елементами тестових завдань
СЕМІНАР 15.	фронтальний,	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”	усне опитування, „естафета”
СЕМІНАР 16.	груповий	словесні, „запитання-відповідь”	вибіркове усне опитування, бліц-опитування.
СЕМІНАР 17.	фронтальний	словесні: бесіда, „запитання-відповідь”	усне опитування, „естафета”
СЕМІНАР 18.	фронтальний		структурована письмова робота з елементами тестових завдань

**На лекційних заняттях застосовуються словесні та наочні методи навчання.**

**Лекції № 1-18 супроводжуються мультимедійними презентаціями.**

## ПЛАНІ І МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (модуль 1)

**СЕМІНАР 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання**

1. Базові поняття ТіМФВ.
2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ. Зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.
4. Методи дослідження в ТіМФВ.
5. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.
6. Основні напрямки фізичного виховання.
7. Мета та завдання фізичного виховання.
8. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

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

**Методика навчання** – бесіда, „запитання-відповідь”.

**Методи контролю** – вибіркове усне опитування під час заняття.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій „*Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна*”, „*Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання*” повідомлення на тему „Джерела та етапи розвитку ТіМФВ” або „Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання”.

### СЕМІНАР 2. Принципи фізичного виховання.

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.

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

**Методика навчання** – аналіз конкретних ситуацій.

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

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Принципи фізичного виховання*”, повідомлення на тему „Значення принципів у сфері фізичного виховання”.

### СЕМІНАР 3. Засоби фізичного виховання.

1. Поняття про засоби фізичного виховання.
2. Характеристика основних засобів фізичного виховання.
3. Характеристика допоміжних засобів фізичного виховання.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

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

**Методика навчання** – обговорення навчальної інформації з теми.

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

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Засоби фізичного виховання*”, повідомлення на тему „Характеристика допоміжних засобів фізичного виховання” та оформлення практичного завдання.

#### Зміст практичного завдання самостійної роботи

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, динамічні та ритмічні параметри техніки.

#### Взірець оформлення титульної сторінки практичного завдання

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра ТiМФВ

Техніка фізичної вправи (вказати назву вправи) з виду спорту (вказати якого)

Виконав:  
студент\_\_групи  
факультету \_\_\_\_  
П.І. \_\_\_\_\_

Львів – 20\_\_

### СЕМІНАР 4. Підсумковий модульний контроль.

## ПЛАНІ І МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (модуль 2)

### СЕМІНАР 5. *Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ.*

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження.
3. Регулювання фізичного навантаження.
4. Відпочинок як чинник оптимізації тренувальних впливів.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний.

**Методика навчання** – обговорення навчальної інформації з теми.

**Методи контролю** – усне опитування впродовж заняття.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ*”, повідомлення на тему „Характеристика внутрішньої та зовнішньої сторін фізичного навантаження” або „Відпочинок як чинник оптимізації тренувальних впливів”.

### СЕМІНАР 6. *Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.*

1. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”.
2. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у ФВ.
3. Характеристика методів вивчення рухової дії.
4. Характеристика методів закріплення і вдосконалення рухової дії.
5. Характеристика методів тренування.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний.

**Методика навчання** – обговорення навчальної інформації з теми, „запитання-відповідь”. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди, оформлення таблиці „Методи фізичного виховання”.

**Методи контролю** – усне опитування впродовж заняття.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Методи, що застосовуються у фізичному вихованні*” та оформлення таблиці „Методи навчання”.

Таблиця 1.

#### „Методи навчання, що застосовуються у фізичному вихованні”



### **СЕМІНАР 7. Рухові дії як предмет навчання.**

1. Загальні принципи навчання: виховуючого характеру навчання; свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та прогресування.
2. Методи навчання: наочні, словесні, практичні.
3. Структура процесу навчання руховим діям.
  - 1) початковий етап формування рухового вміння;
  - 2) етап поглибленого розучування руху;
  - 3) етап закріплення та вдосконалення руху.

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

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми.

**Метод контролю** – усне опитування, практичні завдання.

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Рухові дії, як предмет навчання*”, повідомлення на тему „Методологічні основи процесу навчання руховим діям” або „Педагогічні основи процесу навчання руховим діям”

#### **Зміст самостійної роботи**

Визначити зміст і структуру навчання техніці фізичної вправи обраної студентом при написанні письмової роботи з модуля № 1. Запропонувати адекватні методи навчання.

### **СЕМІНАР 8. Підсумковий контроль.**

## ПЛАНІ І МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (модуль 3)

### **СЕМІНАР 9. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.**

1. Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.
2. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини.
3. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
4. Класифікація засобів розвитку сили та їх характеристика.
5. Методики розвитку максимальної сили.
6. Методики розвитку швидкісної сили.
7. Методика розвитку вибухової сили.
8. Попередження травм під час силового тренування.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний та груповий.

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди. Заповнення карток, присвячених методиці розвитку сили, під керівництвом викладача.

**Метод контролю** – поточне усне опитування, практичні завдання.

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили*”, повідомлення на тему „Методики розвитку максимальної сили” або „Методики розвитку швидкісної сили”, або „Методика розвитку вибухової сили”, або „Попередження травм під час силового тренування”.

### **СЕМІНАР 10. Швидкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку швидкості.**

1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості.
3. Основи методики розвитку швидкості.
4. Контроль за станом розвитку швидкості.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний та груповий.

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди. Заповнення карток, присвячених методиці розвитку швидкості, під керівництвом викладача.

**Метод контролю** – поточне усне опитування, практичні завдання.

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Швидкість як фізична якість людини. Основи методики розвитку швидкості*”, повідомлення на тему „Контроль за станом розвитку швидкості” або „Методики розвитку швидкості”.



**СЕМІНАР 11. Витривалість фізична якість людини. Основи методики розвитку витривалості.**

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Засоби розвитку витривалості.
4. Методика розвитку загальної витривалості.
5. Методика розвитку швидкісної витривалості.
6. Методика розвитку силової витривалості.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний та груповий.

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди. Заповнення карток, присвячених методиці розвитку витривалості, під керівництвом викладача.

**Метод контролю** – поточне усне опитування, практичні завдання.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Витривалість як фізична якість людини. Основи методики розвитку витривалості*”, повідомлення на тему „Методика розвитку загальної витривалості” або „Методика розвитку швидкісної витривалості”, або „Методика розвитку силової витривалості”, або „Контроль за станом розвитку витривалості”.

**СЕМІНАР 12. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.**

1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
3. Основи методики розвитку спритності.
4. Контроль за станом розвитку спритності.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний та груповий.

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди. Заповнення карток, присвячених методиці розвитку спритності, під керівництвом викладача.

**Метод контролю** – поточне усне опитування, практичні завдання.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності*”, повідомлення на тему „Методики розвитку спритності” або „Контроль за станом розвитку спритності”.

**СЕМІНАР 13. Основи методики розвитку гнучкості. Попередження травм в процесі фізичної підготовки.**

1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
3. Основи методики розвитку гнучкості.
4. Попередження травм в процесі фізичної підготовки.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний та груповий.

**Методика навчання** – обговорення наочної інформації з теми. Студенти аналізують запропоновані з теми слайди. Заповнення карток, присвячених методиці розвитку гнучкості, під керівництвом викладача.

**Метод контролю** – поточне усне опитування, практичні завдання.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ**

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Основи методики розвитку гнучкості*”, повідомлення на тему „Попередження травм в процесі фізичної підготовки” або „Контроль за станом розвитку гнучкості”.

**СЕМІНАР 14. Підсумковий контроль (структурована письмова робота з елементами тестових завдань).**

## ПЛАНІ І МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (модуль 4)

### СЕМІНАР 15. *Форми організації занять фізичними вправами.*

1. Загальна характеристика форм організації занять.
2. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
3. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.
4. Урочні форми організації занять.
5. Класифікація занять урочного типу.
6. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний.

**Методика навчання** – „запитання-відповідь”, бесіда.

**Методи контролю** – усне опитування, „естафета”.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Форми організації занять фізичними вправами*”, повідомлення на тему „Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні” або „Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні”.

### СЕМІНАР 16. *Планування та контроль в процесі занять фізичними вправами.*

1. Поняття планування, його види та зміст.
2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
3. Значення контролю, його види та зміст.

**Метод організації студентів на семінарському занятті** – робота груповий.

**Методика навчання** – „запитання-відповідь”.

**Методи контролю** – усне опитування.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Планування та контроль в процесі занять фізичними вправами*” та додаткові повідомлення з теми.

### СЕМІНАР 17. *Управління процесом фізичного виховання.*

1. Моделювання та прогнозування у фізичному вихованні.
2. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

**Методи організації студентів на семінарському занятті** – фронтальний.

**Методика навчання** – „запитання-відповідь”, бесіда.

**Методи контролю** – усне опитування, „естафета”.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Матеріал для самопідготовки включає: конспект лекції „*Управління процесом фізичного виховання*”, повідомлення на тему „Програмування програм занять в процесі фізичного виховання” або „Корекція програм занять в процесі фізичного виховання”.

### СЕМІНАР 18. *Підсумковий модульний контроль.*