

АНОТАЦІЇ ЛЕКЦІЙ
З КУРСУ "ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

АНОТАЦІЇ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.

Загальна характеристика фізичних якостей. Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. У лекції визначаються поняття «фізичні якості», «фізична підготовленість», дається загальна характеристика кожної фізичної якості та уявлення про «сенситивний період» розвитку фізичних якостей. Перенесення фізичних якостей. Характеристика навантаження та відпочинку в процесі занять фізичною культурою. Визначення ролі адаптації у розвитку фізичних якостей.

Тема 2. Основи методики розвитку сили.

Загальна характеристика сили. Види сили. Режим роботи м'язів. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини. Вікова динаміка природного розвитку сили. Засоби розвитку сили. Переваги та недоліки силових вправ. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси, удосконалення міжм'язової координації, удосконалення внутрішньом'язової координації. Методика розвитку швидкісної сили, вибухової сили та силових витривалості.

Тема 3. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика швидкості. Структура швидкісних здібностей людини. Швидкісні реакції, швидкість одиночного руху, темп рухів. Фактори, що зумовлюють розвиток швидкісних можливостей людини, засоби та методи їх вдосконалення. Вікова динаміка природного розвитку швидкості. Засоби розвитку швидкості. Методика розвитку швидкості простих та складних реакцій, циклічних та ациклічних рухів. Попередження та подолання швидкісного бар'єру.

Тема 4. Основи методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що обумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної витривалості, швидкісної витривалості.

Тема 5. Основи методики розвитку гнучкості.

Загальна характеристика розвитку гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

Тема 6. Основи методики розвитку координаційних якостей.

Загальна характеристика координаційних якостей. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, до збереження рівноваги. Відчуття ритму. Здатність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів. Координованість рухів. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Вікова динаміка розвитку. Засоби розвитку координаційних якостей. Загальні положення методики розвитку координаційних якостей.

Тема 7. Форми організації занять фізичними вправами

Характерні форми організації занять. Урочні форми занять. Класифікація занять урочного типу. Вимоги до проведення занять урочного типу. Класифікація занять неурочного типу. Малі та крупні форми занять. Змагальна форма.

Тема 8. Урок як основна форма занять.

Форма, зміст, система занять. Урок – основна форма організації занять в фізичному вихованні. Чинники уроку, що обумовлюють його як основну форму занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу. Педагогічні вимоги до уроку. Освітні завдання. Оздоровчі завдання. Виховні завдання. Методи організації діяльності учнів.

Тема 9. Позаурочні форми фізичного виховання.

Позаурочні форми занять фізичними вправами. Функція позаурочних форм занять, їх задачі, характерні риси. Характеристика форм фізичного виховання в розпорядку навчального дня: гімнастика до занять (труднощі в організації як наслідок різності поглядів на її доцільність, задачі, організацію, методику); години здоров'я (постановка, проблеми, організація, методика, засоби); спортивна година в групах подовженого дня (задачі, організація, особливості методики, зміст).

Позакласна робота з фізичної культури: постановка проблеми; форми організації і зміст позакласних занять; колектив фізичної культури школи – організаційна основа позакласної роботи; групи загальної фізичної підготовки, спортивної секції (програми і організація); спортивні змагання школярів (зміст, організація і методика проведення); дні здоров'я і спорту; фізкультурно-художні свята школярів; художньо-спортивні вечори в школі.

Підготовка і організація роботи фізкультурного активу із числа учнів (юні судді по спорту, юні інструктори по спорту, фізорги класів, капітани команд і інші).

Планування і облік позакласної роботи: план роботи колективу фізичної культури на навчальний рік, календар спортивно-масових заходів на півріччя, розклад занять спортивних секцій і гуртків, робочі плани спортивної секції і інші.

Участь у фізичному вихованні в позаурочний час учнів з послабленим здоров'ям.

Тема 10. Поняття про планування, його види та зміст.

Сутність та зміст планування. Форми планування: тематичне та поурочне. Етапи планування. Методика розробки завдань на навчальний рік, семестр, чверть, урок. Вимоги до складання планів: реальність, варіативність, конкретність, наступність, перспективність, простота та наочність. Основні плани навчальної роботи. Форми обліку і звітності вчителя фізичної культури.

Тема 11. Програма з фізичного виховання.

Характеристика державної програми з фізичного виховання у школі. Програма з фізичного виховання для молодшої, середньої та старшої школи. Варіативні та інваріативні модулі.

Тема 12. Документи планування.

Основні документи планування в загальноосвітньому навчальному закладі. Річний план, календарний план, поурочний план, план-конспект. Технологія планування, структура. Особливості планування позаурочної роботи з фізичного виховання.

Тема 13. Контроль у фізичному вихованні.

Мета і види контролю. Особливості попереднього педагогічного контролю. Характеристика оперативного та поточного педагогічного контролю. Самоконтроль у фізичному вихованні.

Тема 14. Педагогічний аналіз уроку.

Структура аналізу уроку. Хронометраж. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження. Оцінка діяльності учнів на уроці. Оцінка діяльності учнів на уроці. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури.

Тема 15. Фізичне виховання різних груп населення.

Завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Форми організації фізичного виховання молодших школярів. Дозування фізичних навантажень на занятті.

Завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Форми організації фізичного виховання школярів середньої школи. Дозування фізичних навантажень на занятті.

Завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку. Форми організації фізичного виховання старших школярів. Дозування фізичних навантажень на занятті.