

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СЕМІНАРИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01. Освіта
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	014 Середня освіта
ПРЕДМЕТНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ	014.11 Середня освіта (фізична культура)
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалавр)
СТУПІНЬ	бакалавр
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ	бакалавр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»), викладач фізичної культури

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури
Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри професор _____ Боднар І.Р.

ПЛАН
Семінарського заняття № 1

**ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДОРΟΣЛИХ**

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини.
- Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.
- Реалізація загально-педагогічних та специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.
- Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 2
ЗАВДАННЯ, ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення.
- Фактори, що впливають на стан здоров'я дорослих людей.
- Основні напрямки фізичного виховання дорослих.
- Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
9. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. "Вежа" держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2000. - 248 с.

ПЛАН
Семінарського заняття № 3-4

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ
ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДОРΟΣЛИХ. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНО-
ПЕДАГОГІЧНИХ І СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ ФВ В РОБОТІ З
ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Формування мотивації до рухової активності та фізкультурних знань у дорослих.
- Особливості методики ФВ осіб I та II зрілого віку.
- Особливості методики ФВ осіб похилого та старшого віку.
- Реалізація загально-педагогічних та специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 5

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ І ПІДТРИМАННЯ РІВНЯ
РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОРΟΣЛИХ

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку;
- Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку;
- Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці;
- Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 6

ЗАКОНОДАВЧЕ І НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ
ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення;
- Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення;
- Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.
- Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення.
- Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
- Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.
- Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 7
КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

На протязі двох годин розкрити зміст наступних питань:

- Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
- Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.
- Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих.
- Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
- Градація рівнів фізичного стану дорослих.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 8
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

На протязі першої годин розкрити зміст наступних питань:

- Значення та завдання ППФП.
- Засоби та форми організації ППФП.
- Характеристика умов праці фахівців різних спеціальностей та вимоги до їх фізичної підготовленості.
- Професіограма.

На другій годині заняття студенти виконують письмові контрольні завдання.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН
Семінарського заняття № 9-10
**СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛИХ.**

На протязі першої годин розкрити зміст наступних питань:

- Методика фізкультурно-оздоровчих занять.
- Особливості формування, структура та зміст фітнес-програм.
- Класифікація фітнес-програм.
- Особливості професійної діяльності спеціалістів по оздоровчому фітнесу.

- Зміст та організація різних видів фізкультурно-оздоровчих програм в навчальному процесі студентів.
- Діяльність спортивного клубу і спортивно оздоровчого центру навчального закладу.
- Специфічні особливості роботи викладача фізичного виховання вищого закладу освіти.

На другій годині заняття студенти виконують тестові завдання.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
8. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

