

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СЕМІНАРИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів IV 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

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 р.

Завідувач кафедри професор \_\_\_\_\_ Петришин Ю.В.

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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
7. 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  
Семинарського 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН  
Семинарського 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

ПЛАН  
Семинарського 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. 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. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.- Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.
6. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.