

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
З ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика фізичного виховання
дорослого населення»
(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

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

Освітня програма «Фізична культура різних груп населення»

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

факультет післядипломної та заочної освіти.
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.	2	-
2	Тема 2. Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.	2	2
3	Тема 3. Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.	2	-
4	Тема 4. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.	2	-
5	Тема 5. Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.	2	-
6	Тема 6. Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.	2	-
7	Тема 7. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.	2	-
8	Тема 8. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.	2	2
	Разом	16	4

1. Плани семінарських занять

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді.

Семінарське заняття № 1.

Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

1. Соціально-психологічний портрет студентської молоді.
2. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
3. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами.
4. Особливості організації процесу ФВ студентів.
5. Основні напрямки діяльності кафедри ФВ у ЗВО.

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 – вибіркоче усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 2.

Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.

1. Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні.
2. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні.
3. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО.
4. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО.
5. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
6. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення.
7. Періоди ФВ студентів СНВ.

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.

Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

1. Роль планування у процесі ФВ студентів.
2. Документи планування процесу ФВ у ЗВО.
3. Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.
4. Види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.
5. Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.

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

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

Методи контролю – вибіркоче усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 4.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.

1. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів (на прикладі фітнес-програм).
2. Характеристика фітнес-програм, які базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості.
3. Характеристика фітнес-програм, які базуються на оздоровчих видах гімнастики.
4. Характеристика фітнес-програм, які базуються на видах рухової активності силової спрямованості.

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.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослих.

Семінарське заняття № 5.

Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.

1. Вікова періодизація дорослих.
2. Мета та завдання ФВ дорослого населення.
3. Основні напрямки ФВ дорослого населення.
4. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

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.

Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.

1. Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку.
2. Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку.
3. Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці.
4. Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці.

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

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

Методи контролю – вибіркоче усне опитування під час заняття.

Семінарське заняття № 7.

Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.

1. Формування мотивації до рухової активності у дорослих.
2. Формування ФК знань у дорослих.
3. Формування техніки фізичних вправ у дорослих.
4. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими.
5. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими.
6. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

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.

Семінарське заняття № 8.

Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.

1. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
2. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих.
3. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих.
4. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.

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.

Рекомендована література

Основна

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андреева. – К., 2014. – 280 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Учеб. пособие для институтов и факультетов физ. культ. и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.

5. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).

6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

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

8. 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.

9. 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.

10. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.

11. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.

12. 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.

13. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

14. 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.

15. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 – изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

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

Допоміжна

18. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.

19. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - No 3.3. (55.3). С. 34-38.

20. Драпінська Л. Особливості застосування шейпінг-технологій у рекреаційних заняттях з різними верствами населення / Л. Драпінська, В. Семенюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 158–161.

21. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.

22. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.

23. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.

24. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.

25. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. - Харків, 2003. - 24 с.

26. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.

27. Ляховець Л. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Лариса Ляховець, Надія Степчук // Історичні, теоретико-методичні, медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.). – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. – 2016. – С. 47–55.

28. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.

29. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/sns.v.2016-1.009.

30. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.

31. Солодовіченко О. Є. Режими рухової активності для жінок 36-55 років з малорухливим характером праці: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС / О. Є. Солодовіченко. – К., 1997. – 24 с.

32. Сорокіна С.О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.