

**Комунальний заклад
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

**КУРС ЛЕКЦІЙ
до освітнього компоненту
ПРОПЕДЕВТИЧНА (ОЗНАЙОМЧА) ПРАКТИКА**

**для підготовки фахівців освітньо-професійного ступеню
«фаховий молодший бакалавр»
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
галузі знань А Освіта**

м. Дніпро, 2026

Курс лекцій
до освітнього компоненту
Пропедевтична (ознайомча) практика

Розробник: Олена КУДЗІЄВА спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки
«19» травня 2026 року, протокол № 12

Схвалено методичною радою коледжу
«28» травня 2026 року, протокол № 8

Затверджено педагогічною радою коледжу
«11» червня 2026 року, протокол № 11

Лекційний курс до освітнього компоненту «Пропедевтична (ознайомча) практика» складено у відповідності до освітньо-професійної програми з підготовки фахових молодших бакалаврів з фізичної культури і спорту.

Посібник складається з двох розділів. У першому розділі подається методичне обґрунтування теоретичної підготовки до проходження пропедевтичної практики. У другому розділі надається короткий курс лекцій до освітнього компоненту «Пропедевтична (ознайомча) практика» з інфографіками (візуальним поданням інформації).

ЗМІСТ

ВСТУП	5
 РОЗДІЛ 1. Науково-методичне обґрунтування теоретичної підготовки до пропедевтичної практики	
 РОЗДІЛ 2. Лекційний курс до освітнього компоненту «Пропедевтична (ознайомча) практика»	
2.1. Лекційне заняття 1. Мета, завдання та програма пропедевтичної (ознайомчої) практики.....	8
2.2. Лекційне заняття 2. Права та обов'язки здобувачів освіти. Безпека життєдіяльності та охорона праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.....	13
2.3. Лекційне заняття 3. Правила ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.....	16
2.4. Лекційне заняття 4. Спостереження за роботою вчителя, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури.....	19
2.5. Лекційне заняття 5. Методика складання комплексу загально-розвивальних вправ (ЗРВ).....	23
2.6. Лекційне заняття 6. Урок фізичної культури. Методика складання підготовчої частини уроку.....	26
2.7. Лекційне заняття 7. Методика проведення пульсометрії уроку фізичної культури. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.....	30
 ЛІТЕРАТУРА	 37

ВСТУП

Лекційний курс у межах освітнього компонента «Пропедевтична (ознайомча) практика» виступає фундаментальним методологічним орієнтиром, що забезпечує трансформацію несистематизованого спостереження за процесами фізичного розвитку особистості в усвідомлений та цілеспрямований процес фахової підготовки. Для здобувачів фахової передвищої освіти першого семестру навчання цей етап є критично важливим, оскільки він закладає підґрунтя для зміни професійної ідентичності: переходу від позиції безпосереднього учасника спортивної діяльності (спортсмена) до аналітичної позиції фахівця.

Лекційний курс є невід'ємною частиною практики, бо здобувач освіти не може ефективно аналізувати роботу вчителя фізичної культури, якщо не знає стандартів викладання фізичної культури. Саме лекційний курс забезпечує здобувачів освіти необхідним інструментарієм, що дозволяє конвертувати пасивну присутність на об'єктах практики в активний процес інтенсивного набуття фахових компетенцій.

РОЗДІЛ 1. Науково-методичне обґрунтування теоретичної підготовки до пропедевтичної практики

Ефективність професійної підготовки фахового молодшого бакалавра з фізичної культури і спорту базується на поступовому опануванні рівнів когнитивної сфери.

Пропедевтична практика є першим кроком до реальної професії, тому її структура має відповідати ієрархічній моделі Бенжаміна Блума.



Рис. 1. Ієрархія навчальних цілей у пропедевтичній практиці

Ось як таксономія Блума обґрунтовує необхідність лекцій перед практичною діяльністю:

Лекційний курс забезпечує реалізацію двох базових рівнів - знання та розуміння.

1. Перший рівень - знання.

Здобувач освіти засвоює фактичний матеріал – термінологію, правила безпеки, структуру занять, методи контролю навантаження.

2. Другий рівень - розуміння.

Здобувач освіти усвідомлює зміст процесів, може інтерпретувати методичні вказівки та пояснити доцільність тих чи інших вправ.

Без попереднього лекційного етапу здобувач освіти опиняється на рівні «Застосування» (безпосередньо на практиці) без належного когнітивного фундаменту, що веде до фрагментарності знань та низької якості педагогічного аналізу.

Використання таксономії Блума як наукового фундаменту для лекційного курсу пропедевтичної практики дозволяє структурувати процес навчання від простого запам'ятовування до складного професійного аналізу. У

контексті підготовки фахівців з фізичної культури і спорту це виглядає як чітка ієрархія когнітивного розвитку.

3. Третій рівень - застосування.

Це точка перетину лекцій і практики. Здобувач освіти використовує отримані знання в типових ситуаціях. Без попередньої лекційної підготовки здобувач освіти не знатиме алгоритму застосування знань, що призведе до помилок у вимірюваннях або спостереженнях.

Лекційний курс створює умови для того, щоб під час практики здобувач освіти міг піднятися на вершину піраміди Блума.

4. Четвертий рівень - аналіз.

На основі лекцій про структуру заняття здобувач освіти здатний «розкласти» побачений урок фізичної культури на компоненти й визначити, яка частина була найефективнішою, а де було допущено організаційні помилки.

5. П'ятий рівень - оцінювання.

Здобувач освіти може критично оцінити щільність уроку або відповідність навантаження віковим особливостям групи, спираючись на наукові нормативи, викладені в посібнику.

Чому не можна почати з практики (минаючи перші два рівні)?

Згідно з таксономією Блума, когнітивний стрибок через рівні неможливий або малоефективний. Якщо кинути здобувача освіти відразу на рівень «Застосування» або «Аналізу», то його мозок буде намагатися одночасно впізнати нове (знання) і зрозуміти, що з ним робити (застосування). Знання здобувача освіти в такому разі будуть ситуативними, а не системними. Здобувач освіти буде просто копіювати дії вчителя, не розуміючи їхньої доцільності.

Лекційний курс забезпечує проходження перших двох рівнів таксономії Блума («Знання» та «Розуміння»), що є критичною умовою для успішної реалізації наступних рівнів під час безпосереднього перебування здобувача освіти на базі практики.

РОЗДІЛ 2. Лекційний курс до освітнього компоненту «Пропедевтична (ознайомча) практика»

2.1. Лекційне заняття 1. Мета, завдання та програма пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Мета:

- усвідомити значення освітнього компоненту «Пропедевтична (ознайомча) практика»;
- засвоїти мету пропедевтичної (ознайомчої) практики;
- ознайомитись з завданнями пропедевтичної (ознайомчої) практики;
- ознайомитись зі змістом пропедевтичної (ознайомчої) практики.

План лекції

1. Освітній компонент «Пропедевтична (ознайомча) практика».
2. Мета, завдання та програма пропедевтичної (ознайомчої) практики.
3. Зміст пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Пропедевтична (ознайомча) практика є важливою складовою підготовки фахівців з фізичної культури, оскільки вона дає змогу здобувачам фахової передвищої освіти на ранньому етапі навчання отримати практичний досвід, ознайомитися з професійним середовищем та набути навичок, необхідних для подальшої успішної роботи в освітньому закладі.

Практика проводиться на I курсі в першому семестрі навчання і складається із 3-х кредитів загальною кількістю 90 годин. З них лекційні заняття складають 14 годин, практичні заняття – 40 годин, самостійна робота – 36 годин.

Метою практики є формування у здобувачів освіти зацікавленості своїм фахом та ознайомлення зі змістом діяльності учителя фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

Завдання практики:

- ознайомлення з організацією освітнього процесу з фізичної культури в закладі освіти;
- ознайомлення зі специфікою роботи вчителя фізичної культури в закладі освіти;
- формування навичок ефективного спілкування з учнями, колегами, адміністрацією;
- навчання спостерігати, порівнювати та аналізувати інформаційні дані, ефективно працювати з документацією, контролювати та адекватно оцінювати результати своєї діяльності;
- формування професійної орієнтації відповідно фаху учителя фізичної

культури.

У результаті вивчення освітнього компонента здобувачі освіти повинні *знати*:

- методику проведення комплексу ЗРВ;
- методику проведення підготовчої частини уроку фізичної культури;
- методику педагогічного аналізу уроку фізичної культури;
- методику проведення пульсометрії на уроці фізичної культури;
- розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

вміти:

- скласти та провести комплекс загально-розвиваючих вправ;
- розробити підготовчу частину уроку фізичної культури;
- провести педагогічний аналіз уроку фізичної культури;
- провести пульсометрію на уроці фізичної культури;
- провести розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

Основний зміст пропедевтичної (ознайомчої) практики

Зміст програми пропедевтичної (ознайомчої) практики складається з наступних модулів:

1. Організаційна робота.
2. Навчально-методична робота.
3. Дослідницька робота.

Модуль I. Організаційна робота

Тема 1. Ознайомлення із метою, завданнями та програмою пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Тема 2. Ознайомлення з правами та обов'язками здобувачів освіти.

Тема 3. Ознайомлення з безпекою життєдіяльності та охороною праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Тема 4. Ознайомлення з правилами ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Тема 5. Ознайомлення з базою проходження практики. Бесіда з директором, заступником директора. Бесіда з вчителем фізичної культури.

Тема 6. Ознайомлення зі шкільною документацією, з тематично-календарним плануванням уроків фізичної культури. Складання індивідуального плану роботи здобувача фахової передвищої освіти під час практики; формування навички самостійності в реалізації індивідуального плану.

Модуль II. Навчально-методична робота

Тема 7. Спостереження, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури. Аналіз та узагальнення досвіду комунікації учителя фізичної культури з учнями.

Тема 8. Методика складання комплексу ЗРВ.

Тема 9. Підготовка підготовчої частини уроку фізичної культури (вдбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).

Модуль III. Дослідницька робота

Тема 10. Методика проведення пульсометрії уроку фізичної культури. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії).

Тема 11. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

Теми лекційних занять

1. Мета, завдання та програма пропедевтичної (ознайомчої) практики.
2. Права та обов'язки здобувачів освіти. Безпека життєдіяльності та охорона праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.
3. Правила ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.
4. Спостереження за роботою вчителя, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури.
5. Методика складання комплексу ЗРВ.
6. Урок фізичної культури. Методика складання підготовчої частини уроку.
7. Методика проведення пульсометрії уроку фізичної культури. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

Теми практичних занять

1. Ознайомлення з базою проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.
2. Ознайомлення з шкільною документацією, тематично-календарним плануванням уроків фізичної культури.
3. Складання індивідуального плану роботи здобувача фахової передвищої освіти під час практики; формування навички самостійності в реалізації індивідуального плану.
4. Спостереження за роботою вчителя, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури.
5. Складання комплексів ЗРВ.
6. Проведення комплексів ЗРВ.
7. Складання підготовчої частини уроку фізичної культури.
8. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії). Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.
9. Захист практики

Самостійна робота

Модуль I. Організаційна робота

1. Ознайомлення з метою, завданнями та програмою пропедевтичної (ознайомчої) практики з професійної комунікації.
2. Ознайомлення з правами та обов'язками здобувачів фахової передвищої освіти, безпекою життєдіяльності та охороною праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Модуль II. Навчально-методична робота

1. Складання педагогічних аналізів уроків фізичної культури.
2. Складання комплексів ЗРВ.
3. Складання підготовчої частини уроку фізичної культури (відбір змісту навчального матеріалу для підготовчої частини уроку, методів і засобів навчання, дидактичних матеріалів).

Модуль III. Дослідницька робота

1. Аналіз уроку фізичної культури з позиції хронометражу (пульсометрії).
2. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.
3. Підготовка до захисту практики
- 4.

Критерії оцінювання

Оцінювання знань здобувачів фахової передвищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з метою одержання еквівалентних оцінок за національною шкалою та за шкалою ECTS.

Підведення підсумків та захист результатів пропедевтичної (ознайомчої) практики

До захисту пропедевтичної (ознайомчої) практики здобувачем фахової передвищої освіти подаються наступні документи:

1. Щоденник пропедевтичної (ознайомчої) практики.
2. Характеристика керівника практики.

До захисту практики до пускаються здобувачі фахової передвищої освіти, які у повному обсязі виконали індивідуальний план практики і надали пакет документів, передбачених Програмою.

Здобувачі фахової передвищої освіти, які не виконали індивідуальний план проходження практики, до її захисту не допускаються.

Результати практики та її захист оцінюються на підставі наданих звітних документів, а також висновків, які відображені у відгуку-характеристиці керівника практики.

Здобувачу фахової передвищої освіти, який не виконав програму практики, отримує оцінку «незадовільно», що вважається як академічна заборго-

ваність і не включається до рейтингу при підведенні підсумків семестрового контролю.

Матеріали практики зберігаються в коледжі не менше, ніж три роки з дати завершення практики.

Пропедевтична практика: Твій старт у професії вчителя фізичної культури

Пропедевтична практика є першим етапом професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури. Вона поєднує теоретичну підготовку з першим практичним досвідом у закладах освіти, фокусуючись на спостереженні, аналізі та опануванні методик викладання.

Параметри та три модулі навчання

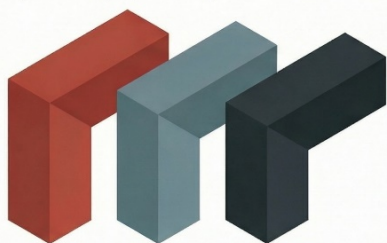
90

90 годин інтенсивної підготовки

Курс складається з 3 кредитів, що включають лекції, практичні заняття та самостійну роботу.



Три вектори розвитку



Дослідницький фокус

Студенти вчать проводити пульсометрію та розраховувати моторну щільність уроку.

Результати та звітність



Ключові вміння (Know-How)

Оскладня комплексів ЗРВ, педагогічний аналіз уроку та методика проведення підготовчої частини.



Пакет документів для захисту

Щоденник практики (заповнений)
Характеристика (від керівника)



Умови успішного проходження

Повне виконання індивідуального плану та вчасний захист звітних матеріалів.

2.2. Лекційне заняття 2. Права та обов'язки здобувачів освіти. Безпека життєдіяльності та охорона праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Мета:

- ознайомитись з правами та обов'язками здобувачів фахової передвищої освіти під час пропедевтичної (ознайомчої) практики;
- ознайомитись з безпекою життєдіяльності та охороною праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.

План лекції

1. Права та обов'язки здобувачів фахової передвищої освіти під час пропедевтичної (ознайомчої) практики.
2. Безпека життєдіяльності та охорона праці під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Пропедевтична (ознайомча) практика є важливою складовою підготовки фахівців з фізичної культури, оскільки вона дає змогу здобувачам фахової передвищої освіти на ранньому етапі навчання отримати практичний досвід, ознайомитися з професійним середовищем та набути навичок, необхідних для подальшої успішної роботи в освітньому закладі.

Здобувачі фахової передвищої освіти під час практики мають права, такі як: право на безпечні та належні умови праці, право на отримання необхідної інформації та інструктажів, право на захист від дискримінації та образи, а також право на своєчасну оплату праці (якщо вона передбачена).

Їх обов'язки включають: виконання вимог програми практики та індивідуального плану, дотримання правил внутрішнього розпорядку та вимог безпеки, відповідальне ставлення до роботи та результатів практики, а також дотримання етичних норм.

Права здобувачів освіти під час практики

1. Здобувачі фахової передвищої освіти мають право на безпечні та належні умови праці, які відповідають вимогам охорони праці, безпеки життєдіяльності та виробничої санітарії.
2. Здобувачі фахової передвищої освіти мають право на отримання необхідної інформації та інструктажів щодо виконання завдань практики та правил безпеки.
3. Здобувачі фахової передвищої освіти мають право на захист від будь-яких проявів дискримінації, образи та порушення їхніх прав.

Обов'язки здобувачів освіти під час практики

1. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані сумлінно виконувати вимоги програми практики та індивідуального навчального плану.
2. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані отримати вступний інструктаж з охорони праці та первинний інструктаж на робочому місці від керівника практики.
3. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані відповідально та дбайливо ставитися до власних обов'язків, а також до результатів своєї роботи під час практики.
4. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані поважати гідність, права та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, а також дотримуватися етичних норм.
5. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані дотримуватися правил внутрішнього розпорядку бази практики.
6. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані виконувати роботу, передбачену програмою практики, і повідомляти керівника, якщо їх залучають до інших робіт.
7. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані дотримуватися правил безпечного користування устаткуванням, обладнанням та інвентарем бази практики.
8. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані неухильно дотримуватися правил охорони праці, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки, передбачених відповідними інструкціями.
9. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані утримувати в чистоті робоче місце.
10. Здобувачі фахової передвищої освіти зобов'язані дотримуватися правил пересування територією та в приміщеннях бази практики.

Безпека під час практики вимагає проходження інструктажів, дотримання правил експлуатації обладнання, санітарно-гігієнічних норм і правил пожежної безпеки, а також інформування керівника практики про будь-які небезпечні ситуації чи несправності. Здобувачі фахової передвищої освіти під час проходження пропедевтичної (ознайомчої) практики повинні виконувати лише доручену роботу, дбати про особисту безпеку та правильно користуватися засобами індивідуального та колективного захисту.

При використанні обладнання слідкувати за його справністю, а при виявленні несправностей – негайно припинити роботу і повідомити керівника.

Негайно повідомляти керівника практики про будь-які ситуації, що загрожують життю та здоров'ю, про нещасні випадки або погіршення стану здоров'я.

ПРОФЕСІЙНА ПРАКТИКА: КОДЕКС ПРАВ ТА ОБОВ'ЯЗКІВ

Цей путівник окреслює правовий та етичний фундамент пропедевтичної практики. Він допомагає студенту збалансувати власні права на безпеку та інформацію з обов'язками щодо сумлінного виконання програми та дотримання трудової дисципліни.



ПРАВА ТА ГАРАНТІЇ ЗДОБУВАЧА



БЕЗПЕКА ТА УМОВИ ПРАЦІ

Право на належне робоче місце, що відповідає нормам охорони праці та санітарії.



ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Обов'язкове отримання вступних інструктажів та повних роз'яснень щодо завдань практики.



СОЦІАЛЬНИЙ ЗАХИСТ

Захист від дискримінації та право на своєчасну оплату (якщо передбачено договором).



ОБОВ'ЯЗКИ ТА БЕЗПЕКА



ДОТРИМАННЯ ПРОГРАМИ ТА РЕГЛАМЕНТУ

Сумлінне виконання індивідуального плану та правил внутрішнього розпорядку закладу.



ЕТИЧНІ НОРМИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Повага до прав учасників освітнього процесу та дбайливе ставлення до інвентарю.



АЛГОРИТМ БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ

Негайне інформування керівника про несправності обладнання або загрози здоров'ю.



ПЕРЕЛІК КРИТИЧНИХ ЗАБОРОН ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЖЕЖНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ БЕЗПЕКИ

ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА

РОБОЧИЙ ПРОЦЕС



СУВОРА ЗАБОРОНА

Демонтувати інвентар або залишити прилади без нагляду

Використання легкозаймистих рідин та паління на території

Виконання робіт, що не передбачені програмою практики

1.3. Лекційне заняття 3. Правила ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Мета:

- ознайомитись з правилами ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.

План лекції

1. Правила ведення документації пропедевтичної (ознайомчої) практики.

Основним документом пропедевтичної (ознайомчої) практики є «Щоденник з пропедевтичної (ознайомчої) практики».

Правила ведення документації під час практики вимагають системності запису виконаної роботи в щоденнику практики, регулярного подання його на перевірку керівнику практики. Важливо дотримуватися індивідуального плану, бути лаконічним у записах, зберігати послідовність і правдивість, а також правильно оформлювати усі документи відповідно до вимог. Записи в щоденнику з практики ведуться акуратно без виправлень, без використання коректору, державною мовою, без скорочень (крім загальноприйнятих: ЧСС, ЗРВ, ЗФП тощо).

Здобувач фахової передвищої освіти зобов'язаний щотижня, в день проведення практики, записувати в щоденник зміст виконаної роботи, фіксувати свої спостереження та досягнення згідно з індивідуальним планом проходження практики.

Щоденник подається на перегляд керівнику практики раз на тиждень, аби отримати зауваження та оцінку виконаної роботи.

Записи мають бути лаконічними (2-4 речення), мають бути авторською роботою, відображати особистий досвід та здобутки. Важливо бути правдивим у своїх записах, не перебільшуючи свої можливості та завдання.

Усі записи в щоденнику повинні відповідати індивідуальному плану практики.

Оцінювання кожного завдання практики здобувачів фахової передвищої освіти здійснюється керівником практики за відповідними критеріями.

Критерії оцінювання видів робіт на практиці

Назва (вид) критерію	Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів
Спостереження за роботою вчителя фізичної культури. Сп.1-2. Професійна комунікація	Наявність записів спостережень. Вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття.

вчителя фізичної культури. Сп. 3-4. Урок фізичної культури	Вміння формулювати висновки і пропозиції. 4 спостереження по 10 балів. Максимальна кількість балів – 40 балів.
Розробка комплексів ЗРВ: ЗРВ №1 ЗРВ №2	Володіння фаховою термінологією при проектуванні комплексів ЗРВ з предметом та без предметів. 2 комплекси ЗРВ по 5 балів. Максимальна кількість балів – 15 балів.
Проведення комплексів ЗРВ: ЗРВ №1 ЗРВ №2	Уміння показати праву (чіткість ліній, рахунків, володіння фаховою термінологією) 2 комплекси ЗРВ по 5 балів. Максимальна кількість балів – 15 балів.
Підготовка конспекту підготовчої частини уроку	Чіткість і конкретність поставлених завдань уроку, володіння фаховою термінологією при проведенні підготовчої частини уроку, підбір засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, мовна грамотність. 2 конспекти по 5 балів. Максимальна кількість балів – 10 балів.
Дослідницька робота: - проведення пульсометрії уроку фізичної культури; - розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.	Володіння уміннями застосовувати емпіричні методи дослідження у формуванні стратегії комунікації між учителем і учнями. Проведення пульсометрії уроку – 7 балів. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури – 3 бали. Максимальна кількість балів – 10 балів.
Залік	Максимальна кількість балів – 10 балів.
ВСЬОГО	Максимальна кількість балів – 100 балів.

Пропедевтична практика: Гід із ведення щоденника та оцінювання

ПРАВИЛА ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА



СИСТЕМНІСТЬ ТА РЕГУЛЯРНІСТЬ

Записи ведуться щодня агідно з планом і подаються на перевірку керівнику раз на тиждень.



ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ

Текст державною мовою, без виправлень та коректорів, з використанням лише загальноприйнятих скорочень (ЧСС, ЗРВ).



ЯКІСТЬ КОНТЕНТУ

Кожен запис має бути лаконічним (2-4 речення), відображати авторський досвід та реальні здобутки.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (MAX 100 БАЛІВ)

30 БАЛІВ:

КОМПЛЕКСИ ЗРВ

Включає розробку (15 балів) проведення (15 балів) комплексів загальнорозвиваючих вправ.

20 БАЛІВ:

ПІДГОТОВКА ТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Охоплює конспекти підготовчої частини уроку (10 балів) пульсометрію з розрахунком щільності (10 балів).



40 БАЛІВ:

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Оцінюється вміння аналізувати уроки вчителя, професійну комунікацію та формулювати конструктивні висновки.



20 БАЛІВ:

ПІДГОТОВКА ТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Охоплює конспекти підготовчої частини уроку (10 балів) пульсометрію з розрахунком щільності (10 балів).



10 БАЛІВ:

ПІДСУМКОВИЙ ЗАЛІК

1.4. Лекційне заняття 4. Спостереження за роботою вчителя, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури.

Мета:

- ознайомитись з правилами ведення спостереження за роботою вчителя фізичної культури;
- ознайомитись з правилами складання педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

План лекції

1. Правила ведення спостереження за роботою вчителя фізичної культури.
2. Правила складання педагогічного аналізу уроку фізичної культури.

Основною формою організації навчальної роботи з фізичної культури в закладі освіти є урок, від правильної організації якого залежить рівень якості всієї фізкультурної, оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Урок фізичної культури може мати різну спрямованість, залежно від поставлених перед ним завдань і будується відповідно до типового плану, який складається з трьох частин. Ці частини відрізняються своїм змістом і завданням, але в той же час вони тісно взаємопов'язані і обумовлюють собою одне нерозривне ціле.

Перша частина уроку - підготовча (8-12 хв.)

Завдання: організувати здобувачів освіти, зосередити їхню увагу, створити добрий емоційний настрій, підготувати організм дітей до виконання фізичного навантаження і вправ основної частини уроку, забезпечити помірний і всебічний вплив на м'язи, серцево-судинну і дихальну системи, сприяти розвитку координації рухів і вихованню почуття ритму.

Засобами для розв'язання завдань підготовчої частини уроку є: шиккування і перешикування, розрахунок, різні строї, гімнастичні перестроювання, ходьба, повільний біг, виконання загальнорозвиваючих та підготовчих вправ на місці та під час руху, вправ з різними предметами - палицями, булавами, набивними м'ячами, скакалками та інше.

Використовують рухливі, спортивні ігри за спрощеними правилами. Вибрані вправи та ігри повинні обов'язково своєю інтенсивністю сприяти розв'язанню завдань основної частини уроку.

Друга частина - основна (28-32 хв.)

Завдання: виховання сміливості, швидкості, спритності, сили, витривалості, удосконалення і тренування рухових навичок, уміння застосувати на-

буті навички в різних умовах, опанувати техніку виконання вправ та навичок страхування тощо.

Засоби для розв'язання завдань другої частини уроку: вправи на гімнастичних приладах, біг, стрибки, метання, вправи з рівноваги, лазання та перелізання, спортивна гімнастика, акробатика, рухливі і спортивні ігри.

Третя частина - заключна (5 хв.)

Її завдання полягають в тому, щоб привести організм здобувачів освіти у відносно спокійний стан, організувати клас до наступних занять, визначити домашні завдання, підбити підсумок уроку, оцінити здобувачів освіти.

Засоби, що застосовуються в третій частині уроку: вправи в ходьбі, заспокоюючі вільні вправи, елементи строю, рухливі ігри, а також вправи на увагу, розслаблення і дихання, що сприяють підготовці організму до подальшої діяльності.

Основним методом контролю за навчально-виховною роботою на уроках фізичної культури є безпосереднє спостереження, за допомогою якого можна проаналізувати рівень якості загальної і спеціальної підготовки вчителя.

Метою спостереження може бути як загальне ознайомлення з методикою роботи вчителя, так і перевірка будь-яких окремих моментів: виховання дисципліни, відповідність фізичного навантаження віковим особливостям здобувачів освіти, використання наочних посібників, нестандартного спортивного інвентаря, ТЗН тощо.

Спостерігаючи окремі моменти роботи вчителя, необхідно бути уважним і постійно робити записи, щоб уникнути можливості пропустити головне.

Для оцінювання рівня якості уроку з фізичної культури слід звернути увагу на:

Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку, які повинні бути сформульовані з урахуванням вікових та психологічних можливостей здобувачів освіти відповідно до навчальної програми і фізичної підготовки окремо для основної і підготовчої медичних груп, юнаків і дівчат.

Поведінку вчителя, його спортивну форму, впевненість, звернення до дітей, подачу команд і розпоряджень.

Повноцінність змісту уроку. Перевіряючий оцінює наскільки ефективні засоби навчання, вибрані вчителем, рухові дії, що сприяють розвитку особистості здобувачів освіти, відповідність їх завданням уроку та навантаженню з погляду їх впливу на різні функціональні системи організму здобувачів освіти та співвідношення засобів навчання необхідним рухам.

Ефективність методики уроку.

Під час оцінювання методу проведення уроку слід враховувати:

1. Який метод учитель обрав для організації класу відповідно до завдань уроку і змісту програмового матеріалу.
 2. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, рівень якості загальної і функціональної підготовки щодо основної частини, послідовність розв'язання завдань, цілісність уроку.
 3. Як здійснюється контроль за станом навантаження здобувачів освіти, забезпечення страхування і допомога.
 4. Чи домігся вчитель поставленої мети і на якому рівні здобувачі освіти засвоїли навчальний матеріал, що розглядався на уроці.
 5. Оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів освіти під час проведення уроку.
 6. Чи даються домашні завдання.
- Кожен урок повинен бути пов'язаний зі змістом попередніх.
- На наступних уроках слід звернути увагу на те, чи не вдається вчитель до шаблонності.

Під час аналізу уроку зверніть увагу на таке:

1. Підготовка вчителя до уроку.
2. Місце проведення.
3. Інвентар, наочність, наявність ТЗН, картки.
4. Своєчасність початку уроку.
5. Зовнішній вигляд учителя, наявність плану уроку.
6. Зовнішній вигляд здобувачів освіти.
7. Шикування, здача рапорту, привітання, постановка завдань уроку.
8. Дозування у часі частин уроку (підготовча частина — від 25 до 30 хв, заключна частина — 5 хв).
9. Мова, тон учителя, володіння фаховою термінологією.
10. Фізіологічна послідовність під час виконання фізичних вправ (від легкого до складного і від складного до легкого).
11. Поведінка учнів під час уроку. Виховання свідомої дисципліни.
12. Професійно-методична підготовка вчителя.
13. Забезпечення на уроці індивідуального і диференційованого підходу до здобувачів освіти (робота за картками).
14. Оцінювання знань і вмінь учнів, його об'єктивність, коментування (заохочення, оголошення подяки).
15. Фізичне навантаження на уроці.
16. Міжпредметні зв'язки.

Спостереження за роботою вчителя, та педагогічний аналіз уроку фізичної культури складаються за наданою схемою в щоденнику з практики.

Показники критеріїв при оцінюванні спостереження за роботою вчителя та складанні педагогічного аналізу уроку фізичної культури:

- наявність записів спостережень;
- вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття;
- вміння формувати висновки і пропозиції.

Чотири спостереження по 10 балів кожне. Максимальна кількість балів, яку здобувач фахової передвищої освіти може отримати за виконання завдань, дорівнюється 40 балам.



1.5. Лекційне заняття 5. Методика складання комплексу загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

Мета:

- ознайомитись з методикою складання комплексу ЗРВ.

План лекції

1. Методика складання комплексу ЗРВ.

Комплекси загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) обов'язково включають в підготовчу частину уроку фізичної культури як один із засобів поступової підготовки організму здобувачів освіти до фізичного навантаження, що відбудеться в основній частині уроку.

Методика складання комплексів загальнорозвивальних вправ полягає у підборі вправ, що всебічно впливають на різні групи м'язів, формують правильну поставу та розвивають координацію.

Послідовність вправ має бути від простого до складного, від легкого до важкого, а при записі комплексу слід дотримуватися логічної послідовності рухів - спочатку вправи для розвитку м'язів шиї, потім для розвитку м'язів плечового поясу, тулуба, ніг.

Комплекс повинен складатися щонайменше із 10 вправ.

Кількість повторень визначається залежно від віку виконуючих вправи та складності вправи.

До комплексу вправ необхідно включати вправи, що задіюють усі м'язові групи, органи та системи організму.

Обирати вправи для формування правильної постави та оволодіння контролем над рухами.

Вправи мають відповідати рівню фізичної підготовки осіб, для яких складено комплекс.

При складанні тематичного концептуального комплексу ЗРВ №1 практиканту пропонується можливість обирати варіант комплексу вправ із запропонованих переліків. Можна використовувати власні вправи, які відповідають принципам розминки.

Варіант 1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики біля гімнастичної стінки.

Варіант 2. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики біля гімнастичної лави.

Варіант 3. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики в парах.

Варіант 4. Вправи для набуття навичок пересувань (спеціальні бігові вправи).

Варіант 5. Вправи для набуття навичок володіння м'ячем (вправи з великими або маленькими м'ячами).

Варіант 6. Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Варіант 7. З'єднання симетричних та асиметричних рухів – різні рухи для правої та лівої сторони тіла одночасно (приклад: одна рука робить колові оберти, інша – згинання-розгинання).

Варіант 8. Танцювальні вправи під музичний супровід.

Варіант 9. Сюжетний комплекс вправ «У лісі».

Варіант 10. Сюжетний комплекс вправ «Смуга перешкод».

Варіант 11. Сюжетний комплекс вправ «На морі».

Комплекси ЗРВ (тематичний концептуальний комплекс ЗРВ №1 та комплекс ЗРВ з предметом №2) складаються в таблиці, де вказується номер вправи, зміст вправи, дозування (кількість повторень вправи), методичні вказівки щодо виконання вправи.

Приклад таблиці:

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні рекомендації
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

При складанні комплексів ЗРВ оцінюється правильна послідовність вправ в комплексі. Два комплекси загальнорозвивальних вправ оцінюються по 5 балів кожний. Максимальна кількість балів, яку здобувач освіти може отримати, дорівнюється 15 балам.

При проведенні комплексів ЗРВ оцінюється уміння показати праву (чіткість ліній, рахунок, володіння фаховою термінологією). Два комплекси ЗРВ оцінюються по 5 балів кожний. Максимальна кількість балів, яку здобувач фахової передвищої освіти може отримати, дорівнюється 15 балам.

Методика та Структура Комплексу ЗРВ

Комплекс загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) — це фундамент підготовчої частини уроку, що готує організм до навантажень. Ефективність комплексу залежить від дотримання анатомічної послідовності та методичних принципів складання.

Принципи побудови та послідовність

Анатомічний порядок рухів

Вправи виконуються зверху вниз: шия, плечовий пояс, тулуб, ноги.



Від простого до складного



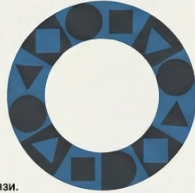
Поступове збільшення інтенсивності та складності координації рухів.

Щонайменше

10

вправ

Комплекс має містити мінімум 10 вправ для всебічного впливу на м'язи.



Організація та варіанти



11 тематичних варіантів

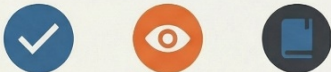
Можливість вибору: від вправ біля стінки до сюжетних ігор чи танців.

Структура запису в таблиці

№ вправи	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Опис вихідного положення та руху	Кількість повторів	Норми виконання (постова, дихання)

Обов'язково вказувати зміст, точне дозування та конкретні методичні вказівки.

Критерії оцінювання



Оцінюється правильна послідовність, чіткість показу та знання фахової термінології.

1.6. Лекційне заняття 6. Урок фізичної культури. Методика складання підготовчої частини уроку.

Мета:

- ознайомитись з структурою уроку фізичної культури;
- ознайомитися з методикою складання підготовчої частини уроку фізичної культури.

План лекції

1. Структура уроку фізичної культури.
2. Методика складання підготовчої частини уроку фізичної культури.

Основною формою фізичного виховання школярів, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є **урок** фізичної культури.

Класифікація уроків з фізичної культури виділяє п'ять їх типів:

- вступний урок - проводиться на початку навчального року чи на початку навчальної чверті;
- навчальний - засвоєння нового матеріалу;
- тренувальний - повторення і закріплення матеріалу;
- контрольний урок - перевірка знань, умінь і навичок, а також рівня фізичної підготовки здобувачів освіти;
- навчально-тренувальний урок змішаного типу.

Вступні уроки проводять на початку навчального року, чверті або перед вивченням матеріалу нових розділів програми. На вступному уроці вчитель проводить бесіду – ознайомлює здобувачів освіти із завданням і змістом уроків на навчальний рік, а також з вимогами, що ставляться до уроків.

Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «учитель-здобувач освіти», що дає можливість вчителю спрогнозувати позитивне ставлення учнів до уроку фізичної культури та спорту.

На **навчальних уроках** вивчення техніки фізичних вправ здійснюється у продовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

Навчальні уроки переважно спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення. Широко використовуються прийоми страхування, самострахування, взаємонавчання, активізація учнів, повідомлення теоретичних відомостей.

Тренувальні уроки проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення фізичних вправ, розвитку фізичних якостей.

Основна мета цих уроків – завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На тренувальних уроках здобувачі освіти закріплюють навички володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дій для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань.

Контрольні уроки проводяться після проходження частини і розділу програми в кінці чверті. Вони направлені на виявлення успішності і підготовленості здобувачів освіти, перевірки засвоєння знань, вмінь та навичок. Контрольний урок може бути проведений у вигляді спортивних змагань.

Комбіновані уроки включають вивчення нового, повторення і вдосконалення раніше вивченого матеріалу на попередніх заняттях. Вони найбільш розповсюджені в закладі освіти.

На кожному уроці вирішується багато завдань, але акцентується увага лише на основних для даного завдання. Саме таких завдань пов'язаних із навчанням, може бути на уроці не більше трьох (освітня, розвивальна, виховна).

Структура уроку

У фізичному вихованні прийнята єдина схема (структура) урочних занять, яка складається із трьох частин:

- підготовчої (10-12 хв.);
- основної (25-30 хв.);
- заключної (3-5 хв.).

Основне завдання **підготовчої частини уроку** - це налаштування здобувачів освіти на заплановану діяльність та поступова підготовка організму до виконання фізичного навантаження під час основної частини уроку фізичної культури.

У підготовчій частині уроку вирішуються і освітні завдання такі як: формування в учнів навичок правильної постави, удосконалення координації рухів, навчання стройових вправ та інше.

Найбільш типовий варіант побудови підготовчої частини наступний: шикування учнів, здача рапорту, повідомлення основних завдань уроку, виконання стройових і ЗРВ.

Загальнорозвиваючі вправи можна проводити на місці та в русі як з предметами так і без них, з використанням парних та групових вправ, із включенням нескладних акробатичних та танцювальних вправ.

Конспект фрагменту уроку, а саме підготовчої частини уроку фізичної культури складається в щоденнику з практики:

Тема уроку - наприклад, урок плавання, гімнастики, легкої атлетики, футболу тощо.

Задачі уроку:

1. Освітня (наприклад, формування нових рухових навичок, засвоєння техніки тощо).

2. Розвивальна (наприклад, сприяти розвитку координації рухів, спритності тощо).

3. Виховна (наприклад, сприяти вихованню командного духу, дисциплінованості, самоконтролю).

Обладнання та інвентар (перелік необхідного спорядження).

Зміст підготовчої частини уроку (5-10 хв.):

- **організаційний момент** (шикування, привітання, повідомлення задач уроку);
- **ходьба та її різновиди;**
- **біг та його різновиди;**
- **розминка з акцентом на рухи, які будуть корисними в подальшій активності** (комплекс ЗРВ).

При складанні підготовчої частини уроку фізичної культури оцінюється чіткість і конкретність поставлених завдань уроку, володіння фаховою термінологією при складанні конспекту підготовчої частини уроку, підбір засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, мовна грамотність.

Два конспекти підготовчої частини уроку фізичної культури оцінюється по 5 балів кожний. Максимальна кількість балів, яку здобувач фахової передвищої освіти може отримати, дорівнює 10 балам.

Сучасний урок фізичної культури: Структура та Класифікація

Класифікація уроків



5 основних типів уроків

Виділяють аступні, навчальні, тренувальні, контрольні та найбільш розповсюджені — комбіновані уроки.

Навчальний та тренувальний типи

Навчальні спрямовані на засвоєння техніки, тренувальні — на вдосконалення навичок та розвиток якостей.



Контрольний урок як змагання

Перевірка успішності та засвоєння навинок часто проводиться у форматі спортивних змагань.



Структура та таймінг заняття



Підготовча частина

Включає шиккування, ЗРВ та налаштування організму на подальше навантаження.



Основна частина

Вирішення головних освітніх завдань уроку: навчання техніки та розвиток фізичних здібностей.



Заключна частина

Поступове зниження фізичного навантаження та підбиття підсумків заняття.

Частина уроку	Тривалість	Основний зміст
Підготовча	10–12 хв	Шиккування, ралорт, розминка, стройові вправи
Основна	25–30 хв	Засвоєння нових рухів, вдосконалення навичок
Заключна	3–5 хв	Зниження навантаження, підсумки, оцінювання

1.7. Лекційне заняття 7. Методика проведення пульсометрії уроку фізичної культури. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

Мета:

- ознайомитись з методикою проведення пульсометрії уроку фізичної культури;
- ознайомитися з розрахунком загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.

План лекції

1. Розрахунок загальної і моторної щільності уроку фізичної культури.
2. Методика проведення пульсометрії уроку фізичної культури.

Щоб оцінити якість і ефективність проведення уроку фізичної культури використовують хронометраж фізкультурного заняття. Це метод педагогічного аналізу уроку, що полягає у фіксації та вимірюванні часу, витраченого вчителем та здобувачами освіти на різні види діяльності протягом заняття. Результати хронометражу дозволяють зробити висновки про раціональність використання часу уроку, правильність дозування фізичного навантаження, що забезпечує оптимальний позитивний вплив на організм учнів.

Хронометраж надає можливість визначити раціональний розподіл часу за частинами заняття, окремих вправ і завдань, розкрити послідовність чергування необхідної роботи і відпочинку, а також дати уявлення про його загальну і моторну щільність.

Пульсова (фізіологічна) крива заняття сприяє виявленню реакції серцево-судинної системи на вплив фізичних вправ або здатності організму пристосовуватися до тих або інших фізичних навантажень.

Загальною щільністю фізкультурного заняття є відношення педагогічно виправданого часу на занятті (часу, що витрачений на вирішення педагогічних завдань на фізкультурному занятті) до всієї тривалості фізкультурного заняття.

Загальна щільність фізкультурного заняття розраховується формулою:

$$\text{ЗЩУФК} = \frac{\text{час, витрачений на педагогічно-виправдані дії}}{\text{час усього фізкультурного заняття}} \times 100\%$$

Оцінка показника загальної щільності фізкультурного заняття:

- відмінно – 95-100%;
- добре – 85-94%;
- задовільно – 75-84%.

Загалом загальна щільність фізкультурного заняття повинна бути 100%. За відсутності простоїв і педагогічно-невиправданих дій вчителя і здобувачів освіти на занятті ЗЩФЗ становитиме 100%.

Моторна щільність фізкультурного заняття – це відношення часу, що витрачається тільки на безпосереднє виконання фізичних вправ, до всієї тривалості фізкультурного заняття. Необхідно підготувати відомість обліку хронометражу уроку.

Моторна щільність фізкультурного заняття розраховується за формулою:

$$\text{МЩФЗ} = \frac{\text{час, витрачений на виконання вправ}}{\text{час усього фізкультурного заняття}} \times 100\%$$

Оцінка показника моторної щільності фізкультурного заняття

Моторна щільність фізкультурного заняття залежить від:

- виду фізкультурного заняття і може досягати 60-65% (навчальне заняття) і 70-80% (тренувальне заняття);
- розділу, який вивчається, наприклад, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри та ін:
 1. Легка атлетика – 65-70%.
 2. Спортивні ігри – 60-70%.
 3. Гімнастика – 40-60%.
 4. Ритмічна гімнастика – 65-75%.
 5. Плавання – 70-80%.

Загалом моторна щільність фізкультурного заняття для здобувачів освіти основної медичної групи повинна бути в діапазоні 60-80%.

Варто зазначити, що моторну щільність фізкультурного заняття можна визначати для кожної його частини окремо (підготовчої, основної, заключної).



Як проводиться хронометраж уроку:

- 1. Підготовка:** Спостерігач вивчає конспект уроку і готує спеціальний протокол або бланк для записів.
- 2. Спостереження:** Зазвичай спостереження ведеться за одним «середнім» учнем, а також фіксується діяльність вчителя.
- 3. Вимірювання:** Використовується секундомір, який вмикається на початку уроку (з дзвоником) і вмикається після його закінчення. Фіксується час закінчення кожного виду діяльності (пояснення вчителя, очікування черги, виконання вправи, відпочинок тощо).
- 4. Реєстрація ЧСС:** Для більш глибокого аналізу фізичного навантаження, під час уроку вимірюється ЧСС учня з певними інтервалами (наприклад, кожні 3-5 хвилин). А також до та після уроку.
- 5. Обробка даних:** Після уроку обчислюється «чистий» час, витрачений на кожен вид діяльності (відніманням попереднього показника часу від наступного). Показники групуються (наприклад, «рухові дії», «пояснення», «допоміжні дії») та підсумовуються.
- 6. Побудова пульсової кривої фізкультурного заняття:** Для побудови пульсової кривої фізкультурного заняття 2 можливі варіанти вимірювання ЧСС через певні проміжки часу (за вибором):
 - 1) ЧСС вимірюється за 10 секунд на початку фізкультурного заняття і потім з інтервалами через кожні 3 або 5 с. протягом всього заняття (останній вимір ЧСС – час закінчення заняття);
 - 2) ЧСС вимірюється за 10 секунд на початку фізкультурного заняття і безпосередньо перед початком і відразу після закінчення виконання окремих

фізичних вправ (протягом фізкультурного заняття до та після виконання будь-якої вправи). Цей варіант найбільш точно буде відбивати величину фізичного навантаження на того, хто займається.

7. Розрахунок щільності: На основі отриманих даних розраховуються загальна та моторна щільність уроку у відсотках від його загальної тривалості (45 хвилин).

ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури

у _____ класі,

дата проведення _____

учень _____ (

ПІ)

Пульс учня у стані спокою 90 (уд/хв)

**Таблиця для запису даних пульсу здобувача освіти протягом
фізкультурного заняття**

Зміст діяльності здобувача освіти	Час підрахунку ЧСС (на якій хвилині занят- тя)	ЧСС за 10 секунд (кількість ударів)	ЧСС за 1 хвилину (кількість ударів)	Зміна ЧСС у % (по відношенню до початкової ве- личини)
ЧСС в стані спокою	7.59	15	90	10
1. Шикування.	8.02	18	108	120
2. Рапорт, пояснення вчителем завдання.	8.04	19	114	126,6
3. Ходьба	8.06	22	132	146,6
4.				
5.				
6.				
7.				

По вертикалі в таблицю заносяться: в 1-й колонці: зверху-вниз повинні бути представлені всі види діяльності на занятті, які виконуватиме здобувач освіти. Під час проведення заняття заповнюються перші 3 колонки; після його закінчення підраховуються і вносяться результати в 4 і 5 колонки.

На основі одержаних результатів, що внесені в таблицю, будується графік пульсометрії фізкультурного заняття, шаблон якого представлено на рис. 2.

Графічне зображення пульсової кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов:

- по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час фізкультурного заняття із зазначенням його частин;
- по осі ординат (по вертикалі) – пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі із вихідної точки «60 уд./хв.».

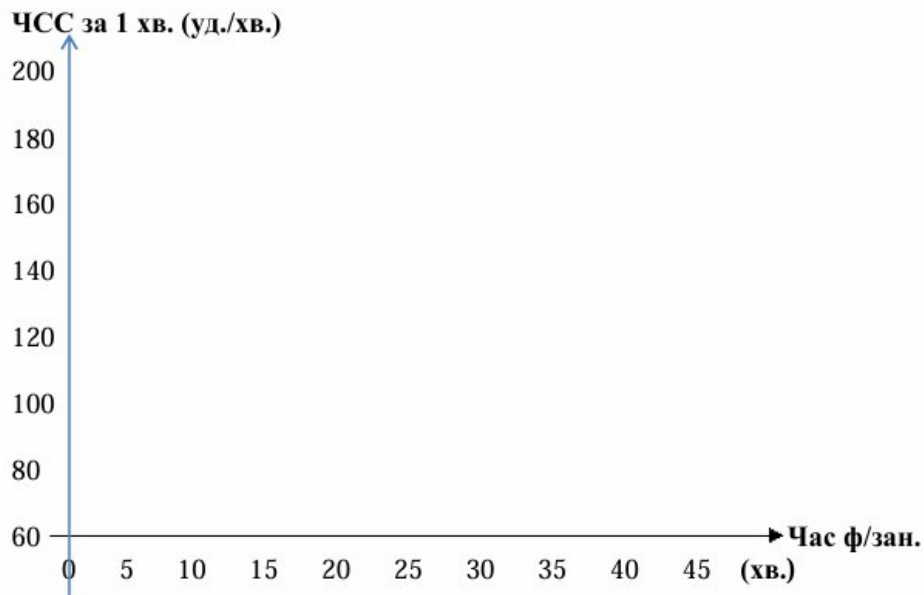


Рис. 2. Шаблон для побудови графіку пульсометрії фізкультурного заняття

Графік пульсометрії, побудований на підставі вимірювання пульсу здобувача освіти за 10 с. протягом фізкультурного заняття, який в подальшому розраховується за 1 хвилину, наочно відображає співвідношення наданого на занятті фізичного навантаження і реакції серцево-судинної системи здобувача освіти на нього.

За графіком пульсометрії можна судити про:

- рівень функціональних можливостей здобувача освіти;
- правильність розподілу фізичних навантажень на фізкультурному занятті;
- правильність надання інтервалів відпочинку (чергування навантаження і пауз для відпочинку).

За умови правильної побудови фізкультурного заняття пульсова крива повинна представляти собою лінію, що повільно піднімається від підготовчої до основної частини фізкультурного заняття (рис. 3).

В основній частині фізкультурного заняття вона повинна підніматися на 80-90% від початкової величини, з декількома зубцями (2-3 зубця) при

найінтенсивніших вправах, що виконуються відповідно до завдань заняття, потім помітно знижуватись до кінця фізкультурного заняття.

Незначний підйом і плоска форма кривої свідчить про недостатнє навантаження. Якщо пульс при виконанні окремих вправ не досягає 130-140 уд/хв, то не можна розраховувати на тренувальний ефект від фізкультурного заняття.

У кожне фізкультурне заняття рекомендується включати 2-3 короткі «піки» навантаження тривалістю до 2 хвилин при ЧСС 90-100% від максимальної величини. Виходячи з цього, за умови правильної побудови фізкультурного заняття фізіологічна крива повинна мати двовершинну або трьохвершинну параболічну форму.

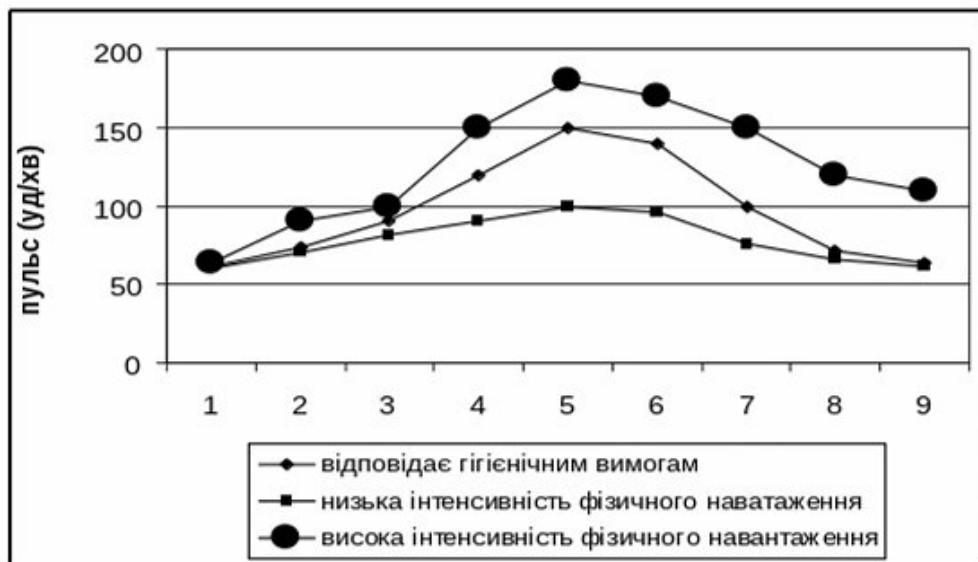


Рис. 3. Приклад побудови пульсової кривої фізкультурного заняття (при вимірюванні ЧСС через кожні 5 хв.)

Різде збільшення показника ЧСС і відсутність вираженої тенденції пульсової кривої до зниження в кінці фізкультурного заняття, вказує на велике навантаження.

Слід зауважити, що ЧСС в заключній частині заняття повинно поступово знижуватися. Проте, відновлення пульсу на 20-30% в кінці фізкультурного заняття в порівнянні з початковою величиною вважається нормою.

Після закінчення вимірів ЧСС, заповнення всієї таблиці та побудови пульсової кривої заняття треба зробити аналіз і написати висновок (текстове заключення) про величину навантаження, характерні його зміни у часі протягом всього фізкультурного заняття в залежності від частин заняття (підготовчої, основної і заключної).

В аналізі щільності фізкультурного заняття необхідно конкретно визначити причини, які обумовили відповідні показники щільності.



ЛІТЕРАТУРА

1. Гальперін П.Я. Вступ до психології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2010.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. Ч. 1.