
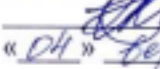


**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Проректор з навчальної роботи  
  
Наталія БОРБИЧ  
«05» вересня 2024 року

СХВАЛЕНО  
на засіданні кафедри теорії та  
методики фізичної культури  
Протокол № 1 від 05 вересня 2024 року  
В.о. завідувача кафедри  
  
Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО  
Гарант освітньо-професійної програми  
  
Наталія ДЕНИСЕНКО  
«04» вересня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 43. Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту**

**освітньо-професійна програма** Середня освіта (Фізична культура)  
**освітній ступінь** бакалавр  
**галузь знань** 01 Освіта/Педагогіка  
**спеціальність** 014 Середня освіта  
**академічна група** 21 ФК

**РОЗРОБНИК:**

Денисенко Н.Г., доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Кліш І.С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики  
фізичної культури

Луцьк – 2024

**1. Опис освітнього компонента**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
		Денна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Статус освітнього компонента  Нормативна
	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)	
Загальна кількість годин – 120 год.	Освітній ступінь: бакалавр	Рік підготовки: 3-й
		Семестр: 5 -й
Практ. 72 год.		
Самостійна робота 40 год.		
Консультації 8 год		
Вид контролю: залік		
Тижневих годин для денної форми навчання – 2 год.		

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Практики з індивідуальних та групових видів спорту – це фундаментальний інструмент фіксації професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури Нової української школи, який допомагає структурувати систему проведення уроку фізичної культури через інтеграцію різних видів фізичної активності з акцентом на індивідуальні і групові види спорту. Такий вид практики є важливою частиною фізичної культури в НУШ з кількох причин: **індивідуальні види спорту** (теніс, бадмінтон, гімнастика, легка атлетика та ін..) сприятимуть розвитку особистої дисципліни, самоконтролю, здатності до самовдосконалення та незалежності дитини; **ігрові види спорту** (футбол, волейбол, баскетбол, фут зал, гандбол та ін..) вчать співпраці, сприяють розвитку командної роботи, лідерських якостей, комунікаційних навичок і взаємодії з іншими.

Враховуючи вищезазначене, навчальним планом підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) передбачено «ПРАКТИКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ». Започаткування саме такого виду практики обумовлено тим, що сьогодні генетика спорту має найперспективніші

підхід до відбору дітей для занять спортом на ранніх етапах їх навчання у школі. Для вирішення проблеми індивідуального прогнозу розвитку морфологічних показників, рухових здібностей та функціональних ознак людини перспективним напрямком є представлений вид практики.

Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту» проводиться протягом 7 семестру. **1.2. Мета та завдання освітнього компонента**

**Метою** практики є ознайомлення студентів з **індивідуальними** видами спорту, які передбачають тренування та вдосконалення навичок у таких дисциплінах, де спортсмен змагається сам, а не в команді (легка атлетика, теніс, гімнастика, шахи, плавання, бадмінтон та індивідуальні нові види спорту); **ігровими** видами спорту, які зорієнтовані на командні дисципліни, де ключовими є не лише індивідуальні фізичні й технічні навички, але й командна взаємодія, стратегія та комунікація (баскетбол, футбол, гандбол, футзал та нові ігрові види спорту). Здобувачі освіти знайомляться з особливостями проведення уроків фізичної культури на відповідну тематику з учнями різного віку і статі.

Цей вид практики проводиться у V семестрі один раз на тиждень у час, вивільнений від теоретичного навчання.

### Зміст та завдання практики

#### Зміст та завдання практики

**Під час практики з індивідуальних та ігрових видів спорту розв'язуються такі завдання:**

- ✓ оволодіння практикантами вмінням проводити уроки фізичної культури в початковій, середній і старшій ланках освіти з індивідуальних видів спорту, які передбачають тренування та вдосконалення навичок у таких дисциплінах, як (легка атлетика, теніс, гімнастика, шахи, плавання, бадмінтон та інші індивідуальні нові види спорту).
- ✓ оволодіння практикантами вмінням проводити уроки фізичної культури з ігрових видів спорту, які передбачають тренування та вдосконалення навичок у таких дисциплінах, як баскетбол, футбол, гандбол, футзал та нових ігрових видах спорту.
- ✓ накопичення уявлень майбутніх вчителів фізичної культури у сфері організації спортивно-масової роботи (вести змагальну документацію з ігрових видів спорту)
- ✓ оволодіння прийомами контролю (початкові науково-педагогічні дослідження) щодо оцінювання рухової діяльності учнів, їхньої фізичної підготовленості за допомогою класичного тестування для визначення фізичних якостей.

Визначення баз практики здійснюється на основі договорів про співпрацю, укладених з головами територіальних громад (або начальниками відділів освіти/гуманітарних відділів), засновниками приватних закладів тощо. Договори про співпрацю є підставою для укладання (безпосередньо із керівниками базових закладів та установ) договорів про практичну підготовку здобувачів вищої освіти. Тривалість дії договорів узгоджується договірними сторонами і визначається особливостями проведення окремих видів практики, регламентується вимогами освітньо-професійної програми.

При визначенні баз практики та укладанні договорів про співпрацю враховуються можливості використання матеріально-технічних, інформаційних ресурсів підприємств (організацій, установ), їх кадрове забезпечення; вивчаються перспективи працевлаштування здобувачів вищої освіти; передбачаються шляхи залучення потенційних роботодавців як стейкхолдерів освітньо-професійної програми.

### 1.3. Пререквізити та пост реквізити

Пререквізити для успішного опанування ОК «**Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту**» є засвоєння дисциплін: Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізичні вправи на формування культури рухів з елементами гімнастики (вступний курс), Фізичні вправи на опанування навичками володіння м'ячем та пересувань (вступний курс), Гімнастика (теорія та методика), Легка атлетика (теорія та методика), Вступ до спеціальності, Теорія і методика фізичного виховання.

Постреквізити: Методика навчання основам нових видів спорту, Спортивно-анімаційні заходи в Новій українській школі (теоретично-практичний курс).

### 1.4. Характеристика освітнього компонента

#### **Інтегральна компетентність.**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### **Загальні компетентності**

**ЗК-1.** Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку на основі абстрактного мислення, аналізу та синтезу та розуміння закономірностей професійної діяльності, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства (*громадянська компетентність*).

**ЗК-2.** Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (*соціальна компетентність*).

**ЗК-4.** Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, усвідомлення ймовірних ризиків і персональної відповідальності за діяльність та її результати, мотивування людей до досягнення спільної мети (*лідерська компетентність*).

**ЗК-6.** Здатність здійснювати цілеспрямований пошук фахової інформації у сфері фізичної культури та спорту, аналізувати її достовірність і критично оцінювати для прийняття педагогічних рішень.

**ЗК-7.** Здатність ефективно застосовувати набуті теоретичні й практичні знання під час проведення уроків фізичної культури, організації рухової діяльності та вирішення типових і нетипових педагогічних ситуацій.

**ЗК-8.** Здатність до результативної міжособистісної взаємодії у класі та спортивному середовищі, роботи в команді, конструктивного спілкування з учнями, батьками, колегами й фахівцями суміжних галузей.

**ЗК-9.** Здатність адаптуватися й діяти в нових педагогічних і спортивних умовах, проявляти креативність і ініціативність, генерувати нові ідеї та ефективно розв'язувати професійні задачі у процесі навчання фізичної культури.

## **Спеціальні компетентності**

**СК3.** Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові, оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

**СК 5.** Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

**СК 6.** Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя

**СК 10.** Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів

**СК 11.** Здатність проєктувати ефективні осередки навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі, у тому числі із застосуванням дистанційних технологій, цифрових платформ і інтерактивних засобів для організації рухової активності та підтримки фізичного розвитку школярів у форматах онлайн і змішаного навчання.

**СК 13.** Здатність застосовувати індивідуальну, групову, парну й колективну форми організації навчання з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей учнів, добираючи відповідні навантаження й рухові завдання та використовуючи інформаційно-комунікаційні й цифрові технології для підсилення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

**СК 14.** Здатність здійснювати об'єктивне та різнопланове оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури, враховуючи їхні індивідуальні можливості, рівень рухової підготовленості, динаміку фізичного розвитку та сформованість ключових рухових умінь і навичок.

**СК 16.** Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

**СК 18.** Організувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

## **Результати навчання**

### **Програмні результати навчання за ОПШ.**

**ПРН 1.** Знати та критично аналізувати сучасні педагогічні теорії, психологічні, анатомо-фізіологічні, біомеханічні й гігієнічні основи фізичної культури для науково обґрунтованого планування й організації освітнього процесу.

**ПРН 3.** Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища. **ПРН 4.** Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і

потреб учнів. **ПРН 5.** Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

**ПРН 7.** Організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових, фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

**ПРН 8.** Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

**ПРН 11.** Створювати інклюзивне, психологічно комфортне середовище, застосовувати методи емоційної підтримки й адаптації навчання для різних категорій учнів. **ПРН 12.**

Розробляти навчально-методичні матеріали, програми фізичного розвитку, змагальну та навчальну документацію відповідно до вимог НУШ. **ПРН 15.** Ефективно організовувати професійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та соціальними партнерами на засадах педагогічного партнерства та поваги до різноманіття.

**ПРН 17.** Здійснювати рефлексію, самооцінювання, планування власної професійної траєкторії та забезпечувати безперервний особистісний і педагогічний розвиток. **ПРН**

**18.** Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

## **5. Передумови для вивчення освітнього компонента**

Цей вид практики ґрунтується на таких профільних дисциплінах: «Анатомія людини», «Фізична культура (вступ до спеціальності)», «Загальна педагогіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Легка атлетика (теорія та методика)», «Гімнастика (теорія та методика)», «Футбол та футзал (теорія та методика)», Баскетбол (теорія та методика)», Волейбол (теорія та методика)», «Психологія фізичного виховання», «Сучасні комунікаційні технології у професійній діяльності вчителя», «Сучасні ігрові види спорту», «Безпека життєдіяльності. Попередження спортивного травматизму».

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **Змістовий модуль 1. Організація практики з індивідуальних та командних видів спорту**

**Тема 1. Організація практики майбутніх учителів фізичної культури в контексті індивідуальних і командних видів спорту.** Участь у настановчій конференції, присвяченій впровадженню сучасних індивідуальних та групових видів спорту в освітній процес. Аналіз і вибір навчального закладу, де впроваджуються новітні (ігрові і командні) види спортивної активності відповідно до вікових особливостей учнів, їхніх інтересів та матеріально-технічної бази школи. Оцінка матеріальної бази школи: наявність інвентарю для індивідуальних видів спорту (наприклад, пілатес, легка атлетика, спортивна гімнастика) та групових видів спорту (наприклад, флорбол, волейбол, баскетбол). Теоретичні засади впровадження індивідуальних та командних видів спорту в навчальну програму початкової, середньої та старших ланок освіти. Майстер-класи для студентів щодо методики викладання індивідуальних і командних видів спорту в Новій українській школі (НУШ).

## **Тема 2. Оцінювання ефективності впровадження індивідуальних та командних видів спорту у процес фізичного виховання школярів.**

Вивчення особливостей залучення учнів до індивідуальних та командних видів спорту, оцінка їхньої активності, мотивації та взаємодії під час уроків фізичної культури. Спостереження за уроками фізичної культури з акцентом на рівень залученості учнів до індивідуальних (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивна ходьба, йога та ін..) та командних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, футзал, гандбол, регбі тощо). Аналіз отриманих даних з метою вдосконалення методик викладання та створення комплексів вправ для покращення фізичної підготовки школярів. Опитування учнів і вчителів щодо впливу індивідуальних і командних видів спорту на зацікавленість та фізичну підготовленість дітей.

## **Змістовий модуль 2. Методика викладання індивідуальних і командних видів спорту в закладах освіти**

### **Тема 3. Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних та командних видів рухової активності**

Ознайомлення з сучасними методами та технологіями викладання індивідуальних і командних видів спорту. Вивчення програм НУШ щодо фізичної культури та можливостей інтеграції нових видів рухової активності. Розвиток компетентностей студентів у плануванні уроків фізичної культури з акцентом на індивідуальні (легка атлетика, теніс, гімнастика, йога тощо) та командні види спорту (баскетбол, волейбол, футбол, футзал, регбі, флорбол тощо). Ознайомлення з адаптацією спортивних видів діяльності до шкільного середовища та підбором оптимальних форматів занять, залежно від умов і можливостей навчального закладу.

### **Тема 4. Методичні та мотиваційні аспекти викладання індивідуальних і командних видів спорту в НУШ.**

Розробка конспектів уроків фізичної культури з урахуванням сучасних методик для індивідуальних видів спорту: (легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивна ходьба та ін.); планування занять для розвитку гнучкості, витривалості, координації та сили. Розробка конспектів уроків фізичної культури для командних видів спорту: (футбол, баскетбол, волейбол, бейсбол, флорбол, хокей на траві та ін.). Формування тактичного мислення та покращення командної взаємодії. Практичне впровадження інноваційних методик у програму фізичного виховання: використання технологій активного навчання для підвищення зацікавленості учнів; розробка вправ з використанням інтерактивних спортивних додатків, сенсорних технологій та ігрових методик. Формування навичок роботи з інклюзивними групами: підбір відповідних методів для дітей з особливими освітніми потребами. Аналіз мотивації учнів: проведення опитувань серед учнів і вчителів щодо впливу індивідуальних та командних видів спорту на зацікавленість та фізичну підготовленість.

### **Тема 5. Практичне застосування командних та індивідуальних видів спорту в НУШ**

Розвиток фізичних якостей: використання різноманітних тренувальних методик: аеробні вправи, кардіотренування (біг, стрибки, вправи зі скакалкою), силові вправи (гантелі, медболи, вправи з власною вагою); табата-тренування: розвиток сили та витривалості через інтервальні заняття. Покращення координації та балансу: заняття на нестабільних поверхнях (балансувальні м'ячі, платформи, еспандери). Інтеграція

командної взаємодії та тактичного мислення: формування навичок комунікації та взаємодії в командних іграх. Розробка комплексів вправ:

створення навчальних програм з індивідуальними та командними видами спорту на основі зібраних даних і відгуків учнів. Моніторинг залученості учнів: вимірювання частоти виконання вправ, динаміки фізичного навантаження та загального рівня активності; порівняння техніки виконання індивідуальних рухових завдань у різних учнів. Оновлення методики викладання: аналіз отриманих даних і розробка нових методичних матеріалів для покращення навчального процесу.<sup>1</sup>

#### 4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
		Лекції	Практик.	Самост.
1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 1. Організація практики з індивідуальних та командних видів спорту</b>				
<b>Тема 1.</b> Організація практики майбутніх учителів фізичної культури в контексті індивідуальних і командних видів спорту.	6	-	4	2
<b>Тема 2.</b> Оцінювання ефективності впровадження індивідуальних та командних видів спорту у процес фізичного виховання школярів.	18	-	8	10
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>	24	-	12	12
<b>Змістовий модуль 2. Методика викладання індивідуальних і командних видів спорту в закладах освіти</b>				
<b>Тема 3.</b> Теоретична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування індивідуальних та командних видів рухової активності.	26	-	16	10
<b>Тема 4.</b> Методичні та мотиваційні аспекти викладання індивідуальних і командних видів спорту в НУШ.	28	-	20	8

<sup>1</sup>Вважаємо, що ця програма (зміст тем) допоможе майбутнім учителям фізичної культури ефективно поєднувати командні та індивідуальні види спорту, сприяючи гармонійному фізичному розвитку та мотивації

учнів до здорового способу життя.

<b>Тема 5. Практичне застосування командних та індивідуальних видів спорту в НУШ.</b>	34	-	24	10
Усього годин за змістовим модулем 2.	88		60	28
Консультації	8			
<b>Всього годин:</b>	120		72	40

### 5. Теми практичних занять

№ теми/модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Участь у настановчій конференції: ознайомлення з метою, завданнями та програмою практики. Визначення критеріїв відбору навчального закладу для проведення практики..	2
1/1	Аналіз і вибір навчального закладу: оцінка матеріально технічної бази школи: наявність спортивного інвентарю та обладнання для індивідуальних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання, йога, пілатес) та командних видів спорту (флорбол, волейбол, баскетбол, футбол, регбі тощо). Врахування вікових особливостей, інтересів учнів та можливостей для адаптації спортивних активностей до умов школи.	2
2/1	Спостереження за уроками фізичної культури: оцінка рівня залученості учнів до індивідуальних (гімнастика, легка атлетика, плавання, йога, спортивна ходьба) та командних (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, регбі, футзал) видів спорту. Вимірювання активності учнів: частота виконання вправ, динаміка фізичного навантаження, мотивація до занять.	4
2/1	Аналіз командної взаємодії та техніки виконання: дослідження особливостей взаємодії учнів у командних іграх. Порівняння техніки виконання індивідуальних рухових завдань.	2
2/1	Опитування учнів і вчителів: вивчення впливу індивідуальних та командних видів спорту на зацікавленість, фізичну підготовленість і мотивацію учнів. Аналіз відгуків для вдосконалення методик викладання.	2

3/2	Аналіз методів і технологій викладання: вивчення інноваційних підходів до навчання індивідуальних та командних видів спорту у межах програми НУШ. Ознайомлення з адаптацією спортивних активностей до шкільного середовища.	4
3/2	Розвиток компетентностей у плануванні уроків: Розробка планів уроків для індивідуальних видів спорту (легка атлетика, теніс, гімнастика, йога тощо). Розробка планів уроків для командних видів спорту (алтимат-фрізбі, баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, бейсбол тощо).	4

3/2	Розвиток компетентностей студентів у плануванні уроків фізичної культури із застосуванням командних (алтимат фрізбі, баскетбол, волейбол, футбол, футзал, бейсбол, хокей на траві, флорбол та ін.) видів спорту.	4
3/2	Підбір оптимальних форматів занять: врахування можливостей школи для вибору відповідних методик.	2
3/2	Підбір оптимальних форматів занять: врахування рівня підготовленості учнів для вибору відповідних методик.	2
4/2	Створення планів занять з використанням сучасних методик для індивідуальних і командних видів спорту. Використання інтерактивних спортивних додатків, сенсорних технологій та ігрових методик для підвищення зацікавленості учнів.	4
4/2	Розробка конспектів уроків фізичної культури з урахуванням сучасних спортивних методик (для командних видів спорту).	4
4/2	Формування навичок роботи з інклюзивними групами: підбір видів спорту для дітей з особливими освітніми потребами. Розробка методик адаптації занять для різних категорій учнів.	4
4/2	Формування мотивації та залучення учнів до активного способу життя. Використання сучасних технологій для організації активних ігор.	4
4/2	Застосування ігрових методик для підвищення інтересу до фізичної активності, особливо у підлітків з низькою мотивацією.	4

5/2	Роль фізичної підготовки та розвиток фізичних якостей школярів різного віку і статі.	2
5/2	Впровадження елементів фітнесу у фізичне виховання: поєднання аеробних вправ, силових тренувань та вправ на гнучкість, що дозволяє розвивати основні фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, координацію та баланс.	6
5/2	Розвиток координації та балансу за допомогою вправ на нестабільних поверхнях (балансувальні м'ячі, еспандери, платформи). Силові вправи з гантелями, медболами, тренування з власною вагою.	4
5/2	Табата-тренування для розвитку витривалості та сили через короткочасні інтенсивні заняття.	4
5/2	Командна взаємодія та тактичне мислення: проведення командних ігор з м'ячем (волейбол, баскетбол, футбол, флорбол) для розвитку тактики та стратегії.	4
5/2	Впровадження елементів алтимат-фрізбі для розвитку швидкості, координації та командної співпраці.	4
	ВСЬОГО	72

#### 6. Самостійна робота

№ теми/ модуля	Назва теми	К-сть годин
1/1	Оцінка матеріальної бази школи: наявність інвентарю для індивідуальних видів спорту (наприклад, пілатес, легка атлетика, спортивна гімнастика) та групових видів спорту (наприклад, флорбол, волейбол, баскетбол).	2
2/1	Фіксація рівня активності учнів: частота виконання вправ, динаміка фізичного навантаження, мотивація учнів до занять.	4
2/1	Опитування учнів і вчителів щодо впливу індивідуальних і групових видів спорту на зацікавленість та фізичну підготовленість дітей	4
2/1	Коригування методики викладання на основі отриманого зворотного зв'язку, розробка комплексів	2

	вправ та оновлення програми практики.	
3/2	Розвиток компетентностей студентів у плануванні уроків фізичної культури із застосуванням індивідуальних (легка атлетика, теніс, гімнастика та ін.) та командних (алтимат-фрізбі, баскетбол, волейбол, футбол, футзал, бейсбол, хокей на траві, флорбол та ін.) видів спорту.	5
3/2	Ознайомлення з особливостями адаптації різних видів спорту до шкільного середовища та підбору оптимальних форматів занять залежно від можливостей школи.	5
4/2	Формування навичок роботи з інклюзивними групами: підбір відповідних індивідуальних і командних видів спорту для дітей з особливими освітніми потребами.	4
4/2	Використання ігрових методик для залучення дітей до занять спортом, що особливо важливо для підлітків із низькою мотивацією до фізичної активності.	4
5/2	Табата-тренування – ефективний метод короткочасних інтервальних занять, що розвиває силу та витривалість за рахунок чергування 20-секундних інтенсивних вправ та 10-секундного відпочинку	5
5/2	Впровадження елементів гри у алтимат-фрізбі: розвиток швидкості, координації, командної співпраці та тактичного мислення.	5
ВСЬОГО 40		

## 7. Консультації

### Консультації (за потребою здобувачів освіти) – 6 годин

Консультації здобувачів освіти є важливою складовою освітнього процесу на практиці, спрямовані на забезпечення ефективного засвоєння знань, розвитку професійних навичок і особистісного зростання студентів. Вони передбачають не лише роз'яснення навчального матеріалу, а й підтримку у вирішенні академічних, практичних і психологічних питань.

Програма практики передбачає консультації здобувачі освіти (6 годин). Ключовим аспектом якісних консультацій є індивідуальний підхід, що враховує: *Освітні потреби студента* – рівень підготовки, прогалини у знаннях, специфіку дисципліни, в якій потрібна допомога.

*Можливості та темп навчання* – різні студенти засвоюють матеріал з різною швидкістю, тому варто адаптувати методи пояснення відповідно до їхніх особливостей. *Особистісні та мотиваційні фактори* – урахування інтересів,

кар'єрних прагнень, рівня самостійності здобувача освіти.

На практиці передбачено проведення консультацій у різних форматах: *індивідуальні зустрічі, групові консультації, онлайн-консультації через відеозв'язок або електронне листування*<sup>2</sup>.

## **8. Звітна документація. Вимоги щодо її оформлення.**

Після завершення практики складається підсумковий звіт. Для узагальнення матеріалів, зібраних під час практики, студентам відводиться 3 дні.

Документація:

### **1. Залікові фрагменти уроків (з нових видів спорту).**

**Фрагмент уроку може містити:**

- елементи фітнесу (поєднання аеробних вправ, силових тренувань та вправ для розвитку гнучкості, що дозволяє розвивати всі основні фізичні якості у дітей). - виконання вправ на кардіонавантаження, баланс, координацію та витривалість (в залежності від віку і статі учнів);

- елементи пілатесу з дітьми, спрямованих на розвиток сили м'язів спини, живота, а також поліпшення загальної мобільності тіла та ін.;

- використання сучасних технологій для організації активних ігор (це можуть бути інтерактивні заняття за допомогою спеціальних спортивних додатків або використання сенсорних технологій);

- табата тренування як вискоефективний метод, що включає інтервальні тренування для розвитку силових якостей та витривалості (використання 20-секундних інтенсивних вправ, після яких слідує 10 секунд відпочинку);

- підготовчі вправи або теоретичні відомості з нових варіативних модулів (фрізбі-алтимат, флорбол, петанк, степ-аеробіка, корфбол, панна та ін..) інші види активностей.

**2. Вимоги щодо оформлення конспекту частин (частини) уроку (за вибором здобувача освіти).** Конспект повинен бути структурованим, методично обґрунтованим та адаптованим до рівня підготовленості учнів. Особливий акцент робиться на впровадженні нових видів спорту та поєднання кількох варіативних модулів на одному уроці.

1) Структура конспекту уроку (конспект може бути написаний у довільній формі описового характеру без традиційної таблиці, поділеної на зміст уроку-дозування навантаження-організації рекомендації)<sup>3</sup>. А саме:

<sup>2</sup> Важливо, щоб викладач створював дружню атмосферу, сприяв активній взаємодії та допомагав студентам формулювати власні запитання, стимулюючи критичне мислення та самостійний пошук рішень. Завдяки грамотному підходу до консультацій можна значно підвищити академічну успішність студентів, сприяти їхньому професійному розвитку та підтримати в подоланні труднощів у навчальному процесі.

<sup>3</sup> Неструктурованість конспекту зумовлена недостатнім досвідом здобувачів освіти у методиці його оформлення

*Тема уроку:* назва та короткий опис змісту уроку; акцент на нові види (вид) спорту або нову рухову активність; перелік варіативних модулів, що поєднуються. *Мета уроку:* **освітня** – формування нових навичок, засвоєння техніки нового виду спорту; **розвивальна** – розвиток координації, витривалості, сили, швидкості тощо; **виховна** – формування командного духу, дисциплінованості, самоконтролю; **оздоровча** – акцент

на засоби фізичного виховання оздоровчо-профілактичного характеру.

*Обладнання та інвентар:* перелік необхідного спорядження, включаючи нетрадиційне або інноваційне (наприклад, батути, балансувальні дошки, TRX-петлі, фрізбі, суп борди тощо).

*Організація класу:* спосіб поділу на групу або команду; пояснення правил безпеки та організаційних моментів.

### **Зміст уроку:**

*Підготовча частина (5-10 хв.):*

організаційний момент (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку); мотиваційні налаштування (коротка розповідь про новий вид спорту, його популярність, переваги, техніку безпеки); розминка з акцентом на рухи, які будуть корисними в подальшій активності; використання стретчингових вправ, функціонального тренінгу або мобілізаційних вправ.

*Основна частина (25-30 хв.)*

- **Блок 1:** Вивчення нового виду спорту (наприклад, фрізбі, петанк, флорбол, кросфіт, скелелазіння тощо). Надання теоретичної інформації.

- **Блок 2:** Поєднання з іншим варіативним модулем (наприклад, інтеграція «паркур елементів» у легку атлетику, «степ-аеробіки» у гімнастику), «панни» у футбол, «корфболу» у баскетбол та ін.).

- **Блок 3:** Ігрова або змагальна форма закріплення матеріалу (наприклад, міні-турнір, естафети, квести).

*Заклучна частина (5-10 хв.)* Вправи на відновлення (розтягування, дихальні техніки).

Підведення підсумків уроку.

**У конспекті доречно описати особливості поєднання варіативних модулів у навчальному процесі<sup>4</sup>, зокрема:**

*Синергія рухових навичок* – вибір модулів, які взаємодоповнюють один одного. Поєднання модулів має бути логічним та обґрунтованим з точки зору розвитку рухових навичок. Наприклад, можна інтегрувати такі види активностей, які допомагають покращити одну й ту саму групу фізичних якостей або коли однакові вправи спрямовані на розвиток різних фізичних якостей або груп м'язів. Основний принцип: підбір модулів повинен сприяти розвитку одних і тих самих фізичних якостей або давати можливість урізноманітнити рухові навички без надмірного навантаження.

*Гнучка адаптація до різного рівня підготовленості* – поділ на групи та модифікація вправ. Учні мають різний рівень фізичної підготовки, тому при комбінованих варіативних модулях важливо передбачити можливість адаптації завдань відповідно до індивідуальних можливостей кожного. Методи адаптації: диференційований підхід; зміна інтенсивності вправ; модифікація рухів; вибір альтернативних варіантів; індивідуальні та парні завдання – у разі роботи з менш підготовленими учнями можна використовувати підтримку партнера або варіант роботи в парах для підвищення

<sup>4</sup> Поєднання варіативних модулів у фізичному вихованні дозволяє зробити уроки більш різноманітними, ефективними та цікавими для учнів. Такий підхід сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, урізноманітненню навантаження та підвищенню мотивації.

мотивації. Основний принцип: урок повинен бути доступним та ефективним для всіх учнів, незалежно від їх рівня підготовленості.

*Використання інтерактивних ігор* – додавання елементів змагання, командної роботи

та нестандартних завдань. Ігровий формат навчання сприяє зацікавленості учнів, допомагає засвоїти нові види рухової активності у невимушеній формі та сприяє розвитку командної взаємодії.

Приклади інтеграції ігор у варіативні модулі: «Фітнес-квест» – поєднання вправ із різними видами спорту в серії послідовних випробувань (наприклад, композиції паркуру, легкої атлетики та силових вправ для подолання «смуги перешкод»); «Спортивна вікторина» – поєднання фізичних вправ з елементами інтелектуальних завдань (наприклад, після кожного успішного виконання вправи команда отримує всю підказку до загальної загадки). «Модифіковані командні ігри» – зміна правил відомих класичних ігор.

Основний принцип: інтерактивності.

*Різноманітність тренувального процесу* – відвідування типів завантаження та залучення нових форм активності. Методи забезпечення різноманітності: чергування видів фізичного навантаження; залучення нестандартного спортивного інвентарю; використання сучасних фітнес-трендів; додавання елементів реабілітаційного та відновлювального тренування (вправи на розслаблення); використання різних локацій при реалізації завдань уроку).

**3. Вступ. Спостереження за роботою вчителя фізичної культури.** Спостереження за роботою вчителя при впровадженні нових видів спорту є етапом підготовки вчителя фізичної культури нового покоління. Така форма практики сприятиме оцінюванню ефективності освітнього процесу в НУШ та адаптації до нових фізичних активностей учнів.

**3.1 Спостереження 1. Оцінюється професійна комунікація вчителя фізичної культури,** зокрема: його вміння застосовувати спеціальну термінологію у процесі викладання нових видів рухової активності; вміння оцінити чіткість і конкретність поставлених завдань уроку; володіння фаховою термінологією при проведенні підготовчої частини уроку; підбір засобів навчання та логічність їх побудови; матеріали та ресурси (спортивний інвентар); дизайн і оформлення конспекту уроку вчителя фізичної культури; мовна грамотність.

**3.2. Спостереження 2 і 3. Спостереження за уроком фізичної культури.**

*Теоретичний аспект*: спостереження за діяльністю вчителя фізичної культури при впровадженні нових видів спорту має включати аналіз організації уроку, методики викладання, підтримки безпеки, ефективності навчання та взаємодії з учнями. Це допоможе оцінити якість проведення та знайти способи покращення освітнього процесу в НУШ.

*Організаційні аспекти уроку*: чіткість інструкцій правил щодо нового виду спорту; доступність пояснень та демонстрація основних технік і прийомів; використання допоміжних засобів (відеоматеріалів, плакатів, інвентарю тощо); організація простору для безпечного застосування на практиці спеціального інвентарю та обладнання; дотримання санітарно-гігієнічних норм і техніки безпеки.

*Методика викладання*: використання диференційованого підходу (адаптація відповідно до рівня підготовки учнів); спонукання до активної участі всіх учнів, незалежних від фізичних можливостей; чіткість інструкцій та вказівок під час виконання нових видів рухової активності; використання ігрових та змагальних технологій; надання зворотного зв'язку та корекція помилок і неточностей.

*Взаємодія з учнями*: створення позитивної атмосфери на уроці; мотивація учнів до активної участі; розвиток ініціативності та самостійності у вивченні нового виду

спорту; підтримка учнів, які відчувають труднощі у виконанні вправ. **4. Розробка комплексів ЗРВ (за вибором здобувача освіти)**

### **Варіант №1. Нестандартні комплекси вправ**

#### «Тематичні концептуальні комплекси»

- Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (ЗРВ біля гімнастичної стінки. Стрибкові вправи зі скакалкою. Лазіння по гімнастичній стінці. Смуга перешкод)

- Вправи для набуття навичок пересувань (спеціальні бігові вправи); - Вправи для набуття навичок володіння м'ячем (вправи з великими або маленькими м'ячами).

- Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

- Вправи «Фітнес у стилі супергероїв» – підбір вправи силового спрямування.

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

- Вправи «з викликом» – вправи, які учні повинні виконати певну кількість разів або в заданий час (наприклад, «зроби 10 присідань за 10 секунд»). - «Спортивний конструктор» – вправи, що потребують підручні матеріали («пляшки з водою як гантелі», «книжки як обтяження», «саморобні м'ячика для металевих вправ», «скакалки для координації» та ін..).

- Вправи з використання музики з предметом або без предметів.

ЗРВ№2. Стандартний варіант комплексу.

### **9. Критерії оцінювання**

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

#### **Критерії оцінювання видів робіт на практиці**

<b>Назва (вид) критерію</b>	<b>Зміст (показники) критерію /максимальна кількість балів</b>
<u>Заліковий урок</u> (2 ур. з індивідуальних видів спорту +3 ур. з командних видів спорту)	Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, володіння фаховою термінологією, підбір засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, мовна грамотність <b>5 уроків по 5 балів</b> <b>Максимальна кількість балів – 25</b>
Спостереження	Грунтовно описані організаційний, методичний, та мотиваційний аспекти уроку <b>4 спостереження по 3 бали</b> <b>Максимальна кількість балів – 12 балів</b>
Підготовка конспектів уроку та їх реалізація у процесі проведення уроку фізичної культури	Якість написаного конспекту (заповнення необхідних даних). Своєчасність ведення записів. Естетика записів. Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, володіння фаховою термінологією, підбір засобів навчання та логічність їх побудови у кожній частині уроку. <b>5 конспектів по 4 балів</b>

	<b>Максимальна кількість балів – 20 балів</b>
<i>Практична робота №1</i>	<i>Якість вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, після фізичних навантажень та під час відновлення. Аналіз отриманих результатів для оцінки рівня фізичної підготовленості та адаптації факторів до навантажень</i> <b>Максимальна кількість балів – 8 балів</b>
<i>Практична робота №2</i>	<i>Тестування фізичних якостей</i> <b>Максимальна кількість балів – 5 балів</b>
<i>Залік</i>	<b>Максимальна кількість балів – 30.</b>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>100 балів</b>

### **Диференційований залік<sup>5</sup>**

#### **Теоретичні основи (усні запитання)**

1. Що таке адаптаційний період при опануванні нового виду спорту і чому він важливий?
2. Які фізичні якості найбільше розвиваються під час зайняття (флорболом, паркурором)?
3. Які базові технічні навички необхідно засвоїти перед початком занять корфболом?
4. Чому важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ при вивченні «Алтимату-фрізбі»?
5. Як впливає координація рухів на ефективність занять гімнастикою або акробатикою?
6. Яке екіпірування є обов'язковим для заняття степ-аеробікою, і яку роль воно створює у безпеці спортсмена?
7. Яких основних правил безпеки слід дотримуватися при вивченні зимових видів спорту?
8. Як підтримувати правильне дихання на витривалість спортсмена під час бігу на кросові дистанції?
9. Чим відрізняється тактика гри в командних видах спорту, таких як флорбол та футзал?
10. Яку розминку слід проводити при вивченні флорболу?
11. Ви плануєте спробувати займатися скандинавською ходьбою. Яка правильна техніка руху з палицями?
12. У вас виник страх під час занять у басейні. Які психологічні техніки вам потрібні для подолати паніки під водою?
13. Ви почали займатися спортивним орієнтуванням, але Вам важко орієнтуватися

на місцевості. Які навички необхідно сформувати ?

14. Ви пробуєте застосовувати на практиці фітбольні м'ячі, але відчуваєте нестабільність. Як правильно розподілити вагу тіла, щоб зберегти рівновагу?

<sup>5</sup> Здобувач освіти має право обрати форму складання заліку, яка найбільше відповідає його навчальним уподобанням та рівню підготовки, обравши між відповіддю на теоретичні питання або проходженням тестування.

15. Ваш вихованець уперше займається бадмінтоном, але йому важко контролювати траєкторію польоту волана. Як правильно завершити точність ударів? 16. Ви проходите курс самооборони. Як правильно реагувати у разі раптового нападу, якщо Вас захопили за руку?

17. Під час роботи інструктором з плавання у таборі Ви пропонуєте дітям спортивні естафети у воді. Як дотримуватися техніки безпеки?

18. Що потрібно зробити, якщо дитина відчуває біль під час виконання вправи? 19. Яке взуття є найбільш безпечним для занять новими видами спорту? 20. Яких правил безпеки слід дотримуватися під час гри в командні види спорту? 21. Що потрібно зробити, якщо ви помітили небезпечну ситуацію (наприклад, слизьку підлогу)?

22. Яка порада учням допоможе уникнути травм під час фізичних вправ? 23. Що слід робити, коли ви спостерігаєте, як хтось отримав травму під час заняття? 24. Чому важливо дотримуватися дистанції під час командних ігор? 25. Чи можна покидати спортивну залу або спортивний майданчик, без дозволу вчителя?

26. У чому сутність фронтального методу організації учнів на уроці фізкультури при виконанні фізичних вправ?

27. Мета фізичного виховання у закладах освіти (власна думка здобувача освіти).

### Критерії оцінювання набутих знань і вмінь, захисту звіту практики

Кількість балів	Оцінка	Критерії оцінювання
30-25	Відмінно (A)	Якщо доповідь і відповіді на запитання вірні й повні
24-18	Добре B,C	Якщо доповідь недостатньо повна, а відповіді недостатньо вірні або викладені з незначними помилками
17-10	Задовільно D, E	Якщо доповідь неповна, а відповіді в основному вірні, але викладені зі значними помилками
9-1	Незадовільно FX, F	Якщо доповідь не підготовлена або не розкриває суті проведеної роботи

Тестові запитання **перший рівень складності** (1 правильна відповідь): 1. Який основний критерій вибору навчального закладу для впровадження новітніх ігрових і командних видів спорту?

- a) Рейтинг школи
- b) Матеріально-технічна база
- c) Локація школи
- d) Кількість учнів

2. До індивідуальних видів спорту належить:

- a) Легка атлетика
- b) Волейбол
- c) Футбол
- d) Регбі

3. Що є основною метою пропедевтичної практики?

- a) Ознайомлення студентів із методикою викладання
- b) Вивчення теоретичних засад педагогіки
- c) Проведення спортивних змагань
- d) Спостереження за фізичною активністю учнів

4. Який вид спорту не належить до командних?

- a) Баскетбол
- b) Йога
- c) Гандбол
- d) Футзал

5. Основна перевага індивідуальних видів спорту:

- a) Розвиток особистісних фізичних якостей
- b) Покращення командної взаємодії
- c) Вивчення тактики гри
- d) Формування командного духу

6. Який із запропонованих видів спорту є командним?

- a) Флорбол
- b) Гімнастика
- c) Легка атлетика
- d) Йога

7. Що є важливим аспектом оцінки матеріально-технічної бази школи?

- a) Наявність інвентарю для різних видів спорту
- b) Кількість учнів у школі
- c) Графік уроків фізкультури
- d) Кваліфікація викладачів

8. Яке обладнання необхідне для розвитку координації?

- a) Балансувальні м'ячі
- b) Волейбольні сітки
- c) Баскетбольні м'ячі
- d) Футбольні ворота

9. Що є основним критерієм оцінки залученості учнів до занять?

- a) Частота виконання вправ
- b) Успішність у навчанні
- c) Вік учнів
- d) Популярність спорту

10. Який методологічний підхід використовується в НУШ?

- a) Компетентнісний
- b) Авторитарний
- c) Лекційний
- d) Індивідуальний

Тестові запитання **другий рівень складності** (1 правильна відповідь):

11. Яка роль майстер-класів у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури?

- a) Ознайомлення з методикою викладання
- b) Підвищення загальної фізичної підготовленості
- c) Вивчення історії спорту
- d) Участь у змаганнях

12. Який із запропонованих аспектів найбільше впливає на мотивацію учнів?

- a) Залученість до занять та різноманітність активностей
- b) Кількість годин теоретичної підготовки
- c) Контрольна система оцінювання
- d) Обов'язкові нормативи

13. Який метод фізичного виховання сприяє розвитку витривалості? а) Кардіотренування

- b) Вправи на розтяжку
- c) Колове тренування.
- d) Силове тренування.

14. Який із запропонованих видів спорту вважається новітнім у шкільній програмі? а) Алтимат-фрізбі

- b) Футбол
- c) Волейбол
- d) Легка атлетика

15. Що є показником ефективності впровадження індивідуальних і командних видів спорту?

- a) Динаміка фізичної активності учнів
- b) Популярність виду спорту
- c) Матеріально-технічне забезпечення
- d) Успішність у теоретичних тестах

16. Який метод оцінки використовується для визначення рівня фізичної активності учнів?

- a) Спостереження та аналіз виконання вправ
- b) Опитування вчителів
- c) Аналіз шкільного розкладу
- d) Кількість спортивних гуртків у школі

17. Яке значення має інклюзивний підхід у фізичному вихованні?

- a) Забезпечення рівного доступу до спортивної активності
- b) Формування елітних спортивних груп
- c) Розвиток командної взаємодії
- d) Покращення матеріально-технічної бази

18. Що є головною метою впровадження технологій активного навчання у фізичне

виховання ?

- a) Підвищення зацікавленості та залученості учнів
- b) Підготовка до професійного спорту
- c) Підвищення кількості спортивних гуртків
- d) Контроль відвідуваності уроків

19. Яке твердження про Табата-тренування є правильним?

- a) Це короткотривалі високоінтенсивні інтервальні тренування
- b) Це різновид йоги
- c) Це форма традиційної гімнастики
- d) Це виключно силові вправи

20. Який компонент є ключовим у розвитку командної взаємодії?

- a) Тактичне мислення та комунікація
- b) Фізична сила
- c) Витривалість
- d) Гнучкість

21. Які два основні фактори впливають на вибір спортивної активності для учнів?

- a) Вікові особливості
- b) Матеріально-технічна база школи
- c) Кількість уроків фізкультури
- d) Популярність виду спорту

22. Які два методи оцінки ефективності фізичного виховання використовуються найчастіше?

- a) Спостереження за рівнем активності учнів
- b) Опитування учнів і вчителів
- c) Аналіз спортивних досягнень школи
- d) Кількість проведених змагань

23. Які два види спорту можна віднести до новітніх командних активностей у шкільній програмі?

- a) Алтимат-фрізбі
- b) Флорбол
- c) Волейбол
- d) Баскетбол

24. Які два основні фактори впливають на ефективність командної гри?

- a) Комунікація між гравцями
- b) Тактичне мислення
- c) Фізична сила
- d) Гнучкість

25. Які два компоненти необхідні для розвитку координації та балансу?

- a) Вправи на нестабільних поверхнях
- b) Сенсорні технології та тренажери
- c) Заняття йогою
- d) Вправи на витривалість

26. Які два ключові аспекти слід враховувати при адаптації індивідуальних видів спорту, що входять до шкільної програми?

- a) Доступність обладнання
- b) Фізичний рівень підготовки учнів
- c) Кількість занять на тиждень

d) Популярність виду спорту

27. Які два показники свідчать про високий рівень залученості учнів у фізичне виховання?

a) Частота участі у спортивних заходах

b) Стійка мотивація до занять спортом

c) Високий середній бал у школі

d) Кількість спортивного інвентарю

28. Які два аспекти є найважливішими при розробці уроків фізичної культури? а) Різноманітність вправ та методик

b) Врахування індивідуальних можливостей учнів

c) Використання лише традиційних методів навчання

d) Чітке дотримання старих програм

29. Які два методи найкраще сприяють залученню підлітків до фізичної активності? а) Використання інтерактивних спортивних додатків

b) Залучення ігрових методик

c) Проведення теоретичних занять

d) Виконання обов'язкових нормативів

30. Які два компоненти Табата-тренувань є визначальними?

a) Чергування інтенсивних вправ та коротких відпочинків

b) Розвиток сили та витривалості

c) Виконання лише статичних вправ

d) Тривалість занять понад годину

### **Загальні критерії оцінювання проходження практики з індивідуальних і командних видів спорту**

**Високий рівень (Відмінно).** Досягнення високого рівня практичної підготовки передбачає не лише оволодіння методичними знаннями, а й здатність ефективно їх застосовувати на практиці, демонструючи педагогічну майстерність та професійне зростання.

**Загальна характеристика:** Майбутній учитель фізичної культури демонструє високий рівень професійної підготовки, володіє глибокими знаннями, професійними навичками та здатністю до самоаналізу.

**Критерії:**

**1. Володіння професійною термінологією та комунікативними навичками:** 1.1.

Індивідуальні види спорту: Вміння чітко й коректно використовувати термінологію, специфічну для кожного індивідуального виду спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання тощо).

1.2. Командні види спорту: Вільне володіння термінологією, що стосується командної тактики, стратегії гри та методики навчання (футбол, волейбол, баскетбол тощо). 1.3.

Здатність адаптувати стиль комунікації до вікових та індивідуальних особливостей учнів як у груповій, так і в індивідуальній роботі.

1.4. Використання ефективних вербальних і невербальних засобів взаємодії з учнями.

Відвідування та проведення залікових уроків. **2. Відвідування та проведення залікових уроків:**

2.1. Індивідуальні види спорту: Проведення уроків з урахуванням методичних вимог для кожного індивідуального виду спорту, забезпечення безпеки та правильності

техніки виконання вправ.

2.2. Командні види спорту: Застосування ефективних методик навчання командної взаємодії, організації тренувальних вправ, тактичної підготовки та гри.

2.3. Використання різноманітних методів навчання для забезпечення активної участі всіх учнів у навчальному процесі.

2.4. Створення сприятливого навчального середовища з дотриманням дисципліни та мотивації учнів віковим нормам. Виконання пульсометрії з обґрунтованими висновками.

### **3. Ведення щоденника практики:**

- Систематичне та структуроване ведення щоденника практики з відображенням проведених занять, методичних спостережень, аналізу результатів тестування та рекомендацій щодо їхнього покращення.

**Достатній рівень (Добре).**

**Загальна характеристика:** Показує впевнене володіння базовими професійними навичками та знаннями з елементами аналізу власної діяльності.

**Критерії:**

**1. Володіння професійною термінологією та комунікативними навичками:** -

Орієнтування у професійній термінології з окремими неточностями. ✓

- Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, проте з недоліками в адаптації комунікації.

**2. Відвідування та проведення залікових уроків:**

- Дотримання основних методичних вимог.

- Часткове використання ефективних методів навчання.

- Уміння створювати сприятливе середовище з незначними труднощами у підтриманні дисципліни.

**3. Практична робота та дослідницькі навички:**

- Проведення тестування фізичних якостей із частковим аналізом результатів.

- Виконання пульсометрії з поверхневими висновками.

**4. Ведення щоденника практики:**

- Заповнення щоденника практики з коротким аналізом та загальними рекомендаціями. **Задовільний рівень (Задовільно).**

**Загальна характеристика:** Має базові професійні навички та знання, проте їх застосування є неповним і потребує вдосконалення.

**Критерії:**

**1. Володіння професійною термінологією та комунікативними навичками:** 1.1.

Неповне володіння термінологією, специфічною для індивідуальних та командних видів спорту, з помилками при використанні в процесі навчання.

1.2. Недостатнє врахування вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів під час проведення занять з індивідуальних видів спорту (наприклад, гімнастика, легка атлетика) та командних видів спорту (футбол, волейбол, баскетбол). 1.3.

Обмежена здатність адаптувати стиль комунікації для забезпечення ефективної взаємодії в умовах групових та індивідуальних тренувань.

**2. Відвідування та проведення залікових уроків:**

2.1. Дотримання лише основних методичних вимог під час проведення уроків як з індивідуальних видів спорту, так і з командних.

2.2. Застосування переважно стандартних методів навчання, які не завжди

відповідають специфіці командних (тактика, командна взаємодія) та індивідуальних видів спорту (особистісний підхід, техніка виконання вправ).

2.3. Недостатні навички створення сприятливого навчального середовища: труднощі в організації групових занять, підтриманні дисципліни та мотивації учнів під час проведення уроків з командних і індивідуальних видів спорту.

### **3. Практична робота та дослідницькі навички:**

3.1. Неповний аналіз результатів тестування фізичних якостей учнів, що проводиться як у командних (оцінка загальної фізичної підготовки, тактичних умінь) так і в індивідуальних видах спорту (швидкість, витривалість, сила, координація). 3.2.

Поверхнєве виконання пульсометрії уроку фізичної культури без належного аналізу показників та їхнього зіставлення з вимогами до різних видів спорту. 3.3. Нечіткі висновки та відсутність конструктивних рекомендацій щодо вдосконалення фізичної підготовки учнів.

### **4. Ведення щоденника практики:**

4.1. Щоденник практики ведеться нерегулярно або з пропусками, що не дозволяє відслідковувати динаміку професійного зростання.

4.2. Записи про проведення уроків з індивідуальних та командних видів спорту містять поверхневий аналіз діяльності з мінімальними рекомендаціями для покращення. 4.3. Недостатня увага до самоаналізу та відсутність чітких висновків щодо професійного вдосконалення.

### **Незадовільний рівень (Незадовільно)**

**Загальна характеристика:** Продемонстровані професійні навички та знання є недостатніми для якісного виконання завдань практики. Спостерігається відсутність системності у виконанні завдань та суттєві помилки у їх реалізації. **Критерії:**

1. **Володіння професійною термінологією та комунікативними навичками:** 1.1. Невпевнене користування професійною термінологією або її повна відсутність. 1.2. Неефективне використання вербальних і невербальних методів взаємодії. 1.3. Невміння адаптувати комунікацію до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

### **2. Відвідування та проведення залікових уроків:**

2.1. Недотримання основних методичних вимог під час проведення уроків як з індивідуальних видів спорту, так і з командних.

2.2. Використання обмежених або невідповідних методів навчання. 2.3. Нездатність створити належне навчальне середовище, проблеми з дисципліною та організацією діяльності учнів.

### **3. Практична робота та дослідницькі навички:**

3.1. Відсутність або неправильне проведення тестування фізичних якостей учнів. 3.2. Некоректне або неповне виконання пульсометрії без відповідного аналізу. 3.3. Нездатність зробити обґрунтовані висновки на основі отриманих даних. 4. **Ведення щоденника практики:**

### **4.1. Щоденник практики або не ведеться зовсім, або є надзвичайно поверхневим та нерегулярним.**

4.2. Відсутність самоаналізу та рекомендацій щодо вдосконалення діяльності

### **Загальна шкала оцінювання**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		для заліку

90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	незараховано з можливістю повторного складання
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
0–34	F		

## **10. Політики курсу**

### **10.1. Політика щодо відвідування**

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із практики оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

### **10.2. Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання практики. У випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення різних форм оцінювання знань (семестровий, підсумковий контроль) заборонено.

Використання інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності здійснюється у межах вимог академічної доброчесності та відповідно до Політик впровадження та використання ШІ в Коледжі. Здобувач освіти зобов'язаний використовувати технології штучного інтелекту відповідально, прозоро та етично, з обов'язковим дотриманням принципів академічної доброчесності.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### **10.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання практики. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До проведення захисту практики здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати щоденник практики. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### **10.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти** Якщо

здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому завданні, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з «Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої та фахової передвищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради».

Враховуючи зміст і ґрунтовність отриманих здобувачем освіти знань і набутих у неформальній освіті вмінь, їх актуальності та значимості у професійній підготовці, допустиме нарахування додаткових балів – до 8.

## 11. Рекомендована література

1. «Теорія і методика викладання футболу». Методична розробка: к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Сивохоп Е.М., к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання Маріонда І.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання Шкірта М.І. – Ужгород, 2013. – 52с. Режим доступу: <http://dspace.uzhnu.edu.ua>.
2. Байдюк М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.
3. Без'язичний Б.І., Журід С. М. Теорія та методика ігрових видів спорту. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. – ХДАФК, 2020 р.- 185 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): [http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1308/1/Пособие%20кр.мод.%204%20курс%20%20Wo rd.pdf](http://repo.khdafk.kh.ua/bitstream/123456789/1308/1/Пособие%20кр.мод.%204%20курс%20%20Wo%20rd.pdf)
4. Бобровник В., Совенко С., Колот А. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: Логос, 2019. 192 с.
5. Лоза Т. О. Л 72 Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навчально-методичний посібник для студентів III курсу педагогічних університетів спеціальності «Фізичне виховання» / Т. О. Лоза. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 128 с
6. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл.: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 104 с. Режим доступу: [https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2122/Осадець\\_Основи%20тактичної%20підготовки.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2122/Осадець_Основи%20тактичної%20підготовки.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Педагогічна практика (виробнича) у загальній школі: методичні рекомендації / упоряд. Т. О. Лоза, Д. В. Бермудес. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 39 с.
8. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
9. Положення про практичну підготовку здобувачів вищої/фахової передвищої

омвіти комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2023.

10. Полулященко Т. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.
11. Прозар М., Зубаль М., Райтаровська І. та ін. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти "бакалавр" та магістр": [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський: Віт'А Друк, 2021. 168 с.
12. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.

Додаток А

## **ЗВІТ**

**про проходження практики з індивідуальних і командних видів спорту  
на базі ЗЗСО №**

---

**студенткою (студентом) 11ФК групи  
спеціальності «014 Середня освіта (Фізична культура)»  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР**

---

(Прізвище, ім'я, по батькові)

Терміни проходження практики I семестр з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Переглянуто уроків, які проводились учителем фізичної культури \_\_\_\_\_

Переглянуто уроків, які проводились студентами \_\_\_\_\_

Проведено пробних уроків у ролі вчителя фізичної культури \_\_\_\_\_

Сформовані компетентності \_\_\_\_\_

---

---

---

Труднощі \_\_\_\_\_

---

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Висновки і  
пропозиції \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Студент \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) (підпис) (ініціали, прізвище)

Керівник практики від коледжу \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) (підпис)  
(ініціали, прізвище)

Директор ЗЗСО № \_\_\_\_\_ м. Луцька \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) (підпис)  
(ініціали, прізвище)

МП “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року