

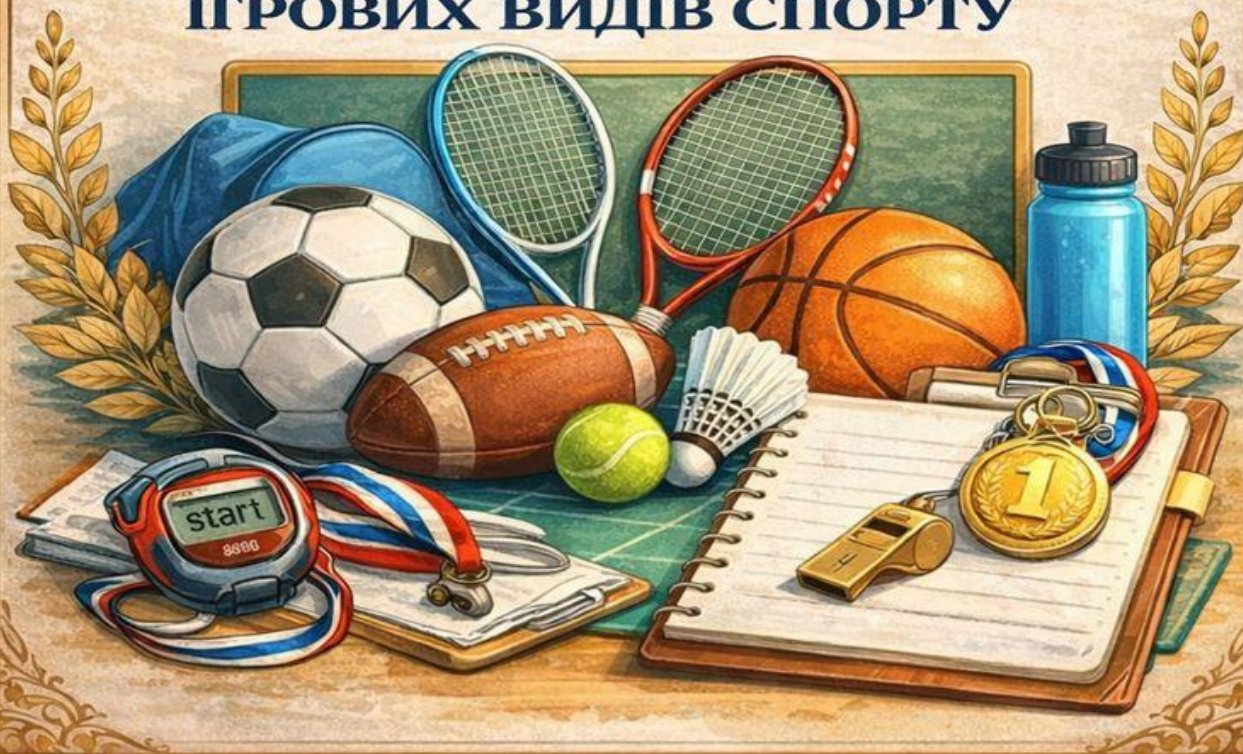


УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІ  
Комунальний заклад вищої освіти  
**«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»**  
Волинської обласної ради  
Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

# ЩОДЕННИК

студента-практиканта

## ПРАКТИКА З ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ



Практика з індивідуальних та групових видів спорту

УДК 378.011.3-051:796(477.82)(043.5) (075.8)

Щоденник практики з індивідуальних та ігрових видів спорту / уклад.  
Н.Денисенко, Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 60 с.

Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту - це ключовий інструмент професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури Нової української школи. Вона дозволяє структурувати уроки фізкультури через інтеграцію різних форм активності, з акцентом на індивідуальні та командні види спорту.

Індивідуальні види спорту (теніс, бадмінтон, гімнастика, легка атлетика) розвивають самодисципліну, самоконтроль, прагнення до самовдосконалення та самостійність. Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол, футзал, гандбол) формують навички командної роботи, лідерства, комунікації та співпраці.

Основна мета ведення щоденника практики - це контроль, самоаналіз і узагальнення набутого досвіду. Адже уроки фізичної культури в НУШ мають враховувати фізичні можливості дитини та її інтерес до різних видів спорту. Щоденник поєднує теоретичні знання студента, здобуті у Коледжі, з практичними навичками, набутими в шкільному середовищі. Кожен запис відображає результати, рівень складності завдань, взаємодію з учнями та аналіз досвіду. Щоденник адресований студентам, які проходять педагогічну практику за фахом «учитель фізичної культури» у початковій, середній та старшій школі з акцентом на індивідуальні та групові види спорту.

**Укладачі:**

**Н. Г. Денисенко**, доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Рецензент:**

**О.А.Іщук**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

**О. Л. Дишко**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

(протокол № 6 від 13.01.2025)

Друкується за ухвалою засідання вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 7 від 21.05.2025)

## ЗМІСТ

1	ПЕРЕДМОВА	5
2	ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ (РОЗКЛАДИ УРОКІВ, ДЗВІНКІВ, ВІДОМОСТІ ПРО ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)	7
3	ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ	9
4.	СПОСТЕРЕЖЕННЯ	11
5.	КОНСПЕКТИ УРОКІВ (індивідуальний вид спорту)	17
6.	КОНСПЕКТ УРОКУ (груповий вид спорту)	31
7.	ПРАКТИЧНА РОБОТА №1	52
8.	ПРАКТИЧНА РОБОТА №2	59
9.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ПРАКТИЦІ	60
10.	ЗВІТ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА	60



**ЩОДЕННИК ПРАКТИКИ  
З ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

здобувача освіти \_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по батькові)

факультету \_\_\_\_\_

освітнього ступеня \_\_\_\_\_

спеціальності

\_\_\_\_\_

(назва)

\_\_\_\_\_ курс, група \_\_\_\_\_

освітнього-професійної програми

\_\_\_\_\_

(назва)



## ПЕРЕДМОВА

Роль вчителя фізичної культури є надзвичайно важливою в системі освіти, оскільки він не лише займається фізичним розвитком учнів, а й сприяє формуванню здорових звичок, вихованню дисципліни, командної роботи та особистої відповідальності. Монотонність уроку фізичної культури в НУШ може стати причиною втрати інтересу до спорту. Тому креативний вчитель фізичної культури є важливим мотиватором для учнів, адже саме він спроможний сформувати позитивне ставлення до рухової активності, здатний зрозуміти і виявити спортивні таланти своїх вихованців. Наприклад, комусь більше подобаються командні види спорту, а комусь індивідуальні.

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

**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); **командними** 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***

***Під час практики з індивідуальних та групових 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).*

## Практика з індивідуальних та групових видів 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. ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ**

(РОЗКЛАДИ УРОКІВ, ДЗВІНКІВ, ВІДОМОСТІ ПРО ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ПЕРЕЛІК ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ)

**Знайомство з навчальним закладом**

**Місце проходження практики**

---

---

---

**Методист практики** \_\_\_\_\_

1. Із бесіди з членами адміністрації школи було з'ясовано, що:  
(коротка історія школи та її сучасний стан)

---

---

---

---

---

2. Характеристика педагогічного і учнівського колективів навчального закладу  
(кадровий склад, контингент учнів)

Директор:

---

---

---

---

---

3. Перелік індивідуальних та командних видів спорту зазначених у календарно-тематичних плануваннях вчителів кафедри фізичної культури

---

---

---

---

---

4. Матеріальна (спортивна) база для індивідуальних та групових видів спорту

---

---

---

---

---

5. Позаурочна робота (спортивні секції, гуртки, з індивідуальних і групових видів спорту (прописати окремо)

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

---

---

---

7. Практика використання нових видів спорту в контексті концепції НУШ  
(Індивідуальні)

(Командні)<sup>1</sup>

---

---

---

8. Вчитель фізичної культури (наставник), стаж роботи, особливості роботи<sup>2</sup>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Розклад уроків

<u>Понеділок</u>	<u>Вівторок</u>	<u>Середа</u>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

<sup>1</sup> Зазначити назву виду спорту і вчителя фізичної культури

<sup>2</sup> Зразок: вчитель інтегрує цифрові ресурси, інтернет-платформи та інші інноваційні інструменти в процес проведення уроку фізичної культури.

10. Розклад дзвінків

<i>1 зміна</i>	<i>2 зміна</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ<sup>3</sup>**

зразок оформлення календарного графіку проходження практики подано у додатку <sup>4</sup>

<b>№ з/п</b>	<b>Програма педагогічної практики</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
<b>1</b>	ведення щоденника	
<b>2</b>	знайомство з навчальним закладом (місце проходження практики)	
<b>3</b>	знайомство з матеріально-технічною базою	
<b>4</b>	ознайомлення з календарно-тематичним плануванням вчителя фізичної культури	
<b>5</b>	консультація методисті та вчителя фізичної культури	
<b>6</b>	проведення уроку з індивідуального виду спорту № 1	
<b>7</b>	проведення уроку з індивідуального виду спорту № 2	

<sup>3</sup> Схема графіку проходження практики подано у додатку 1

<sup>4</sup> Практика з індивідуальних та ігрових видів спорту» – 2 тижні у III семестрі (практика проводиться з відривом від теоретичного навчання).

<b>8</b>	проведення уроку з групового (командного) виду спорту №3	
<b>9</b>	проведення уроку з групового (командного) виду спорту №4	
<b>10</b>	проведення уроку з групового (командного) виду спорту №5	
<b>11</b>	проведення спостережень	
<b>12</b>	пульсометрія уроку фізичної культури (практична робота №1)	
<b>13</b>	проведення тестування щодо розвитку фізичних якостей (практична робота №2)	

**Робочі записи під час практики (СПОСТЕРЕЖЕННЯ)**  
**Спостереження № \_\_\_ 1 \_\_\_**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_  
 Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

<i>Програма спостереження</i>	<i>Методичний аналіз заняття / коментарі</i>
<i>Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку</i>	
<i>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</i>	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

<i>Опис виду спорту</i>	
<i>Індивідуальний підхід до учнів.</i>	
<i>Повноцінність змісту уроку. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.</i>	
<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети.</i>	
<i>Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.</i>	
<i>Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.</i>	
<i>Виховна робота з учнями на уроці.</i>	

**Загальний висновок про урок і його оцінювання**

---



---



---

**Спостереження №   2**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

---

<i>Програма спостереження</i>	<i>Методичний аналіз заняття / коментарі</i>
-------------------------------	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

<i>Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку</i>	
<i>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</i>	
<i>Опис виду спорту</i>	
<i>Індивідуальний підхід до учнів.</i>	
<i>Повноцінність змісту уроку. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.</i>	
<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети.</i>	
<i>Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.</i>	
<i>Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.</i>	
<i>Виховна робота з учнями на уроці.</i>	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

**Загальний висновок про урок і його оцінювання**

---

---

**Спостереження № \_\_\_3\_\_\_**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

<i>Програма спостереження</i>	<i>Методичний аналіз заняття / коментарі</i>
<i>Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку</i>	
<i>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</i>	
<i>Реалізація основних компонентів концепції «Нова Українська школа»</i>	
<i>Індивідуальний підхід до учнів.</i>	
<i>Повноцінність змісту уроку. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.</i>	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети.</i>	
<i>Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.</i>	
<i>Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.</i>	
<i>Виховна робота з учнями на уроці.</i>	

**Загальний висновок про урок і його оцінювання**

---



---

**Спостереження №   4**

Дата \_\_\_\_\_ Хто проводить \_\_\_\_\_  
 Клас \_\_\_\_\_ Тема уроку \_\_\_\_\_

<b>Програма спостереження</b>	<b>Методичний аналіз заняття / коментарі</b>
<i>Чіткість і конкретність поставлених учителем завдань уроку</i>	
<i>Поведінка вчителя, його спортивна форма, впевненість, звернення до дітей, подача команд і розпоряджень</i>	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

<i>Реалізація основних компонентів концепції «Нова Українська школа»</i>	
<i>Індивідуальний підхід до учнів.</i>	
<i>Повноцінність змісту уроку. Як розподілений навчальний матеріал за частинами уроку, характер переходу від однієї частини до іншої, цілісність уроку.</i>	
<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети.</i>	
<i>Як здійснюється контроль за станом навантаження учнів, забезпечення страхування і допомоги.</i>	
<i>Відхилення від конспекту уроку і його обґрунтованість.</i>	
<i>Виховна робота з учнями на уроці.</i>	

**Загальний висновок про урок і його оцінювання**

---

---

---



Практика з індивідуальних та групових видів спорту

**КОНСПЕКТ УРОКУ №1 (індивідуальний вид спорту «\_\_\_\_\_»\_)**

**Урок №\_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення \_\_\_\_\_**

**Тема \_\_\_\_\_**

**Завдання:** *(освітні, оздоровчі, виховні)*

---

---

---

---

---

**Матеріально-технічне забезпечення \_\_\_\_\_**

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

**1.Консультацію надали і конспект перевірили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Бали / Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**КОНСПЕКТ УРОКУ №2 (індивідуальний вид спорту « \_\_\_\_\_ »)**

**Урок № \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення \_\_\_\_\_**

**Тема \_\_\_\_\_**

**Завдання:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Матеріально-технічне забезпечення \_\_\_\_\_**

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

**1. Консультацію надали і конспект перевірили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Бали / Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

**КОНСПЕКТ УРОКУ №3 (групові види спорту) « \_\_\_\_\_ »**

**Урок № \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення \_\_\_\_\_**

**Тема \_\_\_\_\_**

**Завдання:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Матеріально-технічне забезпечення \_\_\_\_\_**

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

**1.Консультацію надали і конспект перевірили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Бали / Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

**КОНСПЕКТ УРОКУ №4 (групові (командні) види спорту) « \_\_\_\_\_ »**

**Урок № \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення \_\_\_\_\_**

**Тема \_\_\_\_\_**

**Завдання:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Матеріально-технічне забезпечення \_\_\_\_\_**

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

**1.Консультацію надали і конспект перевірили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Бали / Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

**КОНСПЕКТ УРОКУ №5 (групові види спорту) «\_\_\_\_\_»**

**Урок №\_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата проведення\_\_\_\_\_**

**Тема\_\_\_\_\_**

**Завдання:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Матеріально-технічне забезпечення\_\_\_\_\_**

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

Практика з індивідуальних та групових видів спорту

--	--	--	--

**1. Консультацію надали і конспект перевірили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

**2. Оцінку виставили:**

<b>Дата</b>	<b>Керівники практики / Прізвище</b>	<b>Бали / Підписи</b>
	<i>Вчитель</i> _____	
	<i>Методист</i> _____	

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА №1 (визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури)<sup>5</sup>**

---

<sup>5</sup> Всеосвіта – Інтернет-ресурс :<https://naurok.com.ua/puls-samokontrol-za-ob-ektivnimi-pokaznikami-chss-pid-chas-zanyat-fizichnimi-vpravami-339393.html>. Показником правильної побудови уроку є поступове підвищення частоти пульсу від вихідних даних на 15-20% у першій половині підготовчої частини, після виконання загальнорозвиваючих вправ на 35-45%, після основних рухових дій на 50-60%, відразу після гри великої рухливості на 70-90% (що досягається також високим емоційним тонусом дітей). У заключній частині ЧСС знижується і перевищує вихідні дані на 5-10%.

# ЯК ВИЗНАЧИТИ ПУЛЬС

## НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

**1. ЗНАЙДІТЬ ПУЛЬС:**

**Зап'яста**  
Покладіть 2 пальці на зап'ястя

**Шия**  
Покладіть 2 пальці до шийі

**2. ПОРАХУЙТЕ УДАРИ...**

00:00  
Порахуйте удари за 15 Секунд

Помножте **x 4**  
а.

Кількість ударів за хвилину

**· НОРМА ПУЛЬСУ ·**

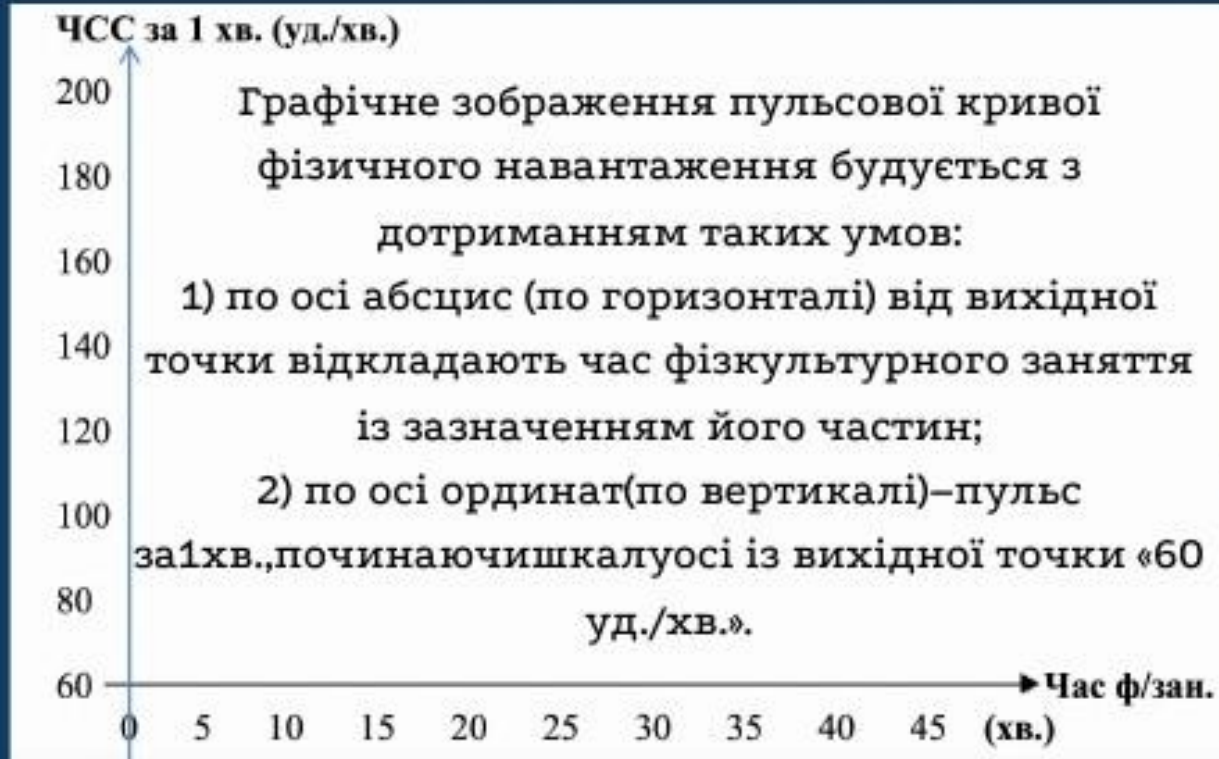
**60 – 100** ударів за хвилину

😊 **Норма**

**< 60** Занаао пойлїцй

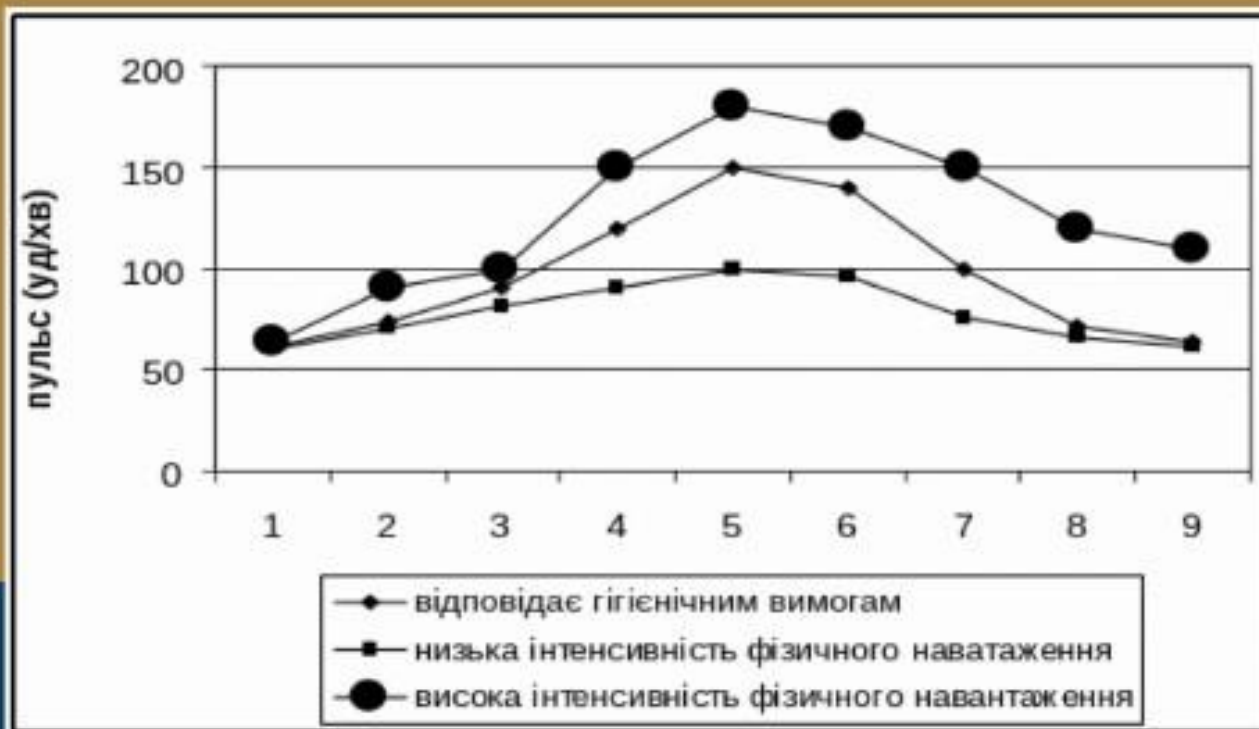
**» 100** Занаао швкїдй





Для побудови пульсової кривої фізкультурного заняття можливі 2 варіанти вимірювання ЧСС через певні проміжки часу

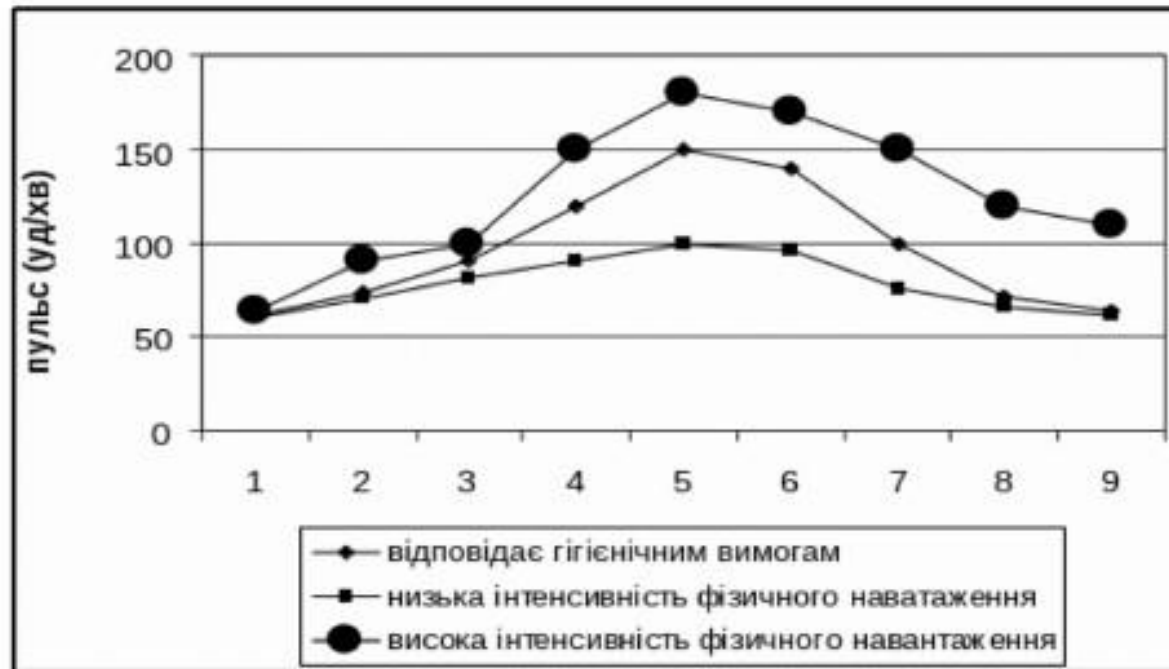




Незначний підйом і плоска форма кривої свідчить про недостатнє навантаження. Якщо пульс при виконанні окремих вправ не досягає 130-140 уд/хв, то не можна розраховувати на тренувальний ефект від фізкультурного заняття.

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.

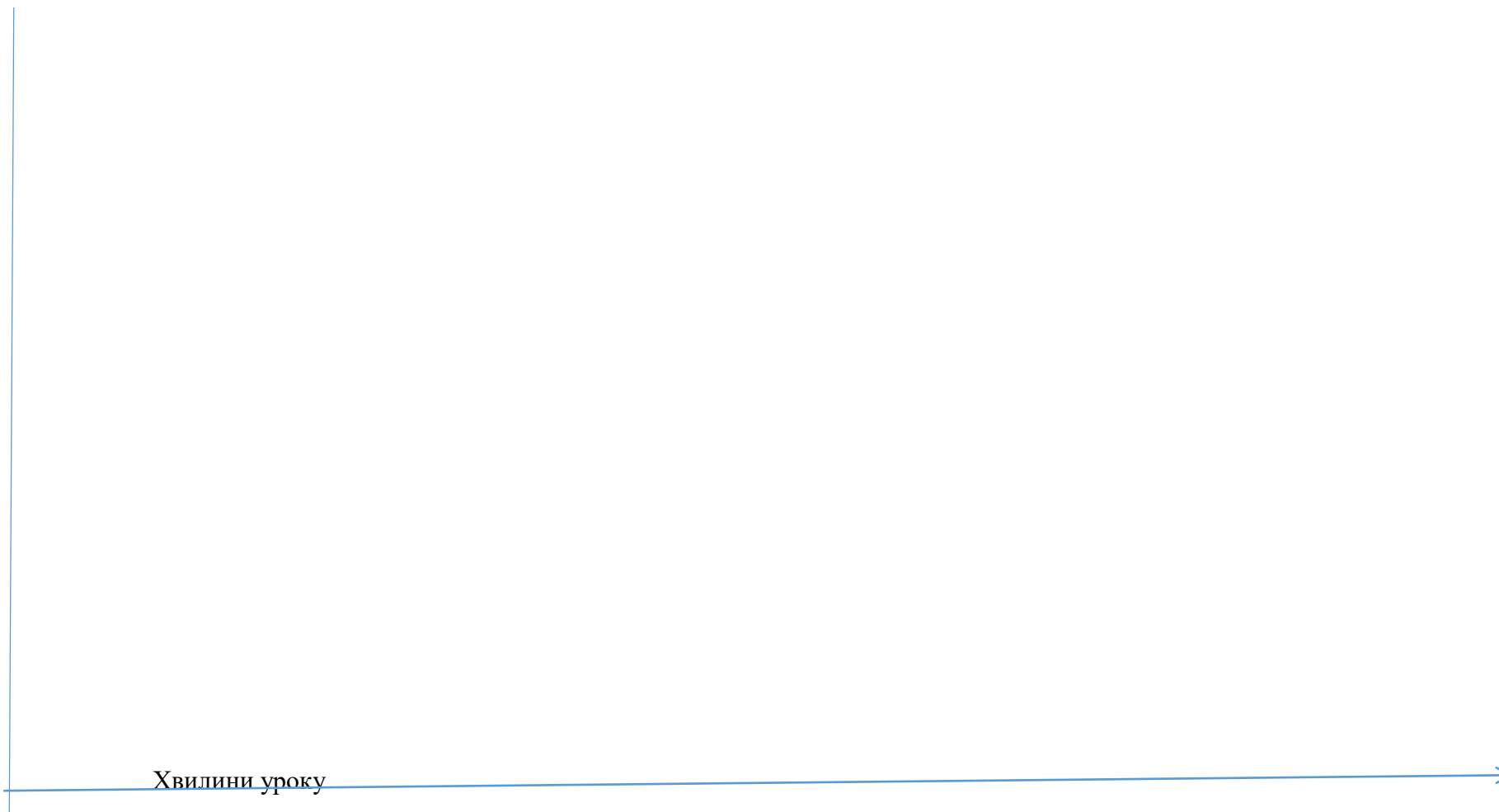


Різке збільшення показника ЧСС і відсутність вираженої тенденції пульсової кривої до зниження в кінці фізкультурного заняття, вказує на велике навантаження.

**ПРОВЕСТИ ВЛАСНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ. ГРАФІЧНЕ ЗОБРАЖЕННЯ ПУЛЬСОВОЇ КРИВОЇ УРОКУ**

(учень \_\_\_\_\_, клас \_\_\_\_\_)

**ЧСС уд./хв.**







### Критерії оцінювання видів робіт на практиці

<b>Назва (вид) критерію</b>	<b>Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів</b>
<u>Заліковий урок</u> 2 уроку з індивідуальних видів спорту +3 уроку 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>
Практична робота №1	Практична робота №1 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 <b>Максимальна кількість балів – 8 балів</b>
Практична робота №2 Тестування фізичних якостей	<b>Максимальна кількість балів – 5 балів</b>
Залік	<b>Максимальна кількість балів – 30.</b>
<b>ВСЬОГО</b>	<b>100 балів</b>

**Звіт студента-практиканта<sup>7</sup>**  
**за \_\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ н.р.**

Я, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я)

Дата \_\_\_\_\_

Підпис студента \_\_\_\_\_

<sup>7</sup>У звіті описується зміст даної практики, проведені уроки, здійснення індивідуального підходу до учнів, труднощі при проведенні уроку, успішні уроки, вміння і навички, які виробились під час практики, значення цієї практики у житті студента-практиканта.

