МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Затверджено
Науково-методичною радою Університету,
протокол від «12» 04 2023 № 6
Голова НМР Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

Програма
педагогічної практики
для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня в (денної та заочної) форми навчання
галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»

Ірпінь – 2023

Програма педагогічної практики складена на основі освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою «30» квітня 2020 року, протокол № 5.

Укладачі: Р. В. Головащенко доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

В. В. Веселова доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рецензенти: С.А. Антоненко доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

О. М. Лаврентьєв завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Розглянуто і схвалено кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від «28» березня 2023 №_14_

Завідувач кафедри_____ О. М. Лаврентьєв кандидат педагогічних наук, доцент

Розглянуто і схвалено вченою радою Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, протокол від «13» 04 2023 № 10

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту _____ Н. І. Зикун, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Завідувач відділу профорієнтації, розвитку кар'єри та доуніверситетської підготовки _____ В.В. Тарнавська

Завідувач навчально-методичного відділу _____ І.В. Качур к.б.н., доцент

Реєстраційний №_____

Зміст

Передмова 4
1. Мета і завдання проходження педагогічна практики 4
2. Бази проходження практики та зміст практики 4
3. Перелік компетентностей, яких забезпечує вивчення дисципліни 4
3.1. Результати навчання 5
4. Орієнтовний тематичний план 6
5. Складання звіту, оформлення та захист 7
5.1.перелік питань, що виносяться на захист практики 7
5.2. Звітна документація педагогічної практики 8
6. Рекомендована література 9
ДОДАТКИ 10

Передмова

Педагогічна практика у загальноосвітній школі є важливою ланкою в професійній підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Організація і проведення практики здобувачів вищої освіти здійснюється до галузевих стандартів освіти. Методичне керівництво педагогічною практикою здійснюється кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, підготовку здобувачів вищої освіти до практики проводять викладачі кафедри. Спеціальну теоретичну підготовку студенти отримують під час вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка», «Загальна психологія», «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури», а також під час вивчення курсу спортивно-педагогічних дисциплін «Теорія і методика викладання спортивних та рухливих ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Гімнастика/Атлетизм».

1. Мета і завдання проходження педагогічної практики

Мета педагогічної практики — є створення єдиної системи знань і практичних навичок для роботи вчителя фізичної культури у школі.

Завдання практики:

1. Поглиблення і закріплення теоретичних знань, отриманих у вузі, застосування їх на практиці.
2. Набуття студентами навичок організації, планування і проведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, ведення облікової та звітної документації з фізичного виховання.
3. Формування уміння самостійно проводити уроки з фізичної культури різного типу, використовуючи при цьому різноманітні засоби, методи і методичні прийоми.
4. Оволодіння студентами навичок організації та проведення елементарних досліджень у фізичному вихованні.
5. Набуття знань щодо організації секційної роботи в позаурочний час.

2. Бази проходження педагогічної практики та зміст практики

Педагогічна практика здійснюється на базі ЗЗСО, ЗФПО, ЗПТО. На базах практики повинна бути необхідна матеріальна база для проведення занять з фізичної культури учнів 5-9, 10-11 класів згідно програмних вимог Міністерства освіти і науки України.

Здобувач вищої освіти має бути забезпечений усіма необхідними матеріалами для виконання програми практики (програма педагогічної практики і база на якій відбувається проходження практики).

Здобувачі вищої освіти проходять педагогічну практику в установах з якими укладені угоди про співпрацю, а також мають право самостійно обрати базу практики згідно вимог і погодити з кафедрою фізичного виховання спорту та здоров'я.

Перед початком педагогічної практики кафедрою проводиться інструктаж, на якому здобувачів вищої освіти ознайомлюють з програмою проходження практики, вимогами до складання звіту про практику та іншими питаннями.

На базі практики здобувачу вищої освіти призначається керівник практики від установи, який веде навчальні заняття з фізичної культури.

3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКИХ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК.3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК.4. Здатність працювати в команді.
ЗК.5. Здатність планувати та управляти часом.
ЗК.6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК.8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК.9. Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК.10. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК.11 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК.12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях..
СК.1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
СК.2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК.3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК.5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК.7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК.9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
СК.10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК.11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
СК.12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК.14. Здатність до безперервного професійного розвитку.
ФК.2. Здатність здійснювати навчання і виховання молоді засобами національних і спортивних видів єдиноборств.

3.1. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмними результатами навчання є:

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних,

біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
ПРН22. Демонструвати готовність до військово-патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури і спорту.

Зміст практики:

1. *Організаційна робота:*

- участь у настановній і підсумковій конференціях;
- ознайомлення з адміністрацією, колективом вчителів і матеріальною базою установи з її традиціями і розпорядком.

2. *Навчально-методична робота:*

- складання індивідуального календарного плану-графіку всієї роботи студента на весь період практики;
- ознайомлення з методикою проведення уроків фізичної культури у закріпленому класі вчителем закладу;
- планування навчально-виховної роботи з фізичного виховання для учнів закріпленого класу (річне, тематичне і поурочне планування);
- підготовка і проведення щонайменше п'яти уроків фізичної культури у закріпленому класі (один з яких заліковий) з наступним їх аналізом вчителем, методистом і студентами;
- вивчення різних форм контролю за рівнем фізичної підготовленості учнів;
- вивчення впливу вікових і статевих особливостей на зміст, методику і проведення уроку фізичної культури у старших класах;
- проведення тестування учнів за основними показниками фізичної підготовленості;
- дотримання правил техніки безпеки і страхування на заняттях фізичною культурою.

3. *Виховна та спортивно-масова робота:*

- ведення щоденника педагогічних спостережень;
- ознайомлення із системою різноманітних форм фізичного виховання учнів навчального закладу;
- ознайомлення з організацією і методикою проведення занять в одній із спортивних секцій;
- проведення занять в одній із спортивних секцій школи.

4. *Навчально-дослідницька робота:* проведення пульсометрії уроку;
5. тестування рухової і функціона

- проведення хронометражу уроку фізичної культури;
- льної підготовленості учнів закріплених класів;
- проведення педагогічного аналізу уроку фізичної культури;
- оформлення результатів досліджень.

6. Оформлення звіту педагогічної практики.

4.Орієнтовний тематичний план

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання, тиждень	Форма звіту
	І. Організаційна робота		
1.	Організаційно-методична настановна конференція з педагогічної практики	1-й	Щоденник практики
2.	Ознайомлення з історією та традиціями школи	1-й	Щоденник практики
3.	Знайомство з учителями фізкультури		
4.	Ознайомлення з документами планування та обліку навчально-виховної роботи з фізичного виховання у школі	1-й 1-й	Щоденник практики Щоденник практики
5.	Ознайомлення з матеріально-технічною базою школи	1-й	Щоденник практики
6.	Ознайомлення зі складом учнів закріплених класів та рівнем їхнього фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я	1-й	Щоденник практики
	ІІ. Навчально-виховна та методична робота		
1.	Відвідування уроків фізичної культури, які проводять учителі фізкультури.	1-5-й	Щоденник практики
2.	Проведення уроків фізкультури помічником учителя фізкультури.	2-5-й	Щоденник практики
3.	Самостійне проведення уроків фізкультури (5	3-5-й	План-конспект
4.	конспектів).	1-й	Щоденник практики
5.	Складання індивідуального плану роботи на період проходження практики.		Педагогічна
	Складання педагогічних характеристик учнів закріплених класів (три класи) (молодший, середній,	1-2-й	характеристика фізичної підготовленості
6.	старший).	2-й	Поурочний робочий план (графічний)
	Складання поурочного робочого плану на навчальний семестр (графічний) для учнів одного класу.		
	ІІІ. Виховна та спортивно-масова робота		
1.	Проведення занять у групах продовженого дня (спортивна година).	3-й	Конспект заняття
2.	Участь в організації та проведенні виховних заходів у закріпленому класі (шкільних змагань з видів спорту, спортивних вечорів і т.п.).	2-5-й	Щоденник практики
	IV.Навчально-дослідницька робота		
1.	Скласти графік зайнятості та показників ЧСС учнів на уроку фізичної культури. Визначити моторну щільність даного уроку.	4-5 - й	Протокол Протокол
2.	Тестування рухової і функціональної підготовленості учнів закріплених класів.	2-5 -й	Протокол з описовою складовою тестування
1.	Оформлення звіту педагогічної практики	6-й	Звіт з відповідними печатками і підписами керівника установи і керівниками практики

5.Складання звіту, оформлення та захист.

5.1. Перелік питань, що виносяться на захист практики

1. Документи планування та обліку навчально-виховної роботи з фізичного виховання в школі.

2. Структура та зміст програм з фізичного виховання у загальноосвітній школі.
3. Структура та зміст графіка навчального плану.
4. Структура та зміст поурочного робочого плану (графічного).
5. Структура плану-конспекту уроку.
6. Формулювання завдань уроку.
7. Особливості підготовчої, основної та заключної частин уроку.
8. Організаційні та методичні вказівки у плані-конспекті уроку.
9. Педагогічні зауваження до змісту проведення уроку.
10. Особливості занять з фізичного виховання з учнями 1—4-х класів.
11. Особливості занять з фізичного виховання з учнями 5—9-х класів.
12. Особливості занять з фізичного виховання з учнями 10—12-х класів.
13. Документи обліку роботи з фізичного виховання у школі.
14. Форми роботи з фізичного виховання у режимі навчального дня школи.
15. Форми роботи з фізичного виховання у режимі подовженого дня.
16. Використання засобів фізичного виховання у режимі подовженого дня.
17. Структура та зміст педагогічного аналізу уроку фізичного виховання.
18. Підготовка педагога до уроку.
19. Нетрадиційні методи, які застосовують під час проведення занять з фізичного виховання в школі.

5.2. Звітна документація педагогічної практики

Під час педагогічної практики у школі здобувач вищої освіти готує до захисту практики такі документи:

- Щоденник практики (видається перед практикою встановленої форми МОН);
- Наказ установи на базі якої проходить студент-практикант практику;
- Характеристика здобувача вищої освіти Форма 1;
- Звіт про проходження практики Форма 2;
- План-конспект уроків (п’ять уроків за різною тематикою, серед них один відкритий) Форма 3, 3.1;
- Протокол хронометрування діяльності учнів на уроці фізичної культури Форма 4;
- Педагогічний аналіз діяльності здобувача вищої освіти під час уроку фізичної культури Форма 5, 5.1;
- Один план-конспект заняття в групі подовженого дня Форма 6;
- Зразок- опис тестових завдань з критеріями оцінювання або рівнями підготовленості, відповідно до вікових груп функціональної і фізичної підготовленості, протоколи тестування функціональної і фізичної підготовленості учнів (дозволяється вибирати функціональні проби і тестові завдання здобувачу вищої освіти самому, в залежності від завдань, поставлених щодо науково-дослідної діяльності) Форма 7;
- Паспорт об’єкта практики Форма 8.

6.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук: Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.
2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
3. *Закон* України «Про фізичну культуру і спорт» зі змінами, 2018. — 56 с.
4. *Драчук А. І.* Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл.
5. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с
6. Мартін М. Ш. Фізичне виховання: навч. кн. / М. Ш. Мартін — Тернопіль: Дух і Літера, 2022. , — 222 с.
7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 109 с
8. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. – 110 с.
9. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2018. – 179 с.
10. Фізична культура 10-11 класи. Посібник "Фізична культура в школі". Навчальна програма (2019 рік) (Рівень стандарту) Літера Л1006У – 192 с..

Додаткова:

11. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
12. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2020. – С. 97-101.

Міжнародні видання:

13. Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. (2023). Women's smoking as an important problem of public health. Universal Journal of Public Health, 11 (1), 68-77. doi: 10.13189/ujph.2023.110108 Scopus

15. Kochanowicz B., Korewo A., Kubicka A. (2019). Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk. Ann. Acad. Med. Gedan., 40, s. 33 – 53.
16. McKenzie J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2018. – XVI, P. 290-305.
17.Pilates J. H. Return to Life Trough Contrology / Joseph H. Pilates and William JohnMiller/ ed., Reformatted and Reprinted in a New Easyto-Read Edition by Presentation Dynamics, 2018.

Інформаційні ресурси Інтернет:

18. Заняття з фізичного виховання. URL: https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-fizicnogo-vihovanna-seredna-grupa-381252.html
19. Як організувати заняття з фізичного виховання в школі. URL://https. vseosvita.ua/library/embed/0100d9ku-2149.docx.html

ДОДАТКИ

1. Щоденник заповнюється і подається на підпис керівнику від бази практики щоденно, оскільки є основним документом обліку і звітності про виконану роботу під час практики.

Наприкінці підводиться підсумок і кількість годин, витрачених на всі види діяльності здобувач вищої освіти і завіряється печаткою установи де проходила практика.

Форма 1.

2. Зразок Характеристики:

Характеристика здобувача вищої освіти
з об'єкта практики

Державний податковий Університет
ХАРАКТЕРИСТИКА
Здобувача вищої освіти _3_ курсу факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, групи ФКБ-20-1

_____
Прізвище ім'я по батькові
який проходив педагогічну практику у _____№ _____ міста _____
(назва установи)
з «___» _____ р. до «____» _____ р.

За період проходження практики здобувач вищої освіти _____(прізвище, ім'я, по батькові) виявив (ла) себе дисциплінованим, організованим і працелюбним студентом. Постійно підвищував (ла) свою ділову кваліфікацію. Уроки фізичної культури проводив (ла) в молодших, середніх і старших класах цікаво і на високому методичному рівні. Брав (ла) активні участь в організації та проведенні шкільних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів. Користувався (лась) повагою серед учнів і педагогічного колективу школи. Виявив (ла) себе кваліфікованим спеціалістом, добре підготовленим як теоретично, так і практично.

Здобувач вищої освіти _____обсяг програми практики виконав
(прізвище, ім'я, по батькові)
повністю і вчасно.

. Оцінка за педагогічну практику : _____

Директор школи № _____ _____ _____
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)
М.П.
Керівник від бази практики _____ _____
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)
Дата «____» _____ р.

Форма 2.

3. Звіт про проходження практики: в звіті вказуються основні складові проходження практики:
   - Назва установи і місце розташування з точною адресою;
   - Кількість відпрацьованих годин;
   - Коротка загальна характеристика об'єкта практики: рівень акредитації закладу, загальна кількість учнів (молодших, середніх і старших класів), кількість змін навчання;
   - Об'єкти на яких проводяться заняття з фізичної культури, їх площа;
   - Коротка характеристика класу за яким був закріплений практикант (кількість учнів дівчат і хлопців, вікова група, стан здоров'я учнів на предмет фізичних вад, відхилень, обмежень або заборони щодо занять фізичними вправами);
   - План-календар спортивно-масових заходів на навчальний рік;
   - Кількість спортивних секцій або гуртків які працюють в позаурочний час;
   - Стан спортивної матеріально-технічної бази установи (наявність умов для підготовки до занять фізичною культурою, гігієнічні умови, рівень безпеки і т.п.);
   - Загальні висновки проходження практики (відношення колективу до практиканта, допомога зі сторони керівника бази практики, пропозиції, щодо удосконалення знань для проходження практики зі сторони Університету)

ЗВІТ

про проходження педагогічної практики

у_____
назва закладу

здобувача вищої освіти факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» курс__3__ група _ФКБ-20-1_ у період з _____ по _____ 20 __ р.

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Під час проходження практики _____

_____

_____

_____

Висновки _____

«___» _____ 20 __ р. _____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Форма 3.

План-конспект уроку

План-конспект уроку — документ планування навчальної роботи, в якому визначаються зміст, послідовність виконання і дозування вправ, організаційні та методичні особливості уроку.

До складання плану-конспекту необхідно ознайомитись з робочим планом учителя фізичної культури, контингентом тих, хто займається (вік, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я, успішності з фізичної культури), наявності необхідного інвентарю та обладнання.

1. Структура уроку включає підготовчу, основну і заключну частини. Така побудова уроку зумовлена об'єктивними змінами функціонування організму під час виконання фізичної роботи і вирішення педагогічних завдань навчально-виховного процесу.

У підготовчій частині уроку вирішуються завдання:

- організації учнів;
- загальної функціональної підготовки організму.

В основній частині уроку вирішуються завдання:

- спеціальної функціональної підготовки;
- розвитку рухових якостей;
- формування рухових умінь та навичок;
- уміння застосувати набуті навички в умовах, що змінюються.

У заключній частині уроку вирішуються завдання:

- зниження функціонального напруження;
- приведення організму до оптимального стану відповідно до подальшої діяльності.

2. Формулювання завдань уроку.

У процесі уроку вирішуються в єдності три групи завдань (виховні, освітні, оздоровчі).

При визначенні завдань необхідно враховувати: вік учнів, рівень готовності (фізичної, психологічної, координаційної), умови проведення уроку, місце уроку в системі уроків.

Виховні завдання вирішуються протягом уроку, але завдання в конспекті уроку визначаються лише в тому разі, якщо до вирішення завдань застосовуються конкретні фізичні вправи.

Формулюючи виховні завдання, необхідно вказати напрям процесу, засоби, за допомогою яких будуть вирішені завдання; наприклад, сприяти вихованню колективізму у рухливій грі "Захист фортеці", "М'яч ловцю". Сприяти вихованню дисциплінованості в процесі виконання стройових вправ.

Оздоровчі завдання направлені на підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я, формування постави, загартовування.

Формулюючи оздоровчі завдання, слід вказати напрям процесу і форму руху, наприклад:

- сприяти розвитку спритності в естафеті з елементами акробатики;
- сприяти формуванню постави з використанням вправ біля гімнастичної стінки.

Освітні завдання направлені на формування системи знань, рухових умінь і навичок, умінню застосовувати їх у нових змінюваних умовах.

Завдання мають визначатися конкретно, з урахуванням їх виконання на даному занятті.

Формулюючи освітнє завдання необхідно вказати етап структури процесу навчання, елемент вправи або вправу в цілому, наприклад:

- ознайомити з комплексом вправ для формування постави:
- навчити м'якому і стійкому приземленню в стрибках у глибину;
- перевірити техніку плавання способом кроль на грудях;
- перевірити ступінь оволодіння технікою штрафного кидка в баскетболі;
- навчити веденню м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку в баскетболі.

Виховні завдання вирішуються протягом року, але завдання в контексті уроку визначаються лише в тому разі, якщо до вирішення завдань застосовуються конкретні фізичні вправи.

3. У графі "Зміст уроку" записуються всі вправи у послідовності, передбаченій проведенням їх на уроці, а також теоретичні відомості. У разі необхідності окремо визначаються вправи для хлопчиків і дівчаток.

4. Організаційні та методичні вказівки. У цій графі мають бути розкриті питання організації і методи проведення уроку:

а) Організаційні вказівки. Вказуються: методи організації учнів (фронтальний, груповий, командний, позмінний, парний); хто забезпечує страхування і допомогу, підготовку місць занять, роздавання та збирання додаткового інвентарю, як використовується актив класу.

б) Методичні вказівки. Вказуються методи навчання, методичні прийоми, використання наочних посібників, орієнтири, які поліпшують процес навчання й оцінювання активності учнів; способи контролю і оцінювання виконання завдань; що необхідно виділити у вправах (темп, амплітуда, швидкість, інтервал відпочинку). Особливі правила або винятки з них у рухливих, спортивних іграх, естафетах і смугах перешкод тощо.

5. Педагогічні зауваження щодо проведеного уроку записуються студентом на основі критичного аналізу й оцінки реалізації запланованого. У цьому розділі фіксують:

- виконання завдань уроку, якщо не виконані, то які і чому;
- які зроблені зміни у вправах і чому;
- що необхідно врахувати під час складання наступного конспекту уроку.

Форма 3.1.

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
(підпис, ПІБ)
Оцінка _____
Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ № _____

на «_____» _____ рік
для учнів _____ класу _____ вказати заклад _____

Завдання: 1. _____
2. _____
3. _____

Необхідний інвентар _____

Місце проведення_____

Зміст уроку	Дозування к-ть разів, хв	Організаційні і методичні вказівки
Підготовча частина Основна частина Заключна частина	12-15 25-28 5-3	

Педагогічні зауваження щодо проведеного уроку фізичної культури записує керівник від бази практики .

Форма 4.

Методика хронометрування та пульсометрії уроку передбачає проведення спостереження, хронометрування фізичної діяльності та вимірювання ЧСС одного-двох учнів. Частоту пульсу визначають пальпаторним методом. Вибирають одного-двох учнів і перед початком уроку фізичної культури в стані спокою вимірюють частоту пульсу на правому або лівому передпліччі, а потім через кожні 2-4 хвилини виміри повторюють з урахуванням того, що пульсові проби потрібно брати після інтенсивних вправ. Якщо урок має безперервне фізичне навантаження (наприклад, спортивні і рухові ігри, кросова підготовка), то виміри можна проводити через стандартні відрізки часу (3-5 хв.). Останнє вимірювання пульсу - по закінченні уроку. В цілому за урок робиться від 12 до 15 проб. Пульс вимірюється протягом 10 секунд з наступним перерахунком частоти пульсу на одну хвилину.

Пульсометрія грає допоміжну роль в оцінці якості заняття. На підставі показників пульсу з'ясовують реакції серцево-судинної системи на навантаження, а також динаміку цих реакцій впродовж всього заняття. У останньому випадку викреслюють так звану "криву навантаження". Динаміка "кривої" відображає поступове пристосування організму до навантажень, що підвищуються, підтримку оптимального рівня працездатності та, нарешті, приведення організму в стан відносного спокою. Проте не може бути універсальних кривих, оскільки

навантаження завжди повинне відповідати педагогічним завданням, особливостям і стану здоров'я учнів, специфіці вправ та ін.

Зміни пульсу відбуваються не лише у залежності від характеру та величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, які на заняттях фізичними вправами досягають значної сили. Тому правильна оцінка показників пульсу можлива лише при аналізі всіх даних педагогічних спостережень з врахуванням типу заняття і передбаченого змісту. ***Обов'язковим є побудова графіку за результатами пульсометрії.***

Реєстрація часу проводиться за допомогою секундоміра. Під час хронометрування ведеться протокол за такою формою:

Протокол хронометражу та пульсометрії уроку фізичної культури.

ЗРАЗОК

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
(підпис, ПІБ)
Оцінка __
Дата _____

ПРОТОКОЛ

ХРОНОМЕТРАЖУ УРОКУ ТА ГРАФІК ЧСС

учнів ____ класу _____назва установи _____

який проводиться _____

здобувачем вищої освіти _____
(прізвище, ім'я, по батькові)

Частини уроку та види діяльності	Час закінчення дій	Пульс за 10 с	Час рухових дій	Час допоміжних дій	Час на осмислення	Час відпочинку	Час простою
І. Підготовча частина							
Шикування	3'55"	12					3'55"
Здача рапорту, пояснення завдань уроку	4'15"				0'20"		
Стройові вправи	5'50"	15	1'35"				
Біг	8'30"	18	2'40"				
Ходьба	9'00"	16	0'30"				
Вправи на дихання	9'40"					0'40"	
Перестроювання	10'05"	14		0'25"			
Пояснення 1 вправи	10'45"				0'40"		
Виконання 1 вправи	11'20"	16	0'35"				
Пояснення 2 вправи	11'35"				0'15"		
Виконання 2 вправи	12'00"	17	0'25"				
Пояснення 3 вправи	12'25"				0'25"		
Виконання 3 вправи	13'10"	17	0'45"				
Пояснення 4 вправи	13'55"	16			0'45"		
Виконання 4 вправи	14'10"	15	0'15"				
Повороти	15'00"	13	0'50"				
Відпочинок	15'35"					0'35"	

Всього	15'35"		7'35"	0'25"	2'25"	1'15"	3'55"
II. Основна частина							
Перестроювання	15'50"	13		0'15"			
Пояснення 1 вправи	16'15"				0'25"		
Виконання 1 вправи	16'35"	16	0'20"				
Повернення на місце	17'05"			0'30"			
Пояснення 2 вправи	17'15"				0'10"		
Виконання 2 вправи	17'45"	14	0'30"				
Повернення на місце	17'55"			0'10"			
Пояснення 3 вправи	18'10"				0'15"		
Виконання 3 вправи	18'55"	17	0'45"				
Повернення на місце	19'15"			0'20"			
Пояснення 4 вправи	19'45"				0'30"		
Виконання 4 вправи	20'05"	18	0'20"				
Повернення на місце	20'10"			0'05"			
Перестроювання в дві колони	20'25"			0'15"			
Пояснення 1 естафети	21'10"				0'45"		
Перша естафета	21'20"	17	0'10"				
Пояснення 2 естафети	21'55"				0'35"		
Друга естафета	22'15"	16	0'20"				
Пояснення 3 естафети	22'45"				0'30"		
Третя естафета	23'00"	14	0'15"				
Пояснення 4 естафети	23'35"				0'35"		
Четверта естафета	23'55"	13	0'20"				
Відпочинок	24'40"					0'45"	
Перестроювання на гру	25'05"			0'25"			
Пояснення гри	26'45"	22			1'40"		
Гра	36'25"	13	9'40"				
Всього	20'50"		12'40"	2'00"	5'25"	0'45"	
III. Заключна частина							
Перестроювання	37'10"	13		0'45"		0'35"	
Вправа на розслаблення	37'45"	16			0'30"		
Пояснення гри на увагу	38'15"	14					
Перестроювання	39'00"			0'45"			
Гра на увагу	43'25"	17	4'25"				
Підведення підсумків уроку							
Домашнє завдання	44'45"	13			1'20"		
Всього	8'20"		4'25"	1'30"	1'50"	0'35"	
Разом за урок	44'45"		24'40"	3'55"	9'40"	2'35"	3'55"

Як правило, за даними хронометражу підраховуються п'ять основних видів діяльності учнів: виконання вправ, пояснення, допоміжні дії, чекання черги і простій. На основі цих даних оцінюється моторна та загальна щільність уроку.

Відношення часу, який витратили безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку прийнято називати його моторною (руховою) щільністю. Моторна щільність уроку визначається за формулою:

$$\text{Моторна } щільність \text{ уроку} = \frac{\text{Час виконання вправ}}{\text{Тривалість уроку}} \cdot 100\ \%$$

У нашому прикладі: загальний час уроку – 45 хвилин (2700 с); час рухливих дій на уроці – 24'40" (1480 с). Таким чином: X = 1730 /2700 х 100% = 54,8%.

Моторна щільність уроку не може досягати 100%, інакше не залишається часу для пояснення матеріалу, осмислення його учнями, аналізу помилок. Це призводить до зниження якості і ефективності учбової роботи в цілому.

Залежно від завдань, специфіки учбового матеріалу, стану і працездатності учнів, матеріально-технічних можливостей і інших умов, що визначають особливості заняття, показник моторної щільності змінюється і може досягати високого рівня. Так, при вдосконаленні техніки рухів і розвитку рухових здібностей він досягає 70-80 %. В уроці з освітньою спрямованістю, у якому передбачено повідомлення знань і вчення складним руховим діям, що вимагають значних витрат часу на розумову діяльність, рухова щільність може знаходитися в межах 50% і нижче.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку. Корисний час уроку це сума часу, яка витрачена на рухові дії, допоміжні дії та на осмислення. Тому загальна щільність визначається за формулою:

$$\text{Загальна щільність уроку} = \frac{\text{Раціонально використаний час}}{\text{Тривалість уроку}} \cdot 100\ \%$$

У нашому прикладі: загальний час уроку – 45 хвилин (2700 с); корисний час уроку = час рухових дій (24'40") + час допоміжних дій (3'55") + час на осмислення (9'40") = 38'15" (2295 с). Таким чином: X = 2295 /2700 х 100% = 85,0%.

Загальна щільність повноцінного заняття повинна наближатися до 100 %.

До педагогічно невиправданого часу уроку фізкультури відносять: втрати часу через спізнення вчителя на урок; передчасне закінчення уроку; "простої" між підходами до снаряда через нестачу обладнання; перерви в занятті, викликані порушеннями дисципліни, поламкою інвентарю, відлучками вчителя з уроку.

Форма 5

Педагогічний аналіз уроку фізичної культури

Для опанування вміння аналізувати проведення уроку фізичної культури необхідно виконати обсяг роботи у такій послідовності:

1. Проаналізувати конспект уроку.
2. Проаналізувати діяльність практиканта на уроці.
3. Написати розгорнутий аналіз проведеного уроку, який складається з аналізу двох попередніх розділів.

Форма 5.1

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
(підпис, ПІБ)
Оцінка _____
Дата _____

Педагогічний аналіз
діяльності здобувача вищої освіти

_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

на уроці фізичної культури, проведеному у _____ класі

Дата проведення _____

1. Аналіз конспекту уроку.
2. Аналіз проведення уроку.
3. Висновки та пропозиції після проведеного уроку.

Підпис здобувача вищої освіти _____

І. Схема аналізу конспекту уроку

1. Аналіз завдань уроку:

а) відповідність робочому плану вчителя, умовам проведення;

б) правильність формулювання завдань уроку.

2. Відповідність оформлення плану-конспекту уроку рекомендованій формі.

3. Аналіз графи "Зміст":

а) правильність запису вправ (термінологія);

б) відповідність якості та кількості вправ у підготовчий частині до сформульованих завдань, їх відповідність руховим здібностей учнів, чи забезпечують ці вправи загальну функціональну готовність до виконання основної частини уроку;

в) в основній частині аналізують зміст та якість вибраних вправ, наявність основних і допоміжних вправ, чи забезпечують вони вирішення завдань уроку;

г) у заключній частині конспекту аналізують, чи забезпечують застосовані засоби відновлення організму.

4. У графі "Дозування" має подаватися аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості учнів. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціями щодо розвитку рухових якостей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань уроку.

5. Аналіз графи "Організаційні і методичні вказівки". Якість організаційних і методичних

вказівок визначається наявністю та доцільністю запису про методи організації учнів та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку, особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.

ІІ. Схема аналізу проведення уроку

Аналіз проведення уроку включає оцінювання практичної реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Схема аналізу вирішення освітніх завдань:

а) діяльність студента-практиканта стосовно навчання учнів виконанню фізичних вправ;

б) відповідність застосованих на уроку вправ до запланованих у конспекті;

в) відповідність методів навчання і вправ, які виконуються на уроку, рівню фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів;

г) якість демонстрації вправ та пояснень;

ґ) знання термінології;

д) використання допоміжних та підготовчих вправ, страхування, надання допомоги, їх педагогічна доцільність.

Схема аналізу вирішення оздоровчих завдань включає:

а) відповідність дозування віковим та особистим можливостям учнів;

б) наявність диференційованого підходу в процесі уроку з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів;

в) тривалість відпочинку під час повторного виконання вправ та їх методична виправданість;

г) наявність вправ для формування постави та профілактики плоскостопості;

ґ) відповідність інвентарю та обладнання, що використовується на уроку, віковим особливостям контингенту;

д) надання індивідуальних завдань учням.

Схема аналізу вирішення виховних завдань на уроку:

а) оцінка діяльності практиканта стосовно виховання в учнів почуття колективізму, товариської допомоги, самостійності, критичного ставлення до своїх успіхів і невдач;

б) своєчасність початку та завершення уроку, заняття;

в) вимогливість до учнів, об'єктивність ухвалених рішень;

г) уміння підтримувати дисципліну на уроку;

ґ) уміння правильно та своєчасно використовувати методи та засоби педагогічного впливу (заохочення, покарання);

д) уміння адекватно реагувати на порушення дисципліни;

є) дотримання педагогічного такту на уроку: коректність звертання до учнів, повага до особистості, врахування індивідуальних особливостей учнів.

ІІІ. Висновки та пропозиції:

а) до конспекту уроку:

1._____

2. _____

тощо

б) до проведення уроку:

1._____

2. _____ тощо

При аналізі діяльності здобувач вищої освіти необхідно також враховувати: зовнішній вигляд (охайність, підтягнутість, жестикуляція), грамотність мови, правильність застосування термінології, вміння подавати команди, командний голос.

Форма 6.

Організація занять фізичною культурою у групах подовженого дня

Заняття проводиться з метою:

а) збільшення добового обсягу рухової активності;

б) активного відпочинку;

в) виховання творчої ініціативи і самостійного проведення занять;

г) формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей в учнів.

Фізична культура у групах подовженого дня здійснюється у формі організованих занять вправами й іграми, прогулянками, самостійними іграми і розвагами з урахуванням бажання і вибору учителя. Заняття проводяться щоденно протягом однієї години під наглядом учителя.

Заняття доцільно проводити на свіжому повітрі. Восени і навесні заняття складаються з легкоатлетичних вправ, рухливих і спортивних ігор, естафет. У зимовий період доцільно використовувати ходьбу на лижах, катання на ковзанах, санях, рухливі ігри.

Оформлення змісту заняття у вигляді конспекту уроку (див. форму3).

Форма 7.

ЗРАЗОК
Опис тестових завдань і функціональних проб

Для тестування функціональної підготовленості школярів рекомендуються загальновідомі проби. *Проба Штанге.* Учень в положенні сидячи робить глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закриває рот і одночасно затискає пальцями ніс, затримує дихання (секундомір включається в кінці вдиху і виключається з початком видиху). Здорові нетреновані здатні затримати дихання на 40—55 с, ті, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом — на 60—90 с і більше. При втомі, перетренуванні час затримання дихання знижується.

Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками. *Обладнання.* Кистьовий динамометр. *Проведення тесту.* Досліджувані отримують завдання стисну ти кистьовий динамометр з максимальним зусиллям. Після цього їм пропонується без зорового контролю стиснути динамометр з зусиллям, що дорівнює 1/3, 1/2 і 2/ 3 максимального. Тест виконується обома руками. *Результат.* Оцінюється точність відтворення зусилля, що дорівнювало 1/3, 1/2 та 2/3максимального (для кожного із досліджуваних воно було індивідуальним). Результат визначається з точністю до 1 кг. Розрахунок нормативів оцінки відхилення відтвореного зусилля визначається у відсотках. *Загальні вказівки та зауваження.* 1. Для визначення максимального зусилля досліджувані виконують дві спроби. Реєструється кращий результат.

Форма 7.1.

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
Оцінка _____
Дата _____

Протокол
тестування функціональної підготовленості школярів

_____*класу ЗОШ №* _____ *м. Великі Васюки*

Дата проведення _____
Місце проведення _____
Вчитель _____
Здобувач вищої освіти _____

Проби

1. *Проба Штанге.*
2. *Проба Генчі*.
3. *Проба Серкіна.*

Форма 7.2.

«Затверджую»
Керівник від бази практики _____
(підпис, ПІБ)
Оцінка _____
Дата _____

Протокол
тестування рухової підготовленості школярів

_____*класу ЗОШ №* _____ *м. Великі Васюки*

Дата проведення _____
Місце проведення _____
Вчитель _____
Здобувач вищої освіти _____

Рухові тести:

1. Стрибки з «надбавками».
2. Оцінка часових параметрів руху.
3. Оцінка сприйняття силових параметрів рухів руками.
4. Човниковий біг 4×9 м.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
6. Згинання і розгинання рук у висі.
7. Вис на зігнутих руках.
8. Стрибок у довжину з місця.

Форма 8.

Паспорт об'єкта практики

Повна назва об'єкта практики _____

Адреса і телефон закладу, де проходите практику _____

_____

Кількість і контингент тих, хто займається _____

Основна група _____

Спеціальна медична група _____

_____

Кількість спеціалістів, які працюють на об'єкті практики _____

із них мають спеціальну вищу освіту _____

Режим роботи об'єкта практики _____

Основні напрями роботи _____

_____

_____

_____

_____

_____

Об'єкти і споруди, використані у роботі:

Назва	**Рік забудови**	**Площа**	**З якою метою використовується**

Додаток 1

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Звіт
про проходження практики
здобувач вищої освіти ____курсу, групи___
_____
(прізвище, ім'я, по батькові)
в_____
(назва бази практики)
з_____
(термін проходження практики)

Керівник практики від
навчального закладу _____ __Головащенко Р. В._____
підпис ініціали, прізвище

Оцінка _____
Дата _____

Керівник від бази практики _____ _____
підпис ініціали, прізвище

М.П.

Оцінка _____
Дата _____

Ірпінь 2023 р.

Оборотна сторона

Реєстрація № _____ _____ _____ _____
(дата) (підпис) (ПІП)

Результати перевірки _____ _____
(на доопрацювання) (дата) (підпис, ПІП)

Зауваження:_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
(до захисту) (дата) (підпис, ПІП)

Результати захисту _____
_____
(оцінка) (дата) (підпис, ПІП)

Комісія: _____ _____
(підпис) (ПІП)
_____ _____
(підпис) (ПІП)
_____ _____
(підпис) (ПІП)

Додаток 2

РЕЦЕНЗІЯ

на звіт про проходження практики
здобувача вищої освіти 3 курсу, групи ФКБ-20-1
Іванова Олександра Сергійовича

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

в загально-середній школі І-ІІІ ступенів № 282 Деснянського району
міста Києва
з _____ до _____ року

Оцінка за зміст_____

Оцінка за оформлення_____

Керівник практики від навчального закладу _____ _____
підпис ініціали, прізвище

Дата «____» _____ 20___р.

Додаток 3

ЗМІСТ

1. Наказ установи на базі якої проходить здобувач вищої освіти практики…….
2. Характеристика здобувача вищої освіти…….
3. Звіт про проходження практики…….
4. Плани-конспекти уроків …….
5. Протокол хронометрування діяльності учнів на уроці фізичної культури……..
6. Педагогічний аналіз діяльності здобувач вищої освіти під час уроку фізичної культури…….
7. План-конспект заняття в групі подовженого дня …….
8. Опис тестових завдань з критеріями оцінювання або рівнями підготовленості, відповідно до вікових груп функціональної і фізичної підготовленості, протоколи тестування функціональної і фізичної підготовленості учнів …….
9. Паспорт об'єкта практики……
10. Щоденник практики ……..
11. Використана література…….