

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Навчально-методичний комплекс
наскрізної практики для студентів спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Суми - 2017

ЗМІСТ

Навчально-методичний комплекс наскрізної практики для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Зміст	2
Наскрізна програма практик.....	5
Вступ.....	7
1. Мета та завдання практик.....	9
2. Інформаційний обсяг практик.....	11
3. Рекомендована література.....	14
4. Форма підсумкового контролю успішності практик.....	15
5. Засоби діагностики успішності практик.....	15
Робоча програма наскрізної практики	16
1. Опис наскрізної практики	18
2. Мета, завдання та термін проведення практик.....	19
3. Вимоги до змісту практик	25
4. Зміст діяльності студента-практиканта.....	26
4.1. Перелік залікової документації педагогічної (виробничої) практики у молодшій школі.....	26
4.1.1. Індивідуальний план роботи на період практики.....	27
4.1.2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу..	28
4.1.3. Календарний графічний план на період практики.....	29
4.1.4. Календарний тематичний план на період практики.....	30
4.1.5. План-конспект уроку.....	32
4.1.6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури.....	37
4.1.7. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу.....	45
4.1.8. Контроль фізичної підготовленості учнів 7-10 років.....	48
4.1.9. Методична розробка фікультурно-оздоровчого заходу.....	50
4.1.10. Звіт студента-практиканта.....	56
4.2. Перелік залікової документації педагогічної практики (виробничої) у загальноосвітній школі).....	57
4.2.1. Індивідуальний план роботи на період практики.....	57
4.2.2. План-графік розподілу варіативних модулів.....	59
4.2.3. Календарний графічний план розподілу навчального матеріалу.....	60
4.2.4. Календарний тематичний план розподілу навчального матеріалу.....	61
4.2.5. План-конспект.....	62
4.2.6. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку.....	67
4.2.7. Планування спортивно-масових заходів школи.....	72
4.2.8. Звіт студента-практиканта.....	76
4.2.9. Характеристика на студента-практиканта.....	77
4.3. Перелік залікової документації педагогічної практики за	

профілем майбутньої роботи (організатор спортивно-масової роботи).....	78
4.3.1. План спортивно-масової роботи СК «Прометей».....	79
4.3.2. Календар спортивно-масових заходів кафедри фізичної культури та методики її викладання.....	81
4.3.3. Полження про проведення спартакіадис еред вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації.....	83
4.3.4. Кошторист змагань.....	95
4.3.5. План заходів підготовки та проведення в Україні фінальних матчів.....	96
4.3.6. Довідка про стан фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах міста.....	104
4.3.7. Звіт головного судді про проведення змагання.....	117
4.3.8. Протокол засідання президії (комісії) спортивного товариства.....	119
4.3.9. Звіт студента-практиканта.....	126
4.3.10. Характеристика на студента.....	128
4.4. Перелік залікової документації педагогічної практики за профілем майбутньої роботи (Захист Вітчизни).....	129
4.4.1. Потижневий план вивчення розділів і тем програми предмета «Захист Вітчизни».....	131
4.4.2. Календарно-тематичний план з курсу «Захист Вітчизни»..	132
4.4.3. Тематичний план №1 вивчення предмета для юнаків.....	134
4.4.4. План проведення військово-польових занять.....	136
4.4.5. Тематичний план №2 вивчення предмета для дівчат та юнаків, які за станом здоров`я або релігійними поглядами не вивчають військової справи.....	137
4.4.6. План-конспект теоретичного уроку.....	137
4.4.7. План-конспект практичного уроку.....	146
4.4.8. Програма стрілецького гуртка «Влучний стрілець».....	160
4.4.9. Звіт студента-практиканта.....	164
4.4.10. Характеристика на студента.....	166
4.5. Перелік залікової документації педагогічнаої (виробничої) практиики в загальноосвітніх навчальних закладах.....	168
4.5.1. Робочий навчальний план з предмету фізичне виховання – принести в родрукованому вигляді	168
4.5.2. План роботи з фізичної підготовки на 20__/20__ н. р.	168
4.5.3. Розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу з фізичної культури	170
4.5.4. Поурочно-тематичне планування з предмету фізична культура	171
4.5.5. Плани занять з предмету фізична культура	179
4.5.6. Методична розробка виховного заходу.....	181

4.5.7. План роботи спортивної секції з міні-футболу на 20__-20__ навчальний рік.....	186
4.5.8. Характеристика на студента-магістранта.....	187
4.6. Перелік залікової документації асистентської практика у ВНЗ.....	188
4.6.1. Індивідуальний план роботи.....	188
4.6.2. Конспект лекції та методика її проведення	189
4.6.3. Організація та проведення практичних занять	195
4.6.4. Педагогічний аналіз заняття.....	198
4.6.5. Індивідуальні завдання.....	201
4.6.6. Характеристика на студента-магістранта.....	201
5. Організація і керівництво практиками.....	202
6. Підведення підсумків практик.....	205
7. Особливості організації практичної підготовки студентів заочної форми.....	211
Список використаної літератури.....	211

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Наскрізна програма практик

Спеціальність: 014 Середня освіта(Фізична культура)

Педагогічна практика (виробнича) у молодшій школі

Педагогічна практика (виробнича) у загальноосвітній школі

Педагогічна практика (виробнича) за профілем майбутньої роботи

Виробнича (педагогічна) практика в загальноосвітніх навчальних закладах

Асистентська практика у ВНЗ

Навчально-науковий інститут фізичної культури

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Сумським державним педагогічним
університетом імені А. С. Макаренка

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та
методики фізичної культури Іваній Ігор
Володимирович

Обговорено та рекомендовано до видання Вченою радою університету
«26» грудня 2017 року, протокол № 6

Вступ

У системі професійної підготовки майбутніх учителів важлива роль належить практикам. Вони є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечують поєднання теоретичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною діяльністю у навчально-виховних закладах. Під час проходження практик студенти шляхом власного досвіду оволодівають уміннями і навичками викладання фізичної культури та виховання дітей, вчаться самостійно і творчо застосовувати знання, здобуті у процесі навчання в педагогічному університеті.

Діяльність студентів під час проходження практик є аналогом професійної роботи вчителя (викладача), адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах навчальних закладів. Вона характеризується тим же розмаїттям стосунків (з учнями, батьками, вчителями, студентами) і функцій, що й діяльність учителя (викладача), тому ця робота повинна ґрунтуватися на професійних знаннях, спиратися на певний теоретичний фундамент.

Формування професійних умінь і навичок здійснюється на навчальних заняттях з усіх дисциплін та в процесі практик. Неперервна практика передбачає включення до систематичної педагогічної діяльності протягом усього терміну навчання у вищому педагогічному навчальному закладі наступних видів:

- Педагогічна практика (виробнича) у молодшій школі
- Педагогічна практика (виробнича) у загальноосвітній школі
- Педагогічна практика (виробнича) за профілем майбутньої роботи
- Виробнича (педагогічна) практика в загальноосвітніх навчальних закладах
- Асистентська практика у ВНЗ

Ця система передбачає поступове ускладнення діяльності від курсу до курсу, виходячи із цілей і завдань навчання на кожному етапі професійної підготовки, ступеня теоретичної забезпеченості і ступеня самостійності

студентів у процесі діяльності, рівня підготовки та індивідуальних особливостей студентів.

До керівництва практикою студентів залучаються кращі вчителі (викладачі) шкіл та освітніх установ. Дякуючи їх наполегливій роботі практики набувають професійної та методичної спрямованості. Перед проходженням будь-якої практики проводиться настановча конференція, на якій студенти-практиканти знайомляться з порядком проведення практики, її програмою, отримують індивідуальні завдання, пов'язані з науково-дослідною роботою. Виконання цих завдань дає можливість студенту поєднувати теоретичні знання з практичною роботою педагога. Практика закінчується письмовим звітом студента, поданням необхідної документації, після чого він отримує диференційований залік. На звітній конференції узагальнюється, здобутий студентом під час практики, професійний досвід у вигляді презентації.

Предметом вивчення практик є: діяльність студентів, яка є аналогом професійної роботи вчителя (викладача), адекватна змісту і структурі педагогічної діяльності, організовується в реальних умовах навчального закладу.

Міждисциплінарні зв'язки:

1. Практики пов'язані з теорією і практикою навчання та виховання – педагогіка як сукупність теоретичних і прикладних наук, вивчає процеси виховання, навчання і розвитку особистості.

2. Практики пов'язані із загальною та соціальною психологією, психологією спорту – психологія, як складна система наук, пов'язана з різними видами людської діяльності.

3. Практики пов'язані з анатомією, загальною та віковою фізіологією, фізіологією спорту. Вони вивчать фізіологічні основи фізичної діяльності людини, проблеми співвідношення фізіологічних і фізичних процесів, будову нервової системи людини, діяльність органів і систем організму під дією фізичного навантаження.

4. Практики пов'язані зі спортивно-педагогічними дисциплінами (легкою атлетикою, спортивними іграми, гімнастикою тощо).

Програма практик складається з таких **розділів**:

Розділ 1. Педагогічна практика (виробнича) у молодшій школі для студентів 2 курсу.

Розділ 2. Педагогічна практика (виробнича) у загальноосвітній школі для студентів 3 курсу спеціалізації «Фізична культура» та напряму підготовки «Спорт».

Розділ 3. Педагогічна практика (виробнича) за профілем майбутньої роботи для студентів 4 курсу.

Розділ 4. Виробнича (педагогічна) практика в загальноосвітніх навчальних закладах для магістрів 2 курсу.

Розділ 6. Асистентська практика у ВНЗ для магістрів 2 курсу.

1. Мета та завдання практик

Практика є частиною системи професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури. Вона дає можливість поєднати теоретичні знання, які студенти отримали під час навчання у ВНЗ та їх практичну діяльність з виконанням обов'язків педагога в загальноосвітніх школах та інших навчально-виховних закладах.

1.1. Мета практик

Основною *метою* практик студентів є:

- підготовка до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій вчителя фізичної культури та педагога-вихователя в реальному навчально-виховному процесі;
- формування професійних і психологічних якостей особистості майбутнього спеціаліста з фізичного виховання відповідно до сучасних вимог щодо працівників сфери педагогічної діяльності;
- формування інтересу у студентів до обраної професії.

1.2. Завдання практик

Згідно з метою, визначені наступні **завдання** практик студентів (магістрів):

1. Ознайомити студентів із системою, реальними умовами та станом роботи з фізичного виховання в сучасній загальноосвітній школі та ВНЗ з передовим педагогічним досвідом.

2. Закріпити, поглибити, збагатити та перевірити знання, які здобули студенти у процесі відвідування теоретичних і практичних занять в університеті з предметів психологічно-педагогічного та медично-біологічного циклів навчальних програм.

3. Формувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички проведення сучасних форм навчально-виховної роботи, виконання функції вчителя фізичної культури та педагога-вихователя; вміння застосовувати надбані знання та навички у вирішенні конкретних завдань.

4. Надати студентам знання та практичні навички оцінки рівня функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості дітей.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- понятійний апарат ТМФВ;
- принципи державної системи фізичного виховання;
- методи та принципи навчання;
- структуру навчання руховим діям;
- форми організації занять з фізичної культури;
- основи педагогічних досліджень;
- теорію та методику розвитку фізичних якостей;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- методику навчання руховим діям;
- технологію розробки основних документів з фізичного виховання;

- теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури

вміти:

- аналізувати літературу з проблем фізичного виховання різних груп населення;
- моделювати конспекти уроків з фізичної культури (секційних занять) згідно з типовою програмою, сучасними вимогами для різних груп населення, соціальними установами суспільства;
- складати документацію вчителя фізичної культури;
- провести наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, педагогіки та психології;
- складати залікову документацію з практик та звіт у вигляді презентації.

На проходження практик відводиться 1877 годин / 62,5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг практик

Розділ 1. Виробнича педагогічна практика в молодшій школі для студентів 2 курсу.

1. Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики.
2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу.
3. Календарний графічний план на період практики.
4. Календарний тематичний план на період практики.
5. Плани-конспекти уроків фізичної культури (усі розгорнуті).
6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури.
7. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу.
8. Контроль фізичної підготовленості учнів.
9. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу.
10. Звіт студента-практиканта.

11. Наочність (презентація).
12. Щоденник практики (подається окремо).
13. Атестаційний лист (подається окремо).

Розділ 2. Виробнича педагогічна практика у загальноосвітній школі для студентів 3 курсу спеціалізації «Фізична культура» та напряму підготовки «Спорт».

1. Індивідуальний план роботи студента на період педагогічної практики.
2. План-графік розподілу варіативних модулів на навчальний рік.
3. Календарний графічний план розподілу навчального матеріалу на період практики.
4. Календарний тематичний план розподілу навчального матеріалу на період практики.
5. Плани-конспекти уроків фізичної культури (два розгорнутих; інші – скорочені).
6. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.
7. План спортивно-масових заходів школи на навчальний рік.
8. Звіт студента-практиканта.
9. Наочність (презентація).
10. Щоденник практики (подається окремо).
11. Атестаційний лист (подається окремо).
12. Характеристика на студента-практиканта (подається окремо).

Розділ 3. Виробнича педагогічна практика за профілем майбутньої роботи для студентів 4 курсу (спортивно-масова робота).

1. План роботи фізкультурно-спортивної організації.
2. Календар спортивно-масових заходів.
3. Положення про проведення змагань.
4. Кошторис.
5. План підготовки та проведення спортивних заходів.

6. Довідка про стан розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи.
7. Звіт головного судді змагань.
8. Протокол засідання президії (комісії) спортивного товариства.
9. Звіт про проходження практики за профілем майбутньої роботи.
10. Наочність (презентація).
11. Щоденник педагогічної практики(подається окремо).
12. Атестаційний лист(подається окремо).
13. Характеристика на студента-практиканта (подається окремо).

Розділ 4. Виробнича педагогічна практика за профілем майбутньої роботи для студентів 4 курсу («Захист Вітчизни»).

1. Потижневий план вивчення розділів і тем програми предмета «Захист Вітчизни».
2. Календарно-тематичний план з предмета «Захист Вітчизни».
3. Тематичний план №1 – вивчення предмета для юнаків.
4. План проведення військово-польових занять.
5. Тематичний план № 2 – вивчення предмета для дівчат та юнаків, які за станом здоров'я або релігійними поглядами не вивчають основи військової справи.
6. План-конспект теоретичного уроку.
7. План-конспект практичного уроку.
8. Програма стрілецького гуртка «Влучний стрілець».
9. Звіт студента-практиканта (презентація).
10. Щоденник педагогічної практики (подається окремо).
11. Атестаційний лист(подається окремо).
12. Характеристика на студента (подається окремо).

Розділ 5. Виробнича педагогічна практика у загальноосвітніх навчальних закладах для магістрів 2 курсу.

1. Робочий навчальний план з предмету фізична культура.
2. План роботи з фізичної підготовки.

3. Розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу з фізичної культури.
4. Поурочно-тематичне планування з предмету фізична культура.
5. Плани занять з предмету фізична культура.
6. Звіт про проходження педагогічної практики магістрантом (презентація).
7. Характеристика на студента-магістранта.
8. Щоденник педагогічної практики.
9. Атестаційний лист магістранта-практиканта.

Розділ 6. Асистентська практика у ВНЗ для магістрів 2 курсу.

1. Індивідуальний план роботи.
2. Конспект залікового навчального заняття.
3. Педагогічний аналіз занять, які відвідав магістрант.
4. Звіт про проходження педагогічної практики магістрантом.
5. Характеристика на студента-магістранта.
6. Щоденник педагогічної практики.
7. Атестаційний лист магістранта-практиканта.

3. Рекомендована література

1. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
2. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навчально-методичний посібник / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 221 с.
3. Методичні рекомендації щодо здійснення контролю і оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи та оформлення їх результатів у класному журналі / За ред. Л. Д. Покроєвої. – Харків : ХОНМІБО, 2003. – 24 с.
4. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навч. посіб / К. М. Огніста. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.

5. Гудима А.А. Захист Вітчизни: підручник для учнів 11 кл. загальноосвітніх навч. закл. / А.А. Гудима, К. О Пашко, І. М. Герасимів, М. М. Фука (для дівчат «Основи медичних знань»). – Тернопіль: Астон, 2011. – 280 с.

6. Бака М. М. Захист Вітчизни: підруч. для 10 -11 кл загальноосвіт. навч. закладів / М. М. Бака та інші. – К.: Вежа, 2006. – 448 с.

7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Уч. / А. С. Солодков., Е. Б. Сологуб – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.– 520 с.

9. Дубровский В. И. Спортивная физиология: учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. / В. И. Дубровский – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462с.

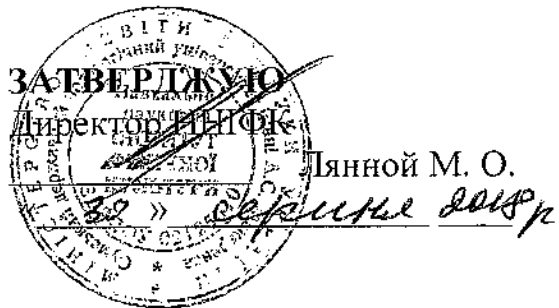
10. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: Учебник. / Н.И Волков, Э.Н. Нессен., А.А. Осиненко, С.Н. Корсун – Киев.: Олимпийская литература, 2000.– 503 с.

11. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта (перевод с английского): Учебник. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності практик: диференційований залік.

5. Засоби діагностики успішності практик: підготовка документів звітності відповідно до виду практики.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури



Робоча програма наскрізної практики

Галузь наук: **01 Освіта**

Спеціальність: **014 Середня освіта (Фізична культура)**

Педагогічна практика (виробнича) у молодшій школі

Педагогічна практика (виробнича) у загальноосвітній школі

Педагогічна практика (виробнича) за профілем майбутньої роботи

Виробнича (педагогічна) практика в загальноосвітніх навчальних закладах

Асистентська практика у ВНЗ

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Європейська кредитно-трансферна система
організації освітнього процесу

Суми - 2017

Розробники: Прокопова Л. І., ст. викл. кафедри ТМФК (виробнича педагогічна у молодшій школі - 2 курс)

Лоза Т.О., к. пед. н., професор (виробнича педагогічна у загальноосвітній школі - 3 курс)

Жуков В.Л., ст. викл. (виробнича педагогічна за профілем майбутньої роботи – 4 курс «Спортивно-масова робота»)

Рибалко П.Ф., к. пед. н., доцент кафедри ТМФК (виробнича педагогічна за профілем майбутньої роботи – 4 курс «Захисник Вітчизни»)

Гвоздецька С.В., к. фіз. вих., доцент кафедри ТМФК (виробнича педагогічна практика в загальноосвітніх навчальних закладах - 2 курс ОР магістр)

Гвоздецька С.В., к. фіз. вих., доцент кафедри ТМФК (асистентська практика у ВНЗ - 2 курс ОР магістр)

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри
Теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від «30» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри
Томенко О.А., д.фіз. вих., професор



1. Опис наскрізної практики

Найменування показників	Освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3.5	Освітній рівень: бакалавр, магістр	Обов’язкова	
Загальна кількість годин – 1035		Рік підготовки:	
		1-й – молодша школа	1-й – молодша школа
		2-й – середня і старша школа	2-й – середня і старша школа
		3-й – спортивно-масова робота	3-й – спортивно-масова робота
		3-й – «Захист Вітчизни»	3-й – «Захист Вітчизни»
		4-й – загальноосвітні навч. заклади	4-й – загальноосвітні навч. заклади
		4-й – асистентська	4-й – асистентська
		Кількість годин	
		2 курс – 135	2 курс – 120
		3 курс – 180	3 курс – 180
		4 курс – 270	4 курс – 270
		2 курс – 270	2 курс – 180
		2 курс – 180	2 курс – 90
		1035	840
		Вид контролю: диференційований залік	

2. Мета, завдання та термін проведення практик

Практика є частиною системи професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання. Вона дає можливість поєднати теоретичні знання, які студенти отримали під час навчання у ВНЗ та їх практичну діяльність з виконанням обов'язків педагога в загальноосвітніх школах та інших навчально-виховних закладах.

2.1. Мета та завдання практик

Основною *метою* практик студентів є:

1. Підготовка до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій вчителя фізичної культури та педагога-вихователя в реальному навчально-виховному процесі.
2. Формування професійних і психологічних якостей особистості майбутнього спеціаліста з фізичного виховання відповідно до сучасних вимог щодо працівників сфери педагогічної діяльності.
3. Формування інтересу у студентів до обраної професії.

Згідно з метою, визначені наступні *завдання* практик студентів:

1. Ознайомити студентів із системою, реальними умовами та станом роботи з фізичного виховання в сучасній загальноосвітній школі, спортивній школі та ВНЗ з передовим педагогічним досвідом.
2. Закріпити, поглибити, збагатити та перевірити знання, які здобули студенти у процесі відвідування теоретичних і практичних занять в університеті з предметів психологічно-педагогічного та медично-біологічного циклів навчальних програм.
3. Формувати у студентів професійно-педагогічні вміння та навички проведення сучасних форм навчально-виховної роботи, виконання функції вчителя фізичної культури та педагога-вихователя; вміння застосовувати надбані знання та навички у вирішенні конкретних педагогічних завдань.
4. Надати студентам знання та практичні навички оцінки рівня функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості дітей.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- понятійний апарат ТМФВ;
- принципи державної системи фізичного виховання;
- методи та принципи навчання;
- структуру навчання руховим діям;
- форми організації занять з фізичної культури;
- основи педагогічних досліджень;
- теорію та методику розвитку фізичних якостей;
- особливості фізичного виховання різних груп населення;
- методику навчання руховим діям;
- технологію розробки основних документів з фізичного виховання;
- теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури

вміти:

- аналізувати літературу з проблем фізичного виховання різних груп населення;
- моделювати конспекти уроків з фізичної культури (секційних занять) згідно з типовою програмою, сучасними вимогами для різних груп населення, соціальними установами суспільства;
- складати документацію вчителя фізичної культури;
- провести наукові дослідження у сфері фізичної культури і спорту, педагогіки та психології;
- складати залікову документацію з педагогічної практики та звіт у вигляді презентації.

2.2. Види та термін проведення практик

Відповідно до навчальних планів затверджених Вченою радою Навчально-наукового інституту фізичної культури введено наступний порядок проходження студентами практик відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня:

1. Виробнича практика у молодшій школі з відривом від навчання (три тижні у четвертому семестрі – квітень).

2. Виробнича практика у загальноосвітній школі з відривом від навчання (чотири тижні в шостому семестрі – лютий-березень).

3. Виробнича практика за профілем майбутньої роботи: організатора спортивно-масової роботи у спортивних комітетах; учителя «Захисту Вітчизни» – у загальноосвітніх навчальних закладах з відривом від навчання (шість тижнів у сьомому семестрі – вересень-жовтень).

4. Виробнича (педагогічна) практика у загальноосвітніх навчальних закладах з відривом від навчання (шість тижнів на другому курсі магістратури у третьому семестрі – жовтень-листопад).

5. Асистентська практика у ВНЗ з відривом від навчання (два тижні на другому курсі магістратури у третьому семестрі – вересень-жовтень).

2.3. Вимоги до баз практик

Практика студентів проводиться на визначених базах, що забезпечують виконання програм для відповідних освітньо-кваліфікаційних рівнів.

Базові організації для проведення практик обираються на основі високих показників фізичної підготовленості дітей, особистих якостей і професійної підготовки вчителів фізичної культури та тренерів-викладачів, викладачів ВНЗ, а також при наявності відповідної матеріально-технічної бази.

Студенти можуть самостійно, з дозволу кафедри ТМФК, підбирати для себе місце проходження практики і пропонувати його для використання. У цьому випадку студент повинен подати на розгляд кафедри заяву для проходження практики та подання з базового закладу, в якому адміністрація бази практики гарантуватиме створення необхідних умов для виконання студентом програми практики.

Починаються практики після вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання». Практика триває 3-6 тижнів. Протягом першого тижня студенти знайомляться з організаційною, навчально-методичною, спортивною і фізкультурно-оздоровчою, виховною роботою закладу. Перше заняття студенти

спостерігають і виступають в ролі помічника, а з другого тижня – проводять самостійно. Починаючи з другого тижня педагогічної практики студенти проводять по 2-3 заняття на тиждень, наперед готуючи плани-конспекти та іншу документацію. Кожен студент-практикант прикріплюється до одного класу (групи). Вся звітна документація ведеться відповідно до цього класу (групи). Для проходження студентами практик пропонуються наступні заклади.

Для виробничої педагогічної практики у молодій школі – 2 курс (м. Суми):

ССШ № 1, вул. Кірова, 136
ССШ № 3, вул. 20 років Перемоги
СЗОШ № 5, вул. Доватора, 32
СЗОШ № 6, вул. СКД, 7
ССШ № 7, вул. Лесі Українки, 23
ССШ № 9, вул. Даргомиського, 3
ССШ № 10, вул. Новомістинська, 30
СЗОШ № 15, вул. Пушкіна, 56
ССШ № 17, вул. М. Лушпи, 18
СЗОШ № 18, вул. Леваневського, 8
СЗОШ № 21, вул. Котовського, 32
СЗОШ № 22, вул. Ковпака, 57
СЗОШ № 25, вул. Декабристів, 80
ССШ № 30, вул. Рибалко, 7
НБК № 42, вул. Комсомольська, 22

Для виробничої педагогічної практики у загальноосвітній школі – 3 курс (м. Суми):

ССШ № 1, вул. Кірова, 136
ССШ № 3, вул. 20 років Перемоги
СЗОШ № 5, вул. Доватора, 32
СЗОШ № 6, вул. СКД, 7
ССШ № 7, вул. Лесі Українки, 23
ССШ № 9, вул. Даргомиського, 3

СЗОШ № 15, вул. Пушкіна, 56
ССШ № 17, вул. М. Лушпи, 18
СЗОШ № 18, вул. Леваневського, 8
СЗОШ № 20, вул. Металургів, 71
СЗОШ № 23, вул. М. Лушпи, 36
СЗОШ № 25, вул. Декабристів, 80

*Для виробничої (організаційна) практики за профілем майбутньої роботи
– 4 курс (м. Суми):*

Відділ освіти, молоді та спорту Білопільської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м.Білопіль, вул.Старопутівська, 35.

Відділ освіти, молоді та спорту Буринської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м.Буринь, площа Першотравнева,20.

Відділ освіти, молоді та спорту Великописарівської районної державної
адміністрації. Сумська обл., смт. Велика Писарівка, вул. Борців Революції ,1.

Відділ освіти, молоді та спорту Глухівської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м. Глухів, вулиця Києво-Московська, 43.

Відділ освіти, молоді та спорту Конотопської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м. Конотоп, вул. Соборна, 23.

Відділ освіти, молоді та спорту Краснопільської районної державної
адміністрації. Сумська обл., смт Краснопілля, вул. Мезенівська,2.

Відділ освіти, молоді та спорту Кролевецької районної державної
адміністрації. Сумська обл., м. Кролевець, пл. Миру, 1.

Відділ освіти, молоді та спорту Лебединської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м. Лебедин, вул. Сумська, 12.

Відділ освіти, молоді та спорту Липоводолинської районної державної
адміністрації. Сумська обл., смт. Липова Долина, вул. Полтавська, 32.

Відділ освіти, молоді та спорту Недригайлівської районної державної
адміністрації. Сумська обл., смт. Недригайлів, вул. Сумська, 4.

Відділ освіти, молоді та спорту Охтирської районної державної
адміністрації. Сумська обл., м.Охтирка, вул. Київська,1.

Відділ освіти, молоді та спорту Путивльської районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Путивль, вул. Першотравнева, 84.

Відділ освіти, молоді та спорту Роменської районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Ромни, бульвар Свободи, 1.

Відділ освіти, молоді та спорту Середино-Будської районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Середина-Буда, вул. Радянська, 25.

Відділ освіти, молоді та спорту Сумської районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Суми, вул. Іллінська, 97.

Відділ освіти, молоді та спорту Тростянецької районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Тростянець, вул. Горького, 3.

Відділ освіти, молоді та спорту Шосткинської районної державної адміністрації. Сумська обл., м. Шостка, вул. К. Маркса, буд. 54.

Відділ освіти, молоді та спорту Ямпільської районної державної адміністрації. Сумська обл., смт Ямпіль, бул. Ювілейний, 1.

Сумський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». Сумська область, м. Суми, вул. Петропавлівська, 86.

Сумський обласний Центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Сумська обл., м. Суми, вул. Набережна річки стрілка, 46.

Федерації за видами спорту Сумської області.

Для виробничої («Захист Вітчизни») практики за профілем майбутньої роботи – 4 курс (м. Суми):

ССШ № 1, вул. Кірова, 136

ССШ № 3, вул. 20 років Перемоги

ССШ № 7, вул. Лесі Українки, 23

СЗОШ № 15, вул. Пушкіна, 56

ССШ № 17, вул. М. Лушпи, 18

СЗОШ № 18, вул. Леваневського, 8

СЗОШ № 20, вул. Металургів, 71

СЗОШ № 23, вул. М. Лушпи, 36

СЗОШ № 25, вул. Декабристів, 80

Для виробничої (педагогічної) практики в загальноосвітніх навчальних закладах – 2 курс магістратури (м. Суми):

Вище професійне училище будівництва і автотранспорту, провулок Баумана 12;

Машинобудівний коледж Сумського державного університету, пр-т Шевченка 17;

Сумське вище професійне училище будівництва і дизайну, вул. Охтирська 28;

Сумське вище училище мистецтв і культури ім. Д.С. Бортнянського, вул. Гагаріна 18;

Сумське міжрегіональне вище професійне училище, пр-т Курський 141;

Сумський будівельний коледж, вул. Петропавлівська 108;

Сумський кооперативний технікум, вул. Троїцька 37;

Сумський професійний хіміко-технологічний центр ПТО, вул. Прокоф'єва 38;

Сумський технікум харчової промисловості Національного університету харчових технологій, вул. Пролетарська 60;

Сумський центр з дизайну та сфери послуг, вул. Курська 139;

Сумський центр професійно-технічної освіти, вул. Рози Люксембург 7,

Сумський центр професійно-технічної освіти харчових технологій, торгівлі та ресторанного сервісу, вул. Роменська 96.

Для асистентської практики у ВНЗ – 2 курс магістратури (м. Суми):

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, вул. Роменська 87.

3. Вимоги до змісту практик

Підготовка до проходження практик студентами Навчально-наукового інституту фізичної культури проводиться заздалегідь. Проведенню практик передують заходи: складаються списки організацій, де планується проходження практик, листи до директорів шкіл із проханням прийняти студентів на практику, узгоджується термін проходження практик, розробляються

атестаційні листи на кожного студента, друкуються "Зошити з педагогічної практики" та методичні рекомендації для оформлення звітної документації. За кожною організацією закріплюється методист з фаху, педагогіки та психології, які надають студентам допомогу методичного характеру, організаційного, контролюють хід практики. Для студентів-практикантів організовується консультація з питань практик (щочетверга о 12.30, ауд. 405).

Готуються списки студентів для проходження медичного огляду та оформлюються санітарні книжки.

Перед практиками проводяться настановчі конференції.

4. Зміст діяльності студента-практиканта

4.1. Перелік залікової документації (*педагогічна практика у молодшій школі – 2 курс*)

1. Індивідуальний робочий план на період педагогічної практики.
2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу.
3. Календарний графічний план на період практики.
4. Календарний тематичний план на період практики.
5. Плани-конспекти уроків фізичної культури (усі розгорнуті).
6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури.
7. Графік визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу.
8. Контроль фізичної підготовленості учнів.
9. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого заходу.
10. Звіт студента-практиканта.
11. Наочність (презентація).
12. Щоденник практики (подається окремо).
13. Атестаційний лист (подається окремо).

4.1.1. Індивідуальний план роботи на період практики

№ з/п	Зміст роботи	Відмітка про виконання
I тиждень		
1.	Установча конференція. Знайомство з об'єктом практики. Розподіл за класами. Співбесіда з працівниками школи.	Проводилася у ННІФК, __, __, 20__ р., ауд 410, о 13.00.
2.	Ознайомлення з формами роботи та документацією з фізичної культури учнів.	Відбулося за планами вчителя фізкультури
3.	Знайомство з учнями прикріпленого класу, планом виховної роботи класного керівника. Вивчення медичних карток учнів.	Відбулося __, __, 20__ р. о 13.00 під час класної години.
4.	Написати розклад уроків у прикріпленому класі.	
5.	Складання індивідуального плану роботи на наступний тиждень.	
6.	Графік розподілу та проходження навчального матеріалу на рік.	
7.	Складання календарного (графічного та тематичного) плану роботи на період педпрактики.	
8.	Складання планів-конспектів уроків на перший та другий тиждень практики.	
9.	Відвідування першого уроку з фізичної культури, який проводить вчитель ФК.	
10.	Самостійне проведення уроків з фізичної культури. Інструктаж з техніки безпеки на уроках фізичної культури.	
11.	Робота у прикріпленому класі в ролі помічника класного керівника.	
II тиждень		
1.	Складання індивідуального плану роботи на наступний тиждень.	
2.	Складання планів-конспектів уроків на наступний тиждень для прикріплених класів.	
3.	Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі.	
4.	Провести та оформити протокол хронометрування уроку фізичної культури та побудувати графік пульсометрії	
III тиждень		
1.	Проведення уроків фізичної культури в прикріплених класах.	
2.	Підготовка та проведення фізкультурно-оздоровчого заходу в прикріпленому класі	
3.	Проведення залікового уроку фізичної культури в прикріпленому класі.	
4.	Визначення рівня фізичної підготовленості учнів прикріпленого класу.	
5.	Складання звіту про педпрактику.	

6.	Заповнення щоденника педпрактики.	
7.	Заповнення атестаційного листа.	
8.	Підготовка наочності (презентації).	
9.	Захист практики та участь у підсумковій конференції з педагогічної практики.	

4.1.2. Графік розподілу та проходження навчального матеріалу

на 20__-20__ навчальний рік для учнів _____ класу

Розділи й теми/год	Уроки										
Теоретико-методична підготовка	У процесі уроків										
Загальнофізична підготовка	У процесі уроків										
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики (15)							61-75				
Вправи для оволодіння навичками пересувань (15)	1-7								83-90		
Вправи для опанування навичками володіння м'ячем (15)						46-60					
Стрибкові вправи (15)		8-15						76-82			
Ігри для активного відпочинку (15)			16-20							91-100	
Вправи для розвитку фізичних якостей (15)				21-30							101-105
Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості (15)					31-45						
Варіативний модуль											
Лижна і ковзанярська підготовка											
Плавання											
Хореографія											

Примітка: варіативні модулі використовуються, якщо є відповідна матеріально-технічна база. У даному випадку кількість годин на інші Вправи зменшується.

4.1.3. Календарний графічний план на період практики

Розділ	Номер/дата проведення уроків								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV
1. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики									
- підготовчі вправи: – стійки; – шиккування; – розмикання; – змикання;	В	П	В	П	З В	П	В	П	З
- загально-розвивальні вправи: – без предмета (імітаційного характеру); – із гімнастичною палицею; – з прапорцями; – з м'ячами; – із скакалкою; – комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; – комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; – комплекс фізкультурної паузи;	В	П	У	+	+	+	+	+	+
- положення тіла у просторі: – сіди (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги);	+	+	+						
упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);				+	+	+			
виси (стоячи, лежачи);							+	+	+
- елементи акробатики: – групування (сидячи, лежачи); – перекази в групування;	+	+	+	+	+	+			

– перекид боком;							+	+	+
• вправи на релаксацію:									
– «Лінива кішечка»;	+	+							
– «Пустівні щічки»;			+	+					
– «Лимон»;					+	+			
– «Палуба»;							+	+	
– «Пташки» тощо									+

Примітка: + – матеріал проходять на уроці; В – вивчити; П – повторити; З – закріпити; У – удосконалювати; К – контролювати.

4.1.4. Календарний тематичний план на період практики

9 уроків:

Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики

Завдання:

1. Ознайомити з теоретично-методичними знаннями.
2. Навчати організуючим вправам.
3. Повторити загально-розвивальні вправи.
4. Повторити положення тіла у просторі.
5. Закріпити упори, виси.
6. Удосконалювати елементи акробатики.
7. Удосконалювати вправи на релаксацію.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики			
1 (46)	Завдання на семестр. Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити стійки. Вивчити загально-розвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Вивчити положення тіла у просторі: сиди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги). Вивчити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). Вправи на релаксацію: «Ледача кішечка».		Використати навчальну картку № 6 (вправи на релаксацію: «Ледача кішечка»)
2	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити стійки. Повторити загально-розвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Повторити положення тіла у просторі: сиди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги). Повторити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи).		

	Вправи на релаксацію: «Ледача кішечка».		
3	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити шиккування. Удосконалити загально-розвивальні вправи: без предмета (імітаційного характеру). Закріпити положення тіла у просторі: сіди (ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги). Удосконалити елементи акробатики: групування (сидячи, лежачи). Вправи на релаксацію: «Пустівні щічки».		
4	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити шиккування. Вивчити загально-розвивальні вправи: із гімнастичною палицею; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Вивчити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Вивчити елементи акробатики: переكاتи в групування. Вправи на релаксацію: «Пустівні щічки».		
5	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити розмикання, закріпити стійки. Повторити загально-розвивальні вправи: із гімнастичною палицею; комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Повторити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Повторити елементи акробатики: переكاتи в групування. Вправи на релаксацію: «Лимон».		
6	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити розмикання. Вивчити загально-розвивальні вправи: з прапорцями; комплекс фізкультурної паузи. Закріпити упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах). Удосконалити елементи акробатики: переكاتи в групування. Вправи на релаксацію: «Лимон».		
7	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: вивчити змикання. Вивчити загально-розвивальні вправи: з м'ячами; комплекс фізкультурної паузи. Вивчити виси (стоячи, лежачи). Вивчити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Палуба».		
8	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: повторити змикання. Вивчити загально-розвивальні вправи: із гімнастичною палицею. Повторити виси (стоячи, лежачи). Повторити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Палуба».		
9	Техніка безпеки на уроці. Організовуючі вправи: закріпити змикання. Вивчити загально-розвивальні вправи: комплекс для формування правильної постави та профілактики		

	плоскостопості. Удосконалити виси (стоячи, лежачи). Удосконалити елементи акробатики: перекид боком. Вправи на релаксацію: «Пташки».		
--	--	--	--

4.1.5. План-конспект № __

уроку фізичної культури для учнів 1-А класу

Тема: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Завдання уроку:

1. Навчати комплексу загально-розвивальних вправ без предмета (імітаційні).
2. Вивчити сіди: ноги нарізно, на п`ятках, зігнувши ноги.
3. Вивчити елементи акробатики: групування сидячи і лежачи.
4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.

Дата проведення _____.

Місце проведення: гімнастична зала.

Інвентар: _____.

Кількість учнів: 20.

Частини уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (10 хв.)	Шикування в одну шеренгу, привітання	До 1 хв.	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття.
	Повідомлення завдань уроку.	До 30 с.	Мобілізувати на виконання завдань в основній частині уроку.
	Інструктаж з техніки безпеки під час проведення занять з гімнастики.	До 40 с.	Учням заборонено: • використовувати приміщення та нестандартне обладнання, яке не відповідає державним нормам; • виконувати вправи на непідготовлених місцях, без страхування і самострахування; • установлювати драбини, що дають

			змогу підніматися на висоту 2.5 м.
Вимірювання ЧСС.	До 30 с.		У нормі ЧСС складає 70-80 уд./хв.
Організовуючи вправи: основна стійка; стійка ноги нарізно; широка стійка ноги нарізно	До 1 хв.		Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання. П'ятки разом, носки розведені назовні, руки донизу долонями всередину, пальці трохи зігнуті. Ноги розведені на ширину плечей. Положення рук вказується додатково. Ноги розведені ширше за ширину плечей. Для того, щоб перевірити правильну відстань між ступнями необхідно виконати присід на ліву або праву ногу. Положення рук вказується додатково.
Комплекс ЗРВ у русі			
I. Різновиди ходьби: - звичайним кроком; - на зовнішній стороні стопи; - перекатом із п'ятки на носок.	До 1 хв.		По колу в колону по одному, дистанція – 2 кроки.
II. Різновиди бігу: - лівим боком; - правим боком; - схресними кроками лівим боком; - схресними кроками правим боком; - спиною вперед	1-2 хв.		Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Дивиться через ліве плече.
III. В.П. – руки на пояс 1 - руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперед; 4 – В.П.			Руки прямі, максимальна амплітуда рухів.
IV. 1-2 – ходьба на носках; 3-4 – ходьба на п'ятках .			Крок короткий, спина пряма.
Перешиккування: з ліва на ліво в колони по 4.	До 30 с.		У дві шеренги, розімкнутися на відстань прямих рук.

	Комплекс ЗРВ на місці		
	I. В. П. - О. С. 1 - підняти плечі вгору; 2 - В.П.	8-10 раз.	Максимальна амплітуда рухів. Слідкувати за диханням.
	II. В. П. - О. С. 1 - повернути голову вліво; 2 – прямо; 3 – вправо; 4 – В. П.	4-6 раз.	Спочатку виконувати повільно, потім швидко.
	III. В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил уперед, торкнутися руками п'ят із внутрішньої сторони; 2 – В. П.	8 раз.	Ноги в колінах не згинати, прогнутись в поясниці.
	IV. В. П. руки на пояс. 1 – підняти ліву ногу вперед; 2 – махом відвести назад; 3 – ліву ногу вперед; 4 – В. П.; 5-8 – те саме правою ногою.	4-6 раз.	Ноги в колінах не згинати. Максимальна амплітуда рухів. Тулуб не нахиляти.
	V. В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил вліво, водночас руки через сторони вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме вправо.	4-6 раз.	Максимальна амплітуда руками. Нахил строго вбік.
	VI. В. П. – О. С. 1 – присід, розводячи коліна та відриваючи п'яти від підлоги, руки за голову; 2 – В. П.	6-8 раз.	Утримувати рівновагу.
	VII. В. П. – те саме 1 – праву руку вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву вгору; 4 – ліву вгору; 5-8 – зворотний рух у тій самій послідовності.	4-6 раз.	Змінювати темп.
Основна (25 хв.)	VIII. В. П. – стійка ноги нарізно. Стрибки на обох ногах із поворотом навколо себе в різні боки.	4-6 раз.	Вправа виконується довільно.
	Завдання 1. Навчати комплексу загально-розвивальних вправ без предмета (імітаційні).	6-7 хв.	
	I. «Зростаємо великими» В.П. – О.С. 1-2 – руки в сторони та вгору, підвестися на носки, потягнутися вгору - вдих; 3-4 – руки вниз, згинаючи ноги в колінах, нахилитися вперед - видих.	8-10 раз.	Максимальна амплітуда рухів.
	II. «Метелик» В.П. – руки в сторони	4-5 раз.	Дотримуватися чіткого

долонями вгору. 1-2 – руки вгору долонями всередину; 3- 4 – В.П.		положення рук.
III. «Маятник» В.П. – руки на пояс. 1 – нахил праворуч; 2 – нахил ліворуч.	8 раз.	Нахили строго в сторони.
IV. «Дроворуби» В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті у «замок». 1 – підняти руки вгору, прогнутися - вдих; 2 – нахилиючись вперед, опустити руки різко вниз між ніг, імітуючи рубання дров – видих.	4-5 раз.	Спочатку виконувати вправу в повільному темпі, а потім прискорити рух.
V. «Млин» В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – колові рухи лівою рукою вперед; 3-4 – колові рухи двома руками уперед з повільними поворотами тулуба ліворуч і праворуч. 5-8 – теж, правою.	4-5 раз.	Амплітуда рухів – максимальна. Руки в ліктях не згинати.
VI. «Велосипед» В. П. – лежачи на спині, підняти ноги вгору, спираючись руками об підлогу. Колові рухи зігнутими ногами.	4-5 раз.	Темп виконання вправи довільний.
VII. «Літак» В. П. – руки в сторони. 1 – нахил ліворуч; 2 – нахил праворуч.	4-5 раз.	Під час нахилів дивитися на кисті рук.
VIII. «Насос» В. П. – О.С. 1 – нахил ліворуч, ліва рука ковзає по нозі вниз, права рука, згинаючись, ковзає по тулубу вгору; 2 – В.П.; 3-4 – те саме праворуч.	4-5 раз.	Руки від тулуба не відривати, не нахилитися вперед.
Завдання 2. Вивчити сіди: ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги.		
1. Сід ноги нарізно. I. В.П. – сід ноги нарізно. 1-3 – три пружні нахили до лівої із захватами гомілковостопних суглобів; 4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. II. В.П. – сід ноги нарізно, руки вперед. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – В.П.; 3-4 – те саме направо.	3-4 рази	 Сід з розведеними прямими ногами в сторони, носки відтягнуті, голова і тулуб прямо. Під час повороту таз від підлоги не відривати, кисті рук утримувати на висоті плечей.

	2. Сід на п'ятках. І. В.П. – сід на п'ятках. 1 – стійка на колінах; 2-3 – відведення прямого тіла назад; 4 – В.П.	3-4 рази	 Сісти на п'ятки, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки уздовж тулуба. Інше положення рук вказується додатково.
	3. Сід зігнувши ноги. І. В.П. – упор сидячи ззаду. 1 – нахил вперед; 2 – В.П.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – В.П.	3-4 рази	 У положенні сидячи зігнуті ноги у кульшових і колінних суглобах максимально приблизити до таза, ступні ніг на підлозі. Під час упору лежачи ззаду таз підняти якомога вище.
	Завдання 3. Вивчити елементи акробатики.		
	1. Групування сидячи: І. Із положення стійка, руки вгору швидко сісти та згрупуватися. ІІ. Із положення сиду швидко зігнути ноги та згрупуватися.	3-4 рази 3-4 рази	Групування – це положення тіла, що максимально зігнуте в усіх суглобах. Коліна розведені на ширину долоні, підборіддя міцно притиснуте до грудей. Руки зігнуті й утримують гомілки за середину, лікті – біля бічної поверхні стегна.
	2. Групування лежачи: І. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися лежачи на спині. ІІ. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися в сід.	3-4 рази 3-4 рази	
	Завдання 4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.	2-3 рази	Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук "а".

Заключна (5 хв.)	Ходьба	До 2 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Темп виконання повільний.
	Вправи на розслаблення. В.П. – руки на пояс 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на одній нозі, рахуючи до 5-10, 5-8 – те саме, праву	4-6 раз.	Фронтальний спосіб організації діяльності учнів Перш ніж заплющити очі, необхідно прийняти стійке положення.
	В.П. – стійка ноги нарізно 1-2 – руки вгору (потягнутися) – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передплічч, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В.П.	4-6 раз.	Вправа виконується у повільному темпі.
	Шиккування в одну шеренгу	До 1 хв.	За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 100 уд./хв.
	Завдання на наступний урок	30 с	Розказати, пояснити, показати.
	Підведення підсумків	1-2 хв.	Оцінити діяльність учнів. Відзначити найкращих.
	Організований перехід до класу	До 30 с	В колону по одному, дистанція 0.5 м.

Підпис (студента-практиканта)

4.1.6. Протокол хронометрування уроку фізичної культури

Визначення часу витраченого на виконання будь-яких дій та його графічне зображення складають основний зміст хронометрування. Використовується хронометрування для різнобічної оцінки уроку фізичної культури, тобто для визначення загальної та моторної (рухової) щільності.

Вимірювання та фіксація часу проводяться за допомогою секундоміра, дані заносяться до раніше підготовленого спеціального протоколу.

Хронометрування здійснюється шляхом спостереження за діяльністю будь-якого учня. Для більшої об'єктивності під час проведення спостереження слід вибирати учня, який за своїми якостями в більшій мірі відповідає завданням дослідження. У разі зниження активності учня, за яким ведеться

спостереження, хронометрування може бути перенесене на іншого учня. Тому відразу слід намітити для спостереження двох-трьох учнів.

Час діяльності учнів фіксується за стрілкою секундоміра, яка постійно рухається. Секундомір вмикається в той час доби, який визначено розкладом занять (по дзвонику на урок) і вимикається по дзвінку з уроку.

Запис видів діяльності учнів, фіксація часу діяльності та наступна обробка отриманих даних заноситься до спеціального протоколу.

Протокол

хронометрування уроку фізичної культури

учнів 1-А класу

Тема: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Завдання уроку:

1. Навчати комплексу загально-розвивальних вправ без предмета (імітаційні).
2. Вивчити сіди: ноги нарізно, на п'ятках, зігнувши ноги.
3. Вивчити елементи акробатики: групування сидячи і лежачи.
4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

П.І.П. спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження _____

Частини уроку	Зміст уроку	Пульс за 1хв.	Час закінчення дії	Рухова дія	Осми слення	Допоміжні дії	Відпочинок	Прос-тій
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Підготов-ча (10 хв.)	Простій.		01.15					01.15
	Шукування в одну шеренгу, привітання.	72	01.45			00.30		

Повідомлення завдань уроку.		02.00		00.15			
Інструктаж з техніки безпеки.		02.30		00.30			
Вимірювання ЧСС.	80	03.30				01.00	
ЗРВ в русі.							
Організовуючи вправи.		04.00	00.30				
I. Різновиди ходьби.	90	04.40	00.40				
II. Різновиди бігу.	100	05.10	00.30				
III. В.П. – руки на пояс 1 - руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперед; 4 – В.П.	90	05.30	00.20				
IV. 1-2 – ходьба на носках; 3-4 – ходьба на п'ятках.		05.40	00.10				
Перешиккування: з ліва на ліво в колони по 4.	80	05.50			00.10		
ЗРВ на місці.							
I. В. П. - О. С. 1 - підняти плечі вгору; 2 - В.П.	80	06.25	00.30				
II. В. П. - О. С. 1 - повернути голову вліво; 2 – прямо; 3 – вправо; 4 – В. П.		07.00	00.35				
III. В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил уперед, торкнутися руками п'ят із внутрішньої сторони; 2 – В. П.		07.30	00.30				
IV. В. П. руки на пояс. 1 – підняти ліву	93	08.00	00.30				

	ногу вперед; 2 – махом відвести назад; 3 – ліву ногу вперед; 4 – В.П.; 5-8 – те саме правою ногою.							
	V. В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахил вліво, одночасно руки через сторони вгору; 2 – В. П.; 3-4 – те саме вліво.		08.30	00.30				
	VI. В. П. – О. С. 1 – присід, розводячи коліна та відриваючи п'яти від підлоги, руки за голову; 2 – В. П.		09.00	00.30				
	VII. В. П. – те саме. 1 – праву руку вперед; 2 – ліву вперед; 3 – праву вгору; 4 – ліву вгору; 5-8 – зворотний рух у тій самій послідовності.		09.30	00.30				
	VIII. В. П. – стійка ноги нарізно. Стрибки на двох ногах із поворотом навколо себе в різні боки.	98	10.00	00.30				
Основна (25 хв.)	Завдання 1.							
	I. «Зростаємо великими» В.П. – О.С. 1-2 – руки в сторони та вгору, підвестися на носки, потягнутися вгору		10.30	00.30				

	– вдих; 3-4 – руки вниз, згинаючи ноги в колінах, нахилитися вперед – видих.							
	II. «Метелик» В.П. – руки в сторони долонями вгору. 1-2 – руки вгору долонями всередину; 3- 4 – В.П.		11.00	00.30				
	III. «Маятник» В.П. – руки на пояс. 1 – нахил вліво; 2 – нахил вправо.	80	11.30	00.30				
	IV. «Дроворуби» В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті у «замок». 1 – підняти руки вгору, прогнутися – вдих; 2 – нахилиючись вперед, опустити руки різко вниз між ніг, імітуючи рубання дров – видих.		12.00	00.30				
	V. «Млин» В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – колові рухи лівою рукою вперед; 3-4 – колові рухи двома руками уперед з повільними поворотами тулуба вліво і вправо. 5-8 – теж, правою.	115	12.30	00.30				
	VI. «Велосипед» В. П. – лежачи на спині, підняти	86	13.00	00.30				

	ноги вгору, спираючись руками об підлогу. Колові рухи зігнутими ногами.							
	VII. «Літак» В. П. – руки в сторони. 1 – нахил вліво; 2 – нахил вправо.		13.30	00.30				
	VIII. «Насос» В. П. – О.С. 1 – нахил вліво, ліва рука ковзає по нозі вниз, права рука, згинаючись, ковзає по тулубу вгору; 2 – В.П.; 3-4 – те саме вправо.	90	14.00	00.30				
	Завдання 2.							
	<u>Сід ноги нарізно.</u> I. В.П. – сід ноги нарізно. 1-3 – три пружні нахили до лівої із захватами гомільковостопних суглобів; 4 – В.П. 5-8 – те саме до правої. II. В.П. – сід ноги нарізно, руки вперед. 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони; 2 – В.П.; 3-4 – те саме направо.		14.30	00.30				
			15.00	00.30				
	<u>Сід на п'ятках.</u> I. В.П. – сід на п'ятках. 1 – стійка на колінах; 2-3 – відведення прямого тіла назад; 4 – В.П.		16.30	00.30				
	<u>Сід зігнувши ноги.</u>		20.00	03.30				

	I. В.П. – упор сидячи ззаду. 1 – нахил вперед; 2 – В.П.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – В.П.							
	Завдання 3.							
	<u>Групування сидячи:</u> III. Із положення стійка, руки вгору швидко сісти та згрупуватися. IV. Із положення сиду швидко зігнути ноги та згрупуватися.		23.30	03.30				
	<u>Групування лежачи:</u> 5. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися лежачи на спині. 6. Із положення лежачи на спині швидко зігнути ноги та згрупуватися в сід.	82	29.00	03.00				
			31.30	02.30				
	Завдання 4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.		35.00	03.30				
Заключна (5 хв.)	Ходьба							
	Вправи на розслаблення. В.П. – руки на пояс. 1-4 – відвести ліву в сторону, заплющити очі й постояти на	80	35.30	00.30				

	одній нозі, не рахуючись до 5-10, 5-8 – те саме, праву.							
	В.П. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки вгору, потягнутися – вдих, 3-7 – послідовне опускання кистей, передплічч, плечей, голови, тулуба – видих, 8 – В.П.		36.00	00.30				
	Шикування в одну шеренгу		36.30			00.30		
	Завдання на наступний урок		37.00		00.30			
	Підведення підсумків	76	38.00		01.00			
	Організований перехід до класі (простоювання)		40.00					02.00
			40.00	33.05	02.20	01.10	01.05	03.20

$$P_{\text{заг.}} = \frac{33.5 + 02.20 + 01.10 + 01.05}{40} \cdot 100 = 94.6\%$$

$$P_{\text{рух.}} = \frac{33.5}{40} \cdot 100 = 83.7\%$$

Вчитель повинен прагнути досягти 100% щільності уроку. Рухова щільність у тренувальних уроках приблизно складає 70-80%, у навчальних – 50% і нижче.

Водночас із хронометруванням уроку проводиться пульсометрія (визначення рівня навантаження за ЧСС). Перше вимірювання фіксується на початку уроку. Для дослідження обираємо одного учня. Якщо під час уроку через якусь причину учень не може продовжити роботу, спостерігач переключається на іншого учня. Результати фіксуються по секундоміру за 10 секунд, потім переводяться за 1 хв. Дані заносяться до протоколу

хронометрування в окрему графу (3). Далі будується графік пульсометрії, бажано на міліметровому папері.

4.1.7. Графік

визначення навантаження на уроці фізичної культури за показниками пульсу
учня З А класу, ЗОШ № 1 м. Суми

Тема: вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Завдання уроку:

1. Навчати комплексу загально-розвивальних вправ без предмета (імітаційні).
2. Вивчити сіди: ноги нарізно, на п`ятках, зігнувши ноги.
3. Вивчити елементи акробатики: групування сидячи і лежачи.
4. Навчати рухливої гри «Ледача кішечка» на релаксацію.

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) _____

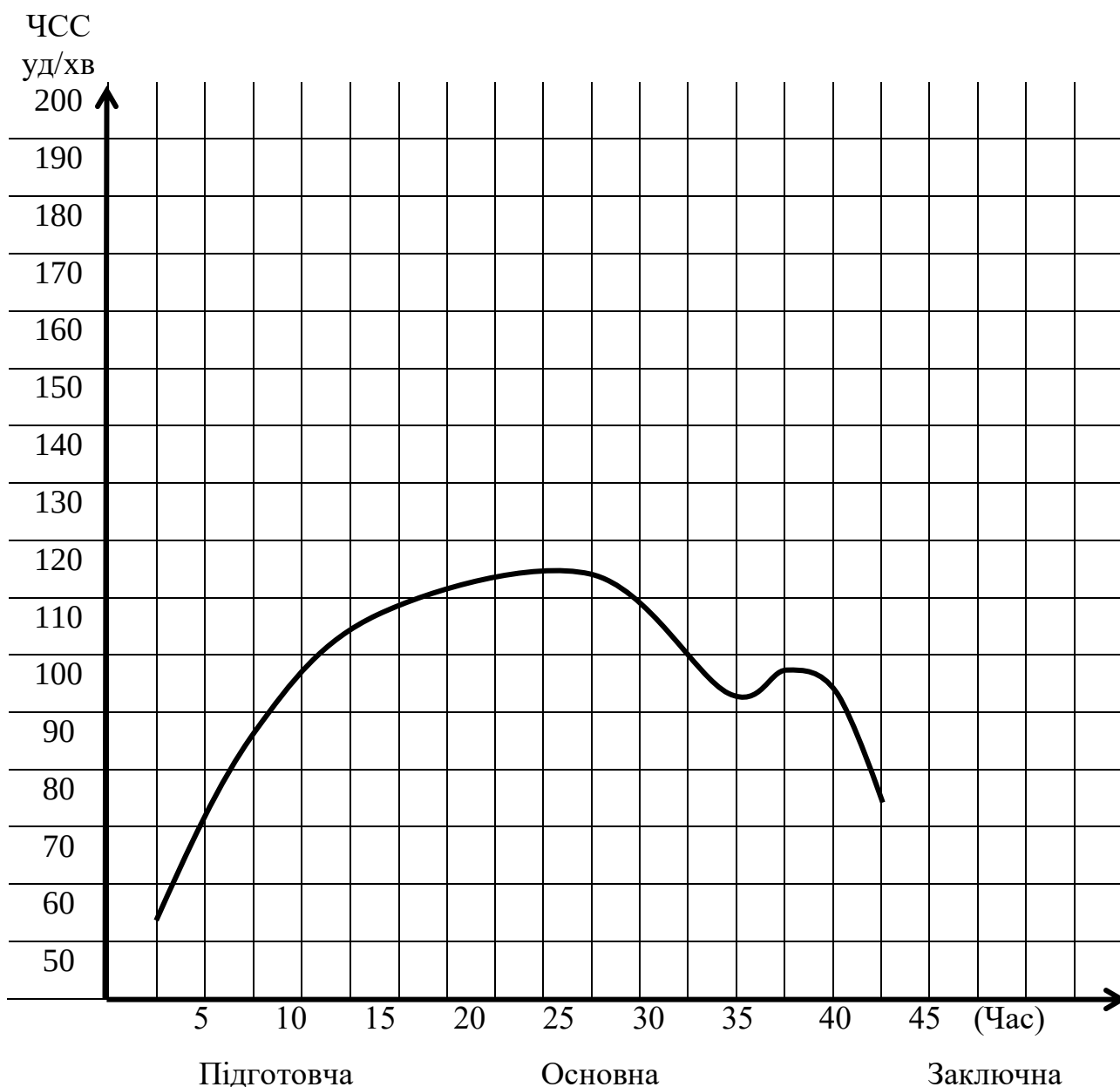
Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

П.І.П. спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження _____



Аналіз пульсометрії

На початку уроку показник пульсу становив 72 уд./хв., що відповідає нормі для даного віку. Під час встановлення початкової ЧСС, на четвертій хвилині уроку, показник дещо підвищився і становив 80 уд./хв. За рахунок вправи з ходьби пульс підвищився на п'ятій хвилині до 100 уд./хв. Це дещо підвищений пульс, але в силу того, що у дітей першого класу рухливість нервових процесів є високою – даний показник знаходиться в межах норми. Після бігу були проведені загально-розвивальні вправи – вправи і шостій хвилині показники пульсу знизилися до 90 уд./хв. Далі при перешикуванні

показники пульсу ще знизилися до 80 уд./хв. Після фізичних вправ пульс дещо підвищився і на восьмій хвилині становив 93 уд./хв., а після стрибків – 98 уд./хв. Отже, у підготовчій частині уроку показники пульсу декілька разів підвищувалися, але були в межах норми. Слід зазначити, що зростання ЧСС було поступовим. В основній частині уроку показники пульсу були дещо нижчими (82-85 уд./хв.) – виконувався комплекс імітаційних вправ. Але були вправи через які показник ЧСС сягав 115 уд./хв. – на тринадцятій хвилині від початку уроку. Це найвищий показник за весь урок фізичної культури і саме він припав на основну частину. За фізіологічними показниками саме в основній частині має бути максимальний пульс. У заключній частині уроку показники пульсу знизилися і становили на початку – 80 уд./хв., а в кінці уроку, під час підведення підсумків – 76.

Аналіз отриманих даних і графічне зображення динаміки показників пульсу свідчать про значний обсяг та інтенсивність навантаження на уроці. Підготовча частина уроку сприяла поступовій підготовці організму до виконання навантаження в основній частині уроку і рішення поставлених до уроку завдань, хоча слід зазначити, що інтенсивність вправ могла б бути більш високою при виконанні вправ потоковим методом і виконанні вправ у русі. Найбільший пік показників ЧСС прийшовся на 25-30 хвилини, на час проведення навчальної гри. Після гри спостерігається планомірне зниження інтенсивності фізичного навантаження за рахунок виконання кидків у вільному темпі. Урок закінчився своєчасно, але зниження показників ЧСС до початкового значення не відбулося, так як часу на проведення заключної частини уроку практично не залишилося.

Отже, якщо порівняти ЧСС на початку і в кінці уроку, то можна зазначити, що різниця значна, 16 уд./хв. Це означає, що діти на наступний урок йдуть збудженими, не спокійними і зауваження з боку вчителя, який буде вести наступний урок, слід очікувати.

4.1.8. Контроль фізичної підготовленості учнів 7-10 років

1.

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100.$$

Оцінка силового індексу в балах

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
Індекс	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
Дівчата												
Індекс	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

2.

$$\text{Швидкісно-силовий індекс} = \frac{\text{Стрибок у довжину з місця, см}}{\text{Довжина тіла, см}}$$

Оцінка швидкісного-силового індексу в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
7-10	0,81	0,85	0,9	0,92	0,96	1,0	1,02	1,03	1,05	1,07	1,09	1,11
Дівчата												
7-10	0,73	0,77	0,81	0,84	0,87	0,9	0,93	0,96	0,98	1,0	1,02	1,04

3.

$$\text{Швидкісний індекс} = \frac{\text{Дистанція, м}}{t \text{ (с)} \times \text{ДТ (м)}}$$

Де: дистанція – 30 м для дітей 7-10 років; t – час подолання дистанції в секундах (с); ДТ – довжина тіла (зріст) в метрах (м).

Оцінка індексу швидкості в балах

Стать	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Х	3,1	3,2	3,3	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Д	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0

4.

$$\text{Індекс витривалості} = \frac{\text{Дистанція (м)}}{t \text{ (с)} \cdot \text{ДТ (м)}}$$

Де: ДТ – довжина тіла, м; МТ – маса тіла, кг; дистанція 1000 м для школярів 7-10 років, м; t – час подолання дистанції в секундах (с).

Оцінка індексу витривалості в балах

Вік, років	Бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопчики												
7-10	1,9	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3	2,35	2,4	2,45	2,5
Дівчата												
7-10	1,7	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25	2,3

5. Проба Руф'є визначається так: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_1); потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с (P_2) – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с (P_3) в кінці першої хвилини відновлення. Оцінювання працездатності серця роблять за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Оцінювання індексу Руф'є за 12-бальною системою

Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Індекс, ум.од.	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Загальна оцінка рівня фізичної підготовленості за середнім балом

Рівень	Низький	Середній	Достатній	Високий
Бали	1-3,5	3,51-6,5	6,51-9,5	9,51-12

Ведучий 2:

Козаченьки, вам радіє навіть в небі сонце!

В чому ж ваша сила - сильна?

Розкажіть нам, хлопці.

Учасник 1:

Я козак, ім'я - Максим,

Вистачить у мене сил.

Не дивіться, що маленький,

Наче фєсєрверк, спритнєнький,

Як козак Сірко Іван,

Я верчусь мов сам шайтан.

(демонструє акробатичні вправи)

Учасник 2:

Я - козак Сашко, вітаю!

Силу богатирську маю!

Зможу чесно подолати

Ворогів України-мати.

Як Петро, як Сагайдачний,

Я Вкраїні буду сином вдячним.

Перемогу на полі здобуду,

Футболістом добрим буду.

(демонструє вдале володіння футбольним м'ячем)

Учасник 3:

Бравий козак, моє ім'я Віталій,

Воїн я розумових баталій,

Я демонструю силу на шаховому полі,

За це вклонюсь низенько

Батькам та власній долі !!!

Як Іван Мазєпа розум гострий маю,

А ще добре танцюю, нажаль не співаю.

(демонструє елементи українського танцю)

Учасник 4:

Моє ім'я - Павло, я теж козак,
Володію силою слова! Так!
Бо слово піднімає військо в бій!
Лікує слово, кличе нас до дій!
Ось Гетьман Хмельницький,
Герой наш сміливий,
Людей піднімав і словом, і ділом!
А ще слово може розвеселити!
Ви згодні ? Тоді я почну говорити!

(Розказує жартівливу байку про козаків)

Учасник 5:

Я- Денис, козак нівроку, задніх не пасу.
І своїй країні рідній користь принесу!
Як козак Іван Виговський, - писар я чудовий,
Володію дуже добре мовою калиновою!
Лист я можу написати в будь-який момент!
Хоч турецькому султану та хоч президенту.
Не політик, як Виговський, але трохи хитрий
І гнучкий. Та, слава Богу, варить ще макітра.

(читає власні вірші)

Учасник 6:

Дмитро я, парубок моторний,
І хлопець - хоч куди, козак!
У баскетболі я проворний,
Стукаю м'ячем так, і с'як.
І як герой наш Дорошенко,
Я б теж усім би побажав,
Робити свою справу добре,

Якщо ти вже її обрав!!!

(демонструє майстерне володіння баскетбольним м'ячем)

Входять дівчата:

Дівчина 1:

А якщо б в Січ Запорізьку і дівчат взяли,

Ми, доньки козацького народу, всім би довели:

Не лише гарматами ми Європу брали,

Було так спокон віків: світ красою підкоряли!

Дівчина 2:

А ще велика сила -

Пісня наша щира!

В ній про матір, про Україну

Та про Божу віру.

(співають народну українську пісню)

Ведучі Іі 2 разом:

Так у чому ж ваша сила, браття-козаченьки?

Всі учасники разом:

Сила наша у любові до України-неньки!

Ведучій 1

Увага! Починаються змагання козаків у силі, спритності та швидкості!!!

Козак - слабкому захисник!

Цінувати силу звик!!!

Учасники гурту залишаються допомагати в проведенні спортивної частини свята. Звучить "Козацький марш".

Команди шикуються для козацької переклички та проведення змагань.

Кожен гурт називає свій девіз.

Поки готуються місця для проведення естафет, проводиться конкурс для глядачів(одна відповідь вболівальників дає одне очко команді за яку він вболіває):

Запитання для команд (хто перший підніме руку, той відповідає):

1. Що означає слово «козак»? (Вершник, вільна людина.)
2. Кого вважали козаки батьком, матір'ю, дружиною та товаришем? (Батько – степ, мати – Січ, дружина – шабля, товариш – кінь.)
3. Де відбулася перша битва в ході визвольної війни? (Під Жовтими Водами.)
4. Чи був гетьман самодержцем? (Ні.)
5. Найважливіша ознака влади в козацькому війську. (Булава.)
6. Що означає для козака слово «чайка»? (Човен.)
7. Найвідоміший козацький танок. (Гопак.)
8. Де розташовувались козацькі табори? (Запорозька Січ.)
9. Народний співець, оспівувач подвигів козаків. (Кобзар.)
10. Голова козацького уряду. (Гетьман.)
11. Про яку деталь козацького вбрання казали: «широкі, як чорне море»? (Шаровари.)
12. Найвідоміша козацька страва. (Куліш.)
13. Перша козацька фортеця, зведена на острові. (Мала Хортиця.)
14. Кому не дозволялося заходити на територію Запорозької Січі? (Жінкам.)
15. Як звали першого козацького атамана? (Дмитро Вишневецький)

1 естафета "Як козаки картоплю саджали "

Перший учасник команди біжить, тримаючи у руці картоплину, до «городу» - обруча, який покладений перед кожною командою на відстані 9-10 метрів, «саджає» - кладе картоплю, повертається до команди, передає естафету. Наступний учасник біжить до «городу», «збирає врожай» - забирає картоплю і повертається до команди. Завдання по черзі виконує уся команда. Перемагає команда, яка першою зібрала врожай.

2 естафета "Як козаки кашу варили»

Біля кожної команди – ємкість з водою, у першого учасника в руках ложка. Він набирає ложкою воду, несе до протилежного кінця зали, де стоїть

пуста ємкість. Виливає в неї воду з ложки, повертається до команди, передає ложку наступному. Виграє команда, у якої більше води потрапило до пустої ємкості.

3 естафета «Як козаки через річку переправлялися»

Кожна команда отримує 1 гімнастичний обруч. Перший учасник стоїть «на другому березі річки» – на відстані 9-10 метрів навпроти своєї команди в середині обруча. За сигналом біжить до команди, накидує обруч на наступного учасника і вони разом «переправляються» – біжать до місця переправи, де перший учасник залишається, а другий вертається за наступним, і так далі, поки вся команда не переправиться на «другий берег річки». Виграє команда, яка виконала вправу скоріше за всіх.

4 естафета «Як козаки розважалися»

Біг у мішках. Перший учасник кожної команди стоїть в мішку. За командою виконує пересування стрибками в мішку до позначки та назад до команди. Виконують всі учасники команди. Виграє команда, яка першою завершить естафету.

5 естафета «Як козаки гуртувалися»

Усі члени команди стоять один за одним та тримають ліву руку на лівому плечі того, хто стоїть попереду, а правою рукою тримають свою праву ногу. За сигналом всі команди починають стрибати на одній нозі до протилежного кінця залу. Виграє команда, яка прибула першою і жодного разу не розірвала ланцюг.

Заключний конкурс. "Як козаки силою вихвалялися"

Перетягування канату. Виконують всі команди між собою. Виграє команда, у якої більше перемог.

Оголошуються підсумки змагань.

Нагородження переможців.

Команди покидають зал під звуки "Козацького маршу".

4.1.10. Звіт студента-практиканта

з педагогічної практики за період з _____ по _____

Навчально-методична робота

1. Переглянуто занять, проведених вчителем фізичної культури.
2. Проведено уроків фізичної культури самостійно.
3. Проведено уроків фізичної культури в ролі помічника.
4. Розроблено та написано розширених конспектів уроків, скорочених.
5. Проведено позакласних та позашкільних фізкультурних заходів.

Науково-дослідна робота

1. Складено протокол хронометрування уроку фізичної культури.
2. Складено графік визначення навантаження на уроці фізичної культури учня за показниками пульсу.
3. Проведено тестування з визначення рівня фізичної підготовленості школярів 7-10 років.

Організаційна робота

1. Ремонт спортивного інвентарю.
2. Виготовлення нескладного спортивного інвентарю.
3. Участь у ремонті та реконструкції спортивних майданчиків, спортзалів.
4. Участь в установчій конференції з педагогічної практики, зборах бригади з методистами, участь у звітній конференції.
5. Організація спортивних змагань, тренувальних занять та ін.

Виховна робота

Описати участь в усіх формах виховної роботи в прикріпленому класі при виконанні функцій класного керівника. (Перерахувати всі проведені заходи і дати їх коротку характеристику.)

Звіт пишеться у довільній формі.

Дата _____ Підпис студента _____

Підпис методиста _____

4.2. Перелік залікової документації (виробнича практика у загальноосвітній школі – 3 курс)

1. Індивідуальний план роботи студента на період педагогічної практики.
2. План-графік розподілу варіативних модулів на навчальний рік.
3. Календарний графічний план розподілу навчального матеріалу на період практики.
4. Календарний тематичний план розподілу навчального матеріалу на період практики.
5. Плани-конспекти уроків фізичної культури (два розгорнутих; інші – скорочені).
6. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.
7. План спортивно-масових заходів школи на навчальний рік.
8. Звіт студента-практиканта.
9. Наочність (презентація).
10. Щоденник практики (подається окремо).
11. Атестаційний лист (подається окремо).
12. Характеристика на студента-практиканта (подається окремо).

4.2.1. Індивідуальний план роботи на період практики

№ пор.	Зміст роботи	Відмітка про виконання
<i>I тиждень</i>		
1.	Знайомство з адміністрацією і колективом школи (шляхом бесіди з директором школи, його замісниками, знайомство з планом роботи школи) – детально розписати.	Відбулося в перший день практики: __ __ 20__ р.
2.	Знайомство з розпорядком роботи школи, класу, з принципами складання шкільного розкладу.	
3.	Знайомство з основною шкільною документацією з наступним аналізом річного плану роботи класного керівника (написати з якою саме).	
4.	Знайомство з класним журналом закріпленого класу, з особовими справами й медичними картками учнів з метою виявлення їхнього ставлення до навчання, їхніх захоплень, стану здоров'я та належності до медичної групи.	Не виконано, так як класний журнал знаходився на перевірці

5.	Знайомство з навчальною програмою з фізичної культури, планами роботи вчителів фізичної культури, навчально-методичними посібниками.	
6.	Знайомство з матеріально-технічною базою спортивної зали, спортивного майданчику (стадіону), школи.	
7.	Знайомство з роботою дитячих громадських організацій, спортивними секціями та гуртками загальної фізичної підготовки.	
8.	Знайомство з класом, його активом.	
9.	Знайомство з класним керівником, його системою виховної роботи в класі.	
10.	Знайомство з конкретними виховними завданнями школи на поточний період.	
11.	Знайомство з планами роботи методичних об'єднань вчителів фізичної культури.	
12.	Відвідування уроків вчителів фізичної культури, уроків різних вчителів у своєму класі, класних годин і позакласних заходів в закріпленому класі, допомога в заповненні класних журналів, в перевірці щоденників учнів.	
13.	Складання і затвердження в груповим методистом індивідуального плану роботи на період практики.	
14.	Складання графіку проведення уроків та виховних заходів.	
15.	Вивчення літератури за темами попередніх уроків, підбір дидактичного матеріалу.	
II тиждень		
1.	Відвідування і аналіз уроків вчителів фізичної культури з фіксацією в щоденнику своїх спостережень. Мета спостережень – на основі аналізу й оцінки досвіду вчителів осмислити позитивні сторони роботи, щоб потім це краще використовувати на уроках. Спостереження ведеться над тим, як і якими прийомами вчитель організує роботу учнів, мобілізує їх пізнавальну активність, спілкується з ними, якими методами й прийомами досягає мети уроку на різних його етапах, як здійснюється виховання школярів.	
2.	Присутність на відкритих уроках вчителів різних предметів і на їх наступних обговореннях педагогічним колективом. (Мета обговорення відкритих уроків – не тільки оцінка роботи вчителя, а й демонстрація роботи). Практиканти в щоденниках роблять помітки з наступних питань: діяльність вчителя (його знання, педагогічні вміння); діяльність учнів, організація її вчителем; позитивні і негативні сторони уроку, цілевідповідність дії вчителя та учнів.	
3.	Вивчення системи роботи зі слабкими й обдарованими учнями та участь в ній.	
4.	Перевірка щоденників здоров'я учнів прикріпленого класу.	
5.	Участь в оформленні предметного кабінету, допомога в підготовці дидактичного матеріалу до уроку.	
6.	Підготовка і проведення різноманітних форм позакласної роботи з фізично культури.	
7.	Підготовка до уроків: вивчення літератури (спеціальної, додаткової), підбір і виготовлення дидактичних матеріалів,	

	наочних посібників тощо.	
8.	Проведення різноманітної за змістом і формою виховної роботи. При плануванні заходів слід врахувати вікові та індивідуальні особливості дітей даного класу, їх інтереси; завдання виховної роботи з класом; конкретні умови життя дітей; проблеми, які їх хвилюють; особливості шкільного колективу (роль активу, ділові та міжособові стосунки між учнями в класі).	
9.	Складання графіків пробних і залікових уроків, виховних заходів з наступним їх пред'явленням методисту з фаху.	
III тиждень		
1.	Опис системи роботи навчального закладу (основні спрямування навчально-виховної діяльності).	
2.	Опис системи роботи вчителя-предметника за фахом.	
3.	Складання психолого-педагогічної характеристики на учня або колектив за наслідками спостережень і роботи з ними.	
4.	Проведення залікового спортивного заходу.	
5.	Складання плану-конспекту уроку з фізичної культури на наступний тиждень.	
IV тиждень		
1.	Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі.	
2.	Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей учнів прикріпленого класу.	
3.	Проведення залікового уроку з фізичної культури в прикріпленому класі.	
4.	Проведення уроків фізичної культури в прикріпленому класі.	
5.	Проведення аналізу уроку фізичної культури.	
6.	Складання звіту про педпрактику.	
7.	Заповнення атестаційного листа.	
8.	Підготовка наочності.	
9.	Участь в педагогічній раді щодо підсумків педагогічної практики.	
7.	Захист практики та участь у підсумковій конференції з педагогічної практики. Представлення презентації.	

4.2.2. План-графік розподілу варіативних модулів з фізичної культури для учнів другого року навчання на рік

Модулі/години	Уроки							
Теоретико-методичні знання	На всіх уроках							
Загальна фізична підготовка	На всіх уроках							
Плавання (18)			19-36					
Баскетбол (16)				37-52				
Волейбол (18)					53-70			
Легка атлетика (14)	1-8						81-86	
Туризм (19)								87-105
Футбол (20)		9-18				71-80		

**4.2.3. Календарний графічний план розподілу навчального матеріалу для
другого року вивчення на рік з теми «Легка атлетика» СШ №
на 20__-20__н. р.**

Розділ	Номери уроків/місяці													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	IX	IX	IX	IX	IX	IX	IX	IX	V	V	V	V	V	V
Теоретична підготовка														
Історія розвитку легкої атлетики в Україні	+													
Рухові якості, які розвиває легка атлетика: швидкість, витривалість, спритність		+	+											
Олімпійські ігри в Стародавній Греції									+	+				
Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини				+										
Правила безпеки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка														
Організуючі вправи:														
стройові прийоми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
шикування та перешикування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Загально-розвивальні вправи:														
в русі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на місці	<i>В</i>	<i>З</i>	<i>У</i>	<i>У</i>	+	+	+	+	+	+				
у парах							+	+	+	+	+	+	+	+
у трійках	+	+	+	+										
без предмета					+	+	+	+						
з предметами									+	+	+	+	+	+
вправи для формування та корекції постави				+	+	+	+							
вправи для розвитку швидкості			+	+	+	+	+							
вправи для розвитку спритності	+	+	+	+										
вправи для розвитку швидко-силових якостей								+	+	+	+	+	+	+
Біг:														
30м					<i>П</i>	<i>П</i>	<i>К</i>							
60м										+	+	<i>К</i>		

рівномірний біг до 1000м (дівчата)								+	+	+	+	+	+	K
рівномірний біг до 1500м (хлопці)								П	П	3	3	У	К	
Стрибки:														
у довжину з місця		+	+	+	+	K								
у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»					+	+	+	+						
у висоту з розбігу способом «переступання»									+	+	+	+	+	+
Метання:														
малого м'яча на дальність з трьох кроків	+		+	+	K									
у горизонтальну ціль		+	K											
у вертикальну ціль			+	+	+	+								
Учитель фізичної культури(підпис)														

4.2.4. Календарний тематичний план розподілу навчального матеріалу для другого року на модуль «Легка атлетика»

На всіх уроках – теоретично-методичні знання

На всіх уроках – загальна фізична підготовка

14 – легка атлетика

Завдання з модуля «Легка атлетика»:

1. Ознайомити з теоретично-методичними знаннями.
2. Навчити техніці бігу по дистанції та фінішуванню, метання малого м'яча із трьох кроків розбігу.
3. Закріпити техніку стрибка у висоту з місця, у довжину з місця та розбігу, а також техніку метання малого м'яча у горизонтальну та вертикальну ціль.
4. Готувати до складання контрольних навчальних нормативів.

План проведення уроків

№ уроку	Зміст	Дата	Примітки
1.	Завдання на модуль. Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Правила безпеки. Стройові прийоми. Шикування та перешиккування.		Урок проводиться з використанням

	Ходьба. Біг. ЗРВ в русі, на місці, в трійках, вправи для розвитку спритності. Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків.		мультимедійного показу.
2 –14.			

Примітка: рописати всі 14 уроків легкої атлетики

4.2.5. План-конспект уроку № __

з фізичної культури для учнів 6-А класу

Тема: Легка атлетика

Мета уроку:

1. Виховувати в учнів підвищений інтерес та потребу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
2. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, витримки, вміння долати труднощі, організованості, взаємодопомоги.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку спеціальних бігових вправ.
2. Повторити техніку стрибка у довжину з місця.
3. Повторити техніку метання малого мяча на дальність з трьох кроків.

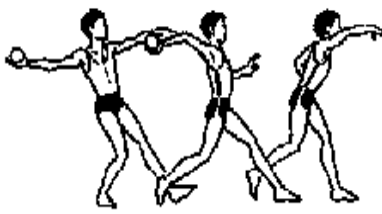
Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: секундомір, прапорці, м'ячі для метання (150 г), скакалки, г/стінкаи.

Час-тини	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15хв.	Шикування в шеренгу	30 с	За зростом: хлопці. дівчата
	Привітання	10 с	
	Повідомлення завдань уроку.	20 с	Чітко, дотримуючись спортивної термінології
	Правила техніки безпеки.	1 хв.	
	Вимірювання ЧСС.	1 хв.	Поклавши пальці на сонну артерію.
	Комплекс фізичних вправ у русі:		
	I. Різновиди ходьби:	5 хв.	У колону по одному, дистанція 2-3 кроки. Стежити за правильною поставою.
	- на носках, руки на поясі, лікті в сторони;		
	- на п'ятках, руки за голову;		
	- ходьба у повному присіді, руки на колінах;		
	- ходьба зі зміною положення рук.		
	II. Біг:	3 хв.	Темп повільний.

- звичайний;		
- правим, лівим боком, приставними кроками;		Стежити за технікою виконання.
- спиною вперед;		Дивитися через ліве плече.
- із закиданням гомілок назад;		Максимальна амплітуда рухів.
- з виведенням прямих ніг вперед, руки на поясі;		Дотримуватись дистанції.
Перешикування в дві шеренги	30 с	Учні розраховуються на перший і другий, а потім подається команда «В дві шеренги – шикуйсь!». Другі номери роблять крок назад лівою ногою, крок правою – вбік і, приставивши ліву ногу, стать за першими номерами.
Комплекс фізичних вправ на місці:		
I. В.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Нахил голови вперед. 2. Нахил голови назад. 3. Нахил голови вліво. 4. Нахил голови вправо.	4-6 р.	Темп повільний.
II. В.п. о.с. 1-4. Колові рухи руками вперед. 5-8 те ж, назад.	До 30 р.	
III. В.п. ліва рука вгору. 1-2. Колові рухи лівою рукою вперед. 3-4. Те ж, назад. 5-8. Зміна положення рук.	До 20 р.	Руки в ліктях не згинати
IV. В.п. стійка ноги нарізно, руки за спиною в «замок». 1 -3. Нахили тулуба вперед, руки вгору. 4. В.п.	4-6 р.	Максимальна амплітуда рухів руками
V. В.п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед, руки вперед. 2. В.п.	4-6 р.	Долоньями доторкнутися до підлоги. Коліна не згинати
VI. В.п. широка стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Присід, руки вперед. 2. В.п.	10-15 р.	Спина рівна, п'ятки не відривати від підлоги
Загальнорозвивальні вправи на місці з м'ячем:		Звернути особливу увагу на правильність та методику виконання вправ, їх послідовність, дозування, систематичність виконання, напрямки та механізми їх впливу на організм, способи контролю результативності занять. Слідкувати за осанкою, темпом, дотриманням правил безпеки при виконанні вправ
I. В.п. стійка ноги нарізно, руки внизу з м'ячем. 1. Руки зігнути, м'яч до грудей. 2. Руки з м'ячем вгору, піднятися на носки. 3. Руки зігнути, м'яч до грудей. 4. В.п.	4-6 р.	

II. В.п. стійка ноги нарізно, руки внизу з м'ячем. 1. Руки зігнути, м'яч до грудей. 2. Руки з м'ячем вгору, піднятися на носки. 3. Нахил вліво. 4. Руки з м'ячем вгору. 5. Нахил вправо. 6. Руки з м'ячем вгору. 7. Руки зігнути, м'яч до грудей. 8. В.п.	4-6 р.	з предметами.
III. В.п. стійка ноги нарізно, руки внизу з м'ячем. 1. Руки зігнути, м'яч до грудей. 2. Нахил тулуба вперед, руки з м'ячем – вперед. 3. Випрямитись, руки зігнути, м'яч до грудей. 4. В.п.	4-6 р.	
IV. Те саме, тільки нахил тулуба назад.	2-4 р.	
V. В. п. стійка ноги нарізно, руки за спиною, м'яч в руках. 1-2-3. Нахил вперед, вниз, руки з м'ячем вгору. 4. В.п.	4-6 р.	
VI. В.п. стійка ноги нарізно, руки внизу з м'ячем. 1. Піднятися на носки, руки з м'ячем вгору. 2-3. Пружний нахил вниз. 4. В.п.	4-6 р.	
VII. В.п. руки зігнути, м'яч до грудей. 1. Присід, руки з м'ячем вперед. 2. В.п. 3. Присід, руки з м'ячем вперед. 4. В.п.	4-6 р.	

Основна частина – 20 хв.	Завдання 1. Повторити техніку спеціальних бігових вправ. 1. Спеціальні бігові вправи: - дріботливий біг; - біг із високим підніманням стегон і переходом на звичайний біг; - біг із закиданням гомілок назад і переходом на звичайний біг; - біг стрибками; - біг із підскоками вперед-вгору; - біг правим та лівим боком з однойменним перехресним кроком.	5 хв.	Поточно в колону по одному. Звернути увагу на дотримання дистанції, техніку виконання, частоту кроків, силу відштовхування. Чергувати з вправами на відновлення дихання. Плечовий пояс розслаблений, частота рухів невелика. Плечі не відхиляти назад. Просування мінімальне. Гомілками діставати сідниць. Слідкувати за положенням тулуба, уникаючи коливань вправо і вліво. Плечі злегка повертати, не піднімаючи їх одночасно з рухами рук. Руки зігнути під прямим кутом.
	2. Біг на короткі дистанції: - біг з прискоренням із високого старту; - стартовий розбіг і біг по прямій із низького старту; - біг із низького старту на швидкість.	4 хв.	За командою «Руш!» слід відштовхуватися обома ногами, а перший крок почати з ноги, яка на старті була позаду. Руки руками активно допомагають рухам ніг. Руками, зігнутими в ліктях, виконують рухи у напрямку бігу. Ноги слід ставити на передню частину стопи.
	Завдання 2. Повторити техніку стрибка у довжину з місця.	6 хв.	Учень робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Під час стрибка треба, щоб учень узгоджував змахи руками з відштовхування ногами від поверхні. Одночасна робота рук і ніг - скоординована.
	Завдання 3. Повторити техніку метання малого м'яча на дальність з трьох кроків: - імітація метання з перехресних кроків; - метання на дальність із 3 кроків розбігу.	5 хв.	 М'яч утримується вказівним і середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий – підмізинний утримує його з боку. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови, підборіддя піднесене. Відведення руки з м'ячем здійснюється вперед-вниз-назад до рівня плеча. Ввага тіла переноситься на зігнуту праву(ліву) ногу. Тулуб

Заключна частина-10 хв.			плечима повертається праворуч(ліворуч), приймається положення «натягнутого лука» . Слідкувати, щоб перед кидком вага тіла знаходилась на зігнутій правій(лівій) нозі, щоб кидок виконувався всім тілом, при цьому учень не повинен згинатися у попереку, намагатися випрямлятися як тільки можливо. Після кидка учень повинен зробити крок правою(лівою) ногою вперед, завдяки цьому він не впаде і утримає рівновагу.
	1. Гра «Передай м'яч»	4 хв.	Удосконалювати навички бігу, розвивати точність рухів, швидкість та спритність, виховувати почуття колективізму.
	Розподіл учнів		Група ділиться на дві команди. Кожна шикується в колон, виконує положення стійка ноги нарізно.
	Правила гри		Перший учасник передає м'яч назад між ногами іншому. Останній забирає м'яч і біжить на початок колони.
	Виконання гри		Виконувати вправу технічно.
	Визначення переможців гри		Гра продовжується доки перший учень не стане на початку колони.
	2. Вправи на розслаблення	2 хв.	При виконанні вправ на розслаблення звернути увагу на формування осанки: прямо тримати голову, не нахилиючись вперед, після нахилів розгинати спину, хребет повинен бути прямий, слідкувати за правильним положенням стоп.
	3.Шиккування в одну шеренгу.	1 хв.	За зростом.
	4.Вимірювання ЧСС.	1 хв.	За 10 сек і перемножити на 6.
	5.Підведення підсумків уроку.	1 хв.	Звернути увагу на досягнення учнів, визначити, чи досягнуто очікуваних результатів. Оголошення оцінок за урок з аргументацією.
	4. Домашнє завдання.	2х30 с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (хлопці). Стрибки через скакалку (дівчата).
	5. Організований вихід із зали	30 с	В колону по одному
	6. Контроль за дотриманням техніки	Протягом уроку	

	безпеки.	
--	----------	--

Підпис вчителя ФК: _____

4.2.6. Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури № __ учнів 6-А класу

Тема: Легка атлетика

Мета уроку:

1. Виховувати в учнів підвищений інтерес та потребу до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
2. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, витримки, вміння долати труднощі, організованості, взаємодопомоги.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку спеціальних бігових вправ.
2. Повторити техніку стрибка у довжину з місця.
3. Повторити техніку метання малого мяча на дальність з трьох кроків.

Місце проведення: спортивний майданчик школи.

Інвентар: секундомір, прапорці, м'ячі для метання (150 г), скакалки, г/стінка.

Послідовність виставлення підсумкової оцінки:

1. Оцінка окремих складових у кожному з восьми розділів виставляється за 5-ти бальною шкалою.
2. Сума оцінок, розділених на кількість складових розділу, визначає загальну оцінку за розділ. Оцінка за восьмий розділ множиться на 2.
3. Сума оцінок за всі розділи, розділена на 8, є підсумковою.

Оцінка якості уроку фізичної культури

№ з/п		Критерії оцінювання	Оцінка	
			за складову розділу	за розділ
1	Підготовка до уроку			
	1.1	План-конспект, його аналіз та оцінювання		
	1.2	Підготовка місця до занять (обладнання, інвентар)		
	1.3	Спортивна форма учнів та зовнішній вигляд учителя		
2	Проведення підготовчої частини уроку			
	2.1	Оцінювання постановки вчителем завдань уроку		
	2.2	Вступно-організаційні та установчі дії		

	2.3	Зміст загальної та цілеспрямованість спеціальної розминки		
	2.4	Раціональність витрат часу уроку		
3	Проведення основної частини уроку			
	3.1	Виправданість та ступінь реалізації визначених завдань уроку		
	3.2	Раціональність способів реалізації навчальної діяльності школярів		
	3.3	Послідовність виконання неоднорідних розділів основної частини уроку		
	3.4	Оцінювання методики навчання (зокрема застосування підготовчих та спеціальних вправ, реалізація індивідуального підходу)		
	3.5	Оцінювання методики виховання фізичних якостей		
	3.6	Загальна та моторна цільність уроку, характеристика та методика регулювання фізичного навантаження		
4	Проведення заключної частини уроку			
	4.1	Віновлювальна спрямованість, зміст та цілеспрямованість використання вправ		
	4.2	Підведення підсумків уроку (підсумки, аналіз та визначення орієнтовних завдань для учнів на наступні заняття)		
	4.3	Домашнє завдання (зміст, рекомендації з самопідготовки, термін виконання та перевірки)		
	4.4	Тривалість, орієнтування на наступні заняття з іншого предмета, своєчасність закінчення уроку		
5	Виконання вимог основних педагогічних принципів			
	5.1	Активність учнів на уроці		
	5.2	Систематичність та наступність виконання вправ		
	5.3	Доступність та індивідуальний підхід у процесі навчання		
	5.4	Постійне підвищення вимог до учнів		
	5.5	Наочність та використання технічного забезпечення навчання (ТЗН)		
6	Виховна цінність уроку			
	6.1	Виховання моральних, виховних та естетичних якостей учнів, їхній інтелектуальний розвиток		
	6.2	Вплив на підвищення емоційного стану, прояв інтересу до фізичних вправ		
	6.3	Дисципліна та ділова активність учнів на уроці		
7	Оцінювання педагогічно виправданих і невиправданих затрат часу на уроці			
	7.1	Витрати на пояснення та показ, осмислення навчального матеріалу		
	7.2	Час, який витрачено на виконання підготовчих, основних та інших вправ		
	7.3	Час, який витрачено на необхідний оперативно-відновлювальний відпочинок учнів		
	7.4	Час, який витрачено на установку, приведення до робочого стану та прибирання обладнання, інвентарю, спорядження		

	7.5	«Простий» - витрата часу уроку, який виражено в бездіяльності учнів з організаційно-методичних та інших недоліків		
8	<i>Загальне оцінювання проведення уроку</i>			
	8.1	Співвідношення між діяльнісними складовими того, що відбулося на уроці та результативними показниками		
	8.2	Виконання конкретно поставлених завдань. Виправданість можливих відхилень від плану-конспекту уроку		
	8.3	Оцінювання рівня діяльності вчителя з урахуванням позитивних сторін та помилок на конкретному уроці		
	Підсумкова оцінка			

Аналіз уроку використовують для отримання вчителем фізичної культури категорії (після проведення відкритого уроку).

За типовим положенням про атестацію педагогічних працівників, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 6 жовтня 2010 р. № 930, педагогічним працівникам (вчителям фізичної культури) присвоюються кваліфікаційні категорії: «спеціаліст», «спеціаліст другої категорії», «спеціаліст першої категорії», «спеціаліст вищої категорії», «вчитель-методист».

Кваліфікаційна категорія **«спеціаліст»** присвоюється педагогічним працівникам з повною вищою освітою, діяльність яких характеризується: здатністю забезпечувати засвоєння учнями навчальних програм; знанням основ педагогіки, психології, дитячої та вікової фізіології; знанням теоретичних основ та сучасних досягнень науки з предмета; використанням інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових освітніх ресурсів у навчально-виховному процесі; вмінням вирішувати педагогічні проблеми; вмінням установлювати контакт з учнями (вихованцями), батьками, колегами по роботі; додержанням педагогічної етики, моралі.

Випускникам вищих навчальних закладів, які отримали повну вищу освіту, при прийомі на роботу встановлюється кваліфікаційна категорія «спеціаліст».

Кваліфікаційна категорія **«спеціаліст другої категорії»** присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до

працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст», та які постійно вдосконалюють свій професійний рівень; використовують диференційований та індивідуальний підхід до учнів; володіють сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами, різними формами позаурочної (поза навчальної) роботи та їх якісним застосуванням; застосовують інноваційні технології у навчально-виховному процесі; знають основні нормативно-правові акти у галузі освіти; користуються авторитетом серед колег, учнів та їх батьків.

Кваліфікаційна категорія «**спеціаліст першої категорії**» присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії», та які використовують методи компетентнісно-орієнтованого підходу до організації навчального процесу; володіють технологіями творчої педагогічної діяльності з урахуванням особливостей навчального матеріалу і здібностей учнів; впроваджують передовий педагогічний досвід; формують навички самостійно здобувати знання й застосовувати їх на практиці; уміють лаконічно, образно і виразно подати матеріал; вміють аргументувати свою позицію та володіють ораторським мистецтвом.

Кваліфікаційна категорія «**спеціаліст вищої категорії**» присвоюється працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст першої категорії», та які володіють інноваційними освітніми методиками й технологіями, активно їх використовують та поширюють у професійному середовищі; володіють широким спектром стратегій навчання; вміють продукувати оригінальні, інноваційні ідеї; застосовують нестандартні форми проведення уроку (навчальних занять); активно впроваджують форми та методи організації навчально-виховного процесу, що забезпечують максимальну самостійність навчання учнів; вносять пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

Кваліфікаційна категорія **«вчитель-методист»** присвоюється педагогічним працівникам, які мають кваліфікаційну категорію «спеціаліст вищої категорії», відповідають вимогам для присвоєння звань «старший учитель», а також запроваджують у навчально-виховний процес ефективні форми і методи роботи, узагальнюють передовий педагогічний досвід, беруть активну участь у розробленні шкільного компонента змісту освіти, діяльності професійних педагогічних об'єднань, асоціацій, надають практичну допомогу педагогічним працівникам інших навчально-виховних закладів в освоєнні досвіду провідних педагогів і мають власні методичні розробки, які пройшли апробацію та схвалені науково-методичними установами відповідного рівня.

Присвоєння кваліфікаційних категорій за результатами атестації здійснюється послідовно.

Педагогічні працівники, які в між атестаційний період підготували переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних учнівських та студентських олімпіад з базових навчальних предметів; переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних спортивних змагань; переможців всеукраїнських конкурсів фахової майстерності серед учнів професійно-технічних навчальних закладів, переможців всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів Малої академії наук, а також педагогічні працівники, які стали переможцями або лауреатами конкурсів фахової майстерності, що проводяться центральними органами виконавчої влади, мають наукові ступені, вчені або почесні звання, якщо їх діяльність за профілем збігається з наявним науковим ступенем, ученим (почесним) званням, атестуються без додержання послідовності в присвоєнні кваліфікаційних категорій та строку проведення позачергової атестації.

До пакету документів (портфолію вчителя) зазвичай входить:

- 1) заява на переатестацію та присвоєння категорії вчителю, подає адміністрація школи в обласну Атестаційну комісію;
- 2) завірена копія трудової книжки;

- 3) завірена копія диплома про вищу (або середньому професійному) освіту;
- 4) характеристики з вашого місця роботи (або декількох), результати проведення освітніх та позакласних заходів;
- 5) свідоцтва про закінчення курсів підвищення кваліфікації (КПК) та отриманні інших видів освіти;
- 6) інформація про результати ваших попередніх атестацій (копія).

4.2.7. Планування спортивно-масових заходів школи

План складається на початку навчального року згідно побажань всіх вчителів фізичної культури та Положення про Спартакіаду серед ЗОШ.

«Погоджую»

Заступник директора з ВР
_____ Сортиня І.А.

«Затверджую»

Директор Олександрівської ЗОШ І-ІІІ
_____ Вертинська Л.І.

План спортивно-масових заходів на 20__-20__ н.р.

№ з/п	Назва заходу	Учасники	Термін проведення	Місце проведення	Відпові дальний	Відмітка про виконання, результат
1.	Тиждень фізичної культури та спорту (за окремим графіком)	1-11 класи	07-11.09.2017 року	Олександрівська ЗОШ	Білоус О.В., Веремейчук Л.В., Слаблюк С.Ю.	Виконано
2.	Олімпійський урок (в рамках тижня фізичної культури і спорту)	1-11 класи	За окремим графіком	Олександрівська ЗОШ	Білоус О.В., Веремейчук Л.В., Слаблюк С.Ю., Класні керівники	Виконано
3.	Легкоатлетична естафета, присвячена Дню фізичної культури і спорту України	9-11 класи	11.09.2017 року	Стадіон «Шкільний», м. Суми	Білоус О.В., Веремейчук Л.В.	Хлопці: 6 місце. Дівчата: 6 місце

4.	«Кращий рятувальник», спортивне свято до Дня рятувника («Школа безпеки»)	8-9 класи	17.09.2017 року	Стадіон школи	Слаблюк С.Ю., Білоус О.В.	
5.	«Шкіряний м'яч» (в рамках міської Спартакіади початкової школи)	3-4 класи	За окремим графіком	м. Суми ЗОШ №1	Слаблюк С.Ю.	
6.	«Шкіряний м'яч» (в рамках міської Спартакіади серед ЗОШ)	5-6 класи	Жовтень	м. Суми	Слаблюк С.Ю., Білоус О.В.	
7.	Міський крос школярів	Збірна 7-10 класів	Жовтень	м. Суми	Білоус О.В., Веремейчук Л.В.	
8.	Участь у першості міста з легкоатлетичного чотириборства	5-6 класи	Жовтень	м. Суми	Білоус О.В.	
9.	Першість школи з настільного тенісу	9-11 класи	Жовтень	Тенісна зала	Веремейчук Л.В.	
10.	Участь у міських змаганнях з настільного тенісу	Збірна школи	Жовтень-листопад	м. Суми	Веремейчук Л.В.	
11.	Першість школи з загальнофізичної підготовки	10-11 класи	Жовтень	ЗОШ	Веремейчук Л.В.	
12.	Шкільний тур військово-патріотичної гри «Сокіл-Джура» до Дня Збройних Сил України	8-11 класи	Жовтень	ЗОШ	Веремейчук Л.В., Білоус О.В.	
13.	Першість школи «Малюк бол»	5-ті класи	Листопад	ЗОШ	Білоус О.В., Слаблюк С.Ю.	
14.	Першість	4-ті	Листопад	ЗОШ	Слаблюк	

	школи по футзалу	класи			С.Ю.	
15.	Першість школи з волейболу	8-11 класи	Листопад - грудень	ЗОШ	Білоус О.В., Веремейчук Л.В.	
16.	Першість міста «Стрімкий м'яч» (Спартакіада початкової школи)	Збірна початкової школи	Листопад - грудень	ДЮСШ	Слаблюк С.Ю.	
17.	Перший тур міських змагань військово-патріотичної гри «Сокіл-Джура» до Дня Збройних Сил України	8-11 класи	Грудень	м. Суми	Веремейчук Л.В., Білоус О.В.	
18.	Міські змагання з шашок та шахів	Збірна школи	Грудень	м. Суми	Слаблюк С.Ю., Білоус О.В.	
19.	Спортивне свято до Дня Збройних Сил України	4-ті класи	Грудень	ЗОШ	Слаблюк С.Ю.	
20.	Підготовка до першості міста «Козацький гарт»	5-10 класи	Грудень	ЗОШ	Білоус О.В.	
21.	Першість міста «Козацький гарт»	Збірна школи	Грудень	ДЮСШ	Білоус О.В., Веремейчук Л.В.	
22.	Спортивні змагання «Кубок Діда Мороза»	Вчителі	Грудень	ЗОШ	МО вчителів фізкультурно-оздоровчого циклу	
23.	«Веселі старты»	2- 5 класи	Січень – лютий (окремий графік)	ЗОШ	Слаблюк С.Ю., Білоус О.В.	
24.	Першість міста з баскетболу	8-11 класи	Січень	ЗОШ	Веремейчук Л.В., Білоус О.В.	
25.	Першість міста з баскетболу	Збірна школи	Лютий	м. Суми	Веремейчук Л.В.	
26.	Спортивне свято до Дня	6-7 класи	Лютий	ЗОШ	Веремейчук Л.В., Білоус	

	захисника Вітчизни «Ми сильні, смілі, спритні і умілі!»	10-11 класи			О.В.	
27.	«Мама, папа, я – спортивна сім'я»	1-4 класи	Лютий	ЗОШ	Слаблюк С.Ю., Білоус О.В.	
28.	«Юний козак» (міська Спартакіада початкової школи)	1-4 класи	Лютий	ДЮСШ	Слаблюк С.Ю.	
29.	«Краса врятує світ», спортивне свято до Міжнародного жіночого дня	5-6 класи	Березень	ЗОШ	Білоус О.В., Слаблюк С.Ю.	
30.	Спортивне свято присвячене Міжнародному жіночому дню 8 березня	8-10 класи	Березень	ЗОШ	Веремейчук Л.В..	
31.	Тиждень здоров'я (за окремим планом)	1-11 класи	Квітень	ЗОШ	Білоус О.В., Облакова Ю.В., Слаблюк С.Ю., Веремейчук Л.В.	
32.	Шкільний етап воєнно-спортивної гри «Патріот»	8-10 класи	Квітень	ЗОШ	Веремейчук Л.В.	
33.	Шкільна легкоатлетична естафета до Дня Перемоги	8-11 класи	Травень	ЗОШ	Веремейчук Л.В., Білоус О.В.	
34.	Міська легкоатлетична естафета до Дня Перемоги	Збірна школи	9 травня	м. Суми	Веремейчук Л.В., Білоус О.В.	
35.	Першість школи «Старти надій»	7-мі класи	Травень	ЗОШ	Білоус О.В.	
36.	Першість міста «Старти надій»	7-мі класи	Травень	м. Суми	Білоус О.В.	

Заявка
на участь у змаганнях з _____
від зош № ____ м. Суми

№ з/п	П.І.Б.	Рік народження	Клас навчання	Віза лікаря	Підпис
1.	Іванов Федір Іванович	1999	9	допущений	
2.					

До змагань допущено _____ чоловік
(прописом)

Лікар _____ (П.І.Б. повністю)
(печатка)

Представник команди _____ (П.І.Б. повністю)

Директор навчального закладу _____ (П.І.Б. повністю)
(печатка)

Число, місяць, рік

4.2.8. Звіт студента-практиканта

П.І.П.

про проходження педагогічної практики за період з ____ по ____ 20 ____ р.

№ з/п	Зміст уроку	Кількість
<i>I. Навчально-виховна і методична робота</i>		
1.	Переглянуто уроків, які проводились учителем фізичної культури в школі	
2.	Проведено уроків фізичної культури у ролі помічника вчителя	
3.	Проведено уроків фізичної культури самостійно	
4.	Проведено секційних занять	
5.	Складено робочих планів з фізичної культури	
6.	Складено робочих планів для позакласної роботи	
7.	Проведено зустрічей і бесід у прикріпленому класі	
8.	Участь у роботі педрад, батьківських зборів та ін.	
9.	Організовано випусків стінгазет та ін.	
10.	Інші види роботи	
<i>II. Фізкультурно-оздоровча робота</i>		
1.	Організовано та проведено: змагань з видів спорту	
	спортивних вечорів	
	днів здоров'я	
	культпоходів	

2.	Організовано проведення заходів у режимі дня школяра: організованих перерв	
	фізкультурних хвилин	
3.	Проведено ремонт інвентарю та обладнання.	
4.	Висновки та пропозиції щодо педагогічної практики	
III. Наукова робота		
1.	Проведено педагогічних спостережень	
2.	Проведено педагогічний аналіз уроку	
3.	Тестування рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і нормативних вимог учнів у прикріплених класах	
4.	Інші види наукових досліджень	

4.2.9. Характеристика

студентки 3 курсу 934 групи
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Кафедри теорії та методики фізичної культури
Баландіної Марії Миколаївни

Баландіна Марія Миколаївна в період з __.__.20__ по __.__.20__ н. р. проходила виробничу педагогічну практику в середній загальноосвітній школі № 30 м. Суми.

Під час проходження педагогічної практики вона показала себе з позитивного боку і як вчитель фізичної культури, і як помічник класного керівника. Придбала навички і уміння роботи з навчальним матеріалом, з класним колективом, показала прекрасні знання, набуті у навчальному закладі, уміння демонструвати фізичні вправи, володіння спортивною термінологією і доказала, що професія вчителя вибрана не випадково.

Практикантка правильно визначила шляхи і методи проведення навчально-виховної і позакласної роботи серед учнів, допомагала дітям творчо мислити, свідомо засвоювати матеріал, виховувала працелюбність, почуття дружби і взаємодопомоги. Окремо займалась з дітьми, які відстають за рівнем фізичної підготовленості.

Проводила психолого-педагогічні дослідження, фізкультхвилинки та ігри на перервах. Багато спілкувалась з дітьми на теми улюблених занять, майбутньої професії, здорового способу життя. Допомагала класному

керівникові у проведенні виховної роботи і перевірці домашніх завдань. Самостійно підготувала і провела прозакласний захід «Міні-Олімпіада 2015» серед дітей середнього шкільного віку, який сприяв розвитку творчих здібностей дітей, популяризації Олімпійського руху, визначення у дітей рівня фізичної підготовленості, прояву ініціативи і допитливості.

Баландіна Марія комунікабельна, ерудована, з гарно поставленою мовою, весела, вміло володіє педагогічною ситуацією. Має твердий характер, силу волі, ділові якості. Користувалася авторитетом серед учнів.

Студентка Баландіна Марія Миколаївна обсяг програми педагогічної практики виконала повністю і вчасно.

Оцінка за педагогічну практику: _____.

Класний керівник: _____ З. Г. Комлева

Вчитель фізкультури: _____ С. В. Бойко

Директор школи: _____ В. Б. Жаров

(підпис, печать)

4.3. Перелік залікової документації (виробнича практика за профілем майбутньої роботи – спортивно-масова робота)

1. План роботи фізкультурно-спортивної організації.
2. Календар спортивно-масових заходів.
3. Положення про проведення змагань.
4. Кошторис.
5. План підготовки та проведення спортивних заходів.
6. Довідка про стан розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи.
7. Звіт головного судді змагань.

8. Протокол засідання президії (комісії) спортивного товариства.
9. Звіт про проходження практики за профілем майбутньої роботи.
10. Наочність (презентація).
11. Щоденник педагогічної практики(подається окремо).
12. Атестаційний лист(подається окремо).
13. Характеристика на студента-практиканта (подається окремо).

4.3.1. План спортивно-масової роботи СК «Прометей»

№ з/п	Назва змагань	Термін та місце проведення	Відповідальні
1.	Змагання з волейболу, присвячені Дню працівника фізичної культури та спорту	вересень 2017 р. ігровий зал ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей»
2.	Чемпіонат ІФК зі спортивного туризму	вересень 2017 р. стадіон ІФК	Зігунов В.М.,
3.	Змагання з футболу «Золота осінь»	жовтень 2017 р. стадіон ІФК	Кравченко І.М., Гладов В.В., Шаповал В.М., СК «Прометей»
4.	Легкоатлетичний крос пам'яті О. Барабаша	жовтень 2017 р. стадіон ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Гудим С.В., Гудим М.П., Ласточкин В.М.
5.	Кубок директора ІФК з міні-футболу	листопад 2017 р. ігровий зал ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Кравченко І.М.
6.	Кубок ректора зі стрільби із лука	листопад 2017 р.	СК «Прометей», Солоненко Є.В.
7.	Різдвяний турнір з міні-футболу пам'яті В.К. Танькова	грудень 2017 р. ігровий зал ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Кравченко І.М.
8.	Кубок директора ІФК з волейболу серед жіночих команд	грудень 2017 р. ігровий зал ІФК	СК «Прометей», Затилкін В.В.
9.	Різдвяний турнір з баскетболу серед студентів СумДПУ ім. А.С.Макаренка	грудень 2017 р. ігровий зал центрального корпусу	СК «Прометей», Міщенко О.О.
10.	Чемпіонат ІФК з паурліфтингу	січень 2018 тренажерний зал	Леоненко А.В., Красілов А.Д.
11.	Кубок ІФК з одноборств	січень 2018 зала одноборств	Чередніченко С.В., Томенко О.А.
12.	Кубок ректора з волейболу	січень 2018 р. ігровий зал центрального корпусу	СК «Прометей»

13.	Кубок директора ІФК з флорболу	березень 2018 р. ігровий зал ІФК	СК «Прометей»
14.	Жіночий турнір із міні-футболу, присвячений святу 8 Березня	березень 2018 р. ігровий зал ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Лапицький В.О.
15.	Кубок директора ІФК з настільного тенісу	березень 2018 р. ігровий зал ІФК	Гончаренко О.М., Гученко А.Б.
16.	Першість університету з шахів	квітень 2018 р. аудиторія	СК «Прометей», Бережна Л.І.
17.	Відкритий кубок університету зі стрітболу	квітень 2018 р. ігровий зал ІФК	СК «Прометей», Міщенко О.О.
18.	Першість студентів IV курсу з легкоатлетичного багатоборства	квітень 2018 р. стадіон ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Гудим С.В.
19.	Першість студентів IV курсу зі спортивної гімнастики	квітень 2018 р. гімнастичний зал ІФК	Директорат ІФК, СК «Прометей», Балашов Д.І.
20.	Кубок ІФК з футболу серед груп I курсу	травень 2018 р. стадіон ІФК	Кравченко І.М., Гладов В.В., Шаповал В.М., СК «Прометей»
21.	Товариські зустрічі між командами студентів та викладачів із волейболу, баскетболу, міні-футболу	протягом року ігровий зал центрального корпусу	СК «Прометей»
22.	Кубки деканів історичного, природничо-географічного, фізико-математичного факультетів	протягом року ігровий зал центрального корпусу	СК «Прометей», заступники деканів факультетів (директорів інститутів) з фізичного
23.	Участь команд з різних видів спорту у змаганнях різного рівня (чемпіонат міста, чемпіонат області, чемпіонат та кубок України, чемпіонати та кубки світу та Європи, універсіади)	згідно з календарем календаря	викладачі-тренери з видів спорту, СК «Прометей»,
24.	Чемпіонати СумДПУ ім. А.С. Макаренка: - легкоатлетичний крос; - шахи; - стрільба із лука; - футзал; - волейбол (чол., жін.); - баскетбол (чол., жін.); - плавання; - легка атлетика	протягом року ігровий зал центрального корпусу, стрілецький тир, стадіон, басейн	заступники деканів факультетів (директорів інститутів) з фізичного виховання, директорат ІФК, СК «Прометей»

4.3.2. Календар спортивно-масових заходів кафедри фізичної культури та методики її викладання на 2017-2018 н.р.

№ з/п	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний
I Організаційна робота			
1.	Розробити та затвердити календар спортивно-масових заходів	до 14.06.18	Шутько В.В., Поліщук С.В.
2.	Провести звітно-виборчі збори спортивного активу факультетів	вересень	Зам. деканів з фізвиховання
3.	Визначити викладачів, відповідальних за розділи спортивно-масової роботи	до 30.08.17	Шутько В.В.
4.	Провести вибори голів колективів фізичної культури факультетів, фізоргів груп, курсів	вересень	Зам. деканів з фізвиховання
5.	Провести огляд-конкурс на кращий стан спортивно-масової роботи в інституті згідно з Положенням Міністерства освіти і науки України від 20.12.2005р. № 742	вересень-травень	Поліщук С.В., Рудь І.С.
6.	Підготувати та провести семінари-практикуми з питань планування та проведення спортивно-масової роботи зі спортивним активом інституту	вересень - жовтень	Поліщук С.В.
7.	Здійснювати контроль за виконанням планів роботи радами колективів фізичної культури і спорту факультетів інституту, бюро спортивних секцій	постійно	Поліщук С.В.
8.	Забезпечити підготовку інструкторів з фізичної культури та суддів з видів спорту	впродовж року	Зам. деканів з фізвиховання
9.	Розробити план підготовки фізкультурно-спортивних заходів, присвячених Дню фізичної культури і спорту в Україні, визначити відповідальних за проведення	до 30.08.17	Поліщук С.В.
10.	Здійснювати контроль за рівнем успішності студентів-спортсменів	впродовж року	Зам. деканів з фізвиховання, викладачі
11.	Своєчасно скласти статистичний звіт роботи кафедри	грудень	Поліщук С.В.
12.	Здійснювати постійний зв'язок із адміністрацією інституту, факультетів, з районними та міським спорткомітетами.	впродовж року	Шутько В.В., Поліщук С.В.
13.	Проводити профорієнтаційну роботу серед учнівської молоді	впродовж року	Викладачі кафедри
II Навчально - спортивна робота			
1.	Визначити викладачів, відповідальних за розвиток видів спорту.	до 30.08.17	Шутько В.В.
2.	Провести тарифікацію груп спортивного удосконалення з видів спорту	до 01.10.17	Шутько В.В., Поліщук С.В.
3.	Розробити та затвердити перспективний та поточний плани роботи груп спортивного удосконалення з видів спорту	до 10.09.17	Викладачі кафедри
4.	Провести комплектацію груп спортивного удосконалення з видів спорту	до 01.10.17	Викладачі кафедри

5.	Скласти та затвердити склад збірних команд інституту з видів спорту	до 01.09.17	Викладачі кафедри
6.	Скласти розклад занять груп спортивного вдосконалення та визначити місце проведення занять	до 10.09.17	Поліщук С.В.
7.	Контролювати хід підготовки та виступи в змаганнях збірних команд інституту	впродовж року	Поліщук С.В.
8.	Розробити та затвердити положення про проведення спартакіади інституту серед студентів між факультетами	до 01.09.17	Поліщук С.В.
9.	Розробити та затвердити положення про проведення спартакіади “Бадьорість та здоров’я” серед викладачів та співробітників	до 10.12.17	Порохненко О.В.
10.	Розробити та затвердити положення про проведення спартакіади серед студентів, які мешкають у гуртожитках	до 01.09.17	Андріанов Т.В.
11.	Розробити та затвердити положення про проведення спартакіади інституту “Першокурсник”	до 10.09.17	Поліщук С.В.
12.	Затвердити календар проведення змагань спартакіади інституту	до 14.06.18	Шутько В.В.
13.	Затвердити склад колегії суддів з видів спорту	до 14.06.18	Шутько В.В.
14.	Організувати проведення змагань у навчальних групах, на курсах, факультетах, у гуртожитках та між ними	впродовж року	Зам. деканів з фізвиховання
15.	Організувати та провести змагання спартакіади інституту серед студентів “Бадьорість і здоров’я” серед викладачів і співробітників, серед студентів, які мешкають у гуртожитках, “Першокурсник”	впродовж року	Поліщук С.В., викладачі кафедри
16.	Забезпечити підготовку та участь викладачів і співробітників університету у змаганнях спартакіади “Бадьорість і здоров’я”	вересень-січень	Марчик В.І., зам. декана з фізвиховання
17.	Організувати та провести кваліфікаційні змагання з видів спорту на кубок і першість інституту	згідно з календарем	Викладачі кафедри
18.	Здійснювати контроль за підготовкою спортсменів-розрядників збірних команд інституту та факультетів	впродовж року	Поліщук С.В.
19.	Здійснювати моніторинг виступів збірних команд у змаганнях республіканського, обласного, міського рівня та команд у спартакіадах інституту	впродовж року	Викладачі кафедри
III Агітаційно-пропагандистська робота			
1.	Прочитати цикл лекцій на тему “Фізичне виховання та спортивні традиції ВНЗ” для студентів 1 курсу	вересень-жовтень	Викладачі кафедри
2.	Прочитати цикл лекцій на факультетах “Здоровий спосіб життя”	вересень-жовтень	Викладачі кафедри
3.	Оновити наочну агітацію з ФК та спорту	до 01.10.17	Василенко В.В.
4.	Забезпечити студентів та співробітників	впродовж	Помічники деканів з

	університету інформацією про розвиток фізичного виховання та спорту через інститутську пресу	року	фізвиховання
5.	Проведення “круглих столів” зі працівниками спортивних шкіл, коледжів, ліцеїв	впродовж року	Помічники деканів з фізвиховання
6.	Регулярно оформляти фотостенд про спортивне життя інституту		Василенко В.В.
7.	Провести спортивне свято за підсумками участі студентів у спортивних змаганнях	травень	Зам. деканів з фізвиховання
8.	Надавати методичну та практичну допомогу студентам-спортсменам університету	впродовж року	Викладачі кафедри
9.	Забезпечити організацію профілактичних заходів щодо безпеки спортсменів та глядачів при проведенні спортивних змагань.	впродовж року	Викладачі кафедри

Завідувач кафедри _____ Крамаренко В.О.

4.3.3. Положення про проведення спартакіади серед вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації

Мета змагань

Спартакіада проводиться з метою подальшого розвитку фізичної культури і спорту, оздоровлення населення міста, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою, спортом, організації активного відпочинку, виявлення найсильніших команд та спортсменів.

Змагання проводяться у три етапи:

- 1 етап – масові оздоровчі заходи та змагання у колективах;
- 2 етап – фінальні міські змагання з видів спорту і участь у днях здоров'я;
- 3 етап – участь у обласних та Всеукраїнських змаганнях.

Керівництво змаганнями

Загальне керівництво здійснює відділ у справах сім'ї, молоді та спорту, безпосереднє – головні суддівські колегії з видів спорту, затверджені відділом.

Учасники, умови проведення і підсумки змагань

У змаганнях беруть участь збірні команди ВНЗ 3- 4 р. а. – тільки студенти денної форми навчання та один викладач для участі в днях здоров'я.

Змагання проводяться при умові участі трьох і більше команд.

Попередні заявки на участь у спартакіаді по видам спорту подати до 28 вересня 2017 року.

Для участі у змаганнях команди подають іменну заявку, затверджену лікарем, печаткою організації, підписом керівника, яка подається на засідання суддівської колегії (*проводиться по вівторках, за тиждень до змагань о 15.30 години у відділі у справах сім'ї, молоді та спорту по вул. Харківська,35*).

Загальнокомандне місце у спартакіаді визначається по найбільшій кількості суми місць – очок, одержаних у окремих видах згідно з таблицею:

місце	1	2	3	4	5
очки	7	5	3	2	1

За неучасть у виді – 0 очок. У випадку запізнення на змагання, відсутності представника на засіданні суддівської колегії або виявлення підставної особи – команді результати даного виду анулюються і дається 0 очок.

За участь в оздоровчих заходах /днях здоров'я, легкоатлетичній естафеті, тощо/ дається 5 заохочувальних очок.

При однаковій кількості очок у двох і більше команд перевага надається команді, яка має більше 1, 2, 3 і т.д. місць у окремих видах спорту крім заохочувальних.

Залік проводиться з 18 видів спорту по 15 видам.

Примітка: у залік ідуть участь у міських днях здоров'я та заохочувальних змаганнях. За участь в заохочувальних змаганнях команда отримує додатково 5 очок за кожен вид.

У кожному виді змагань склад команди автоматично збільшується на 1 чоловіка – представника команди.

Фінансові витрати

Колективи несуть витрати по участі команд у змаганнях (згідно норм витрат на проведення спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів), витрати по наданню спортивної бази для змагань згідно календаря (без орендної плати), а також забезпечують медичним обслуговуванням.

Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту міської ради несе витрати по організації, проведенню змагань (оплата харчування суддів та нагородження команд, які зайняли 1,2,3 місця).

Нагородження

Переможці та призери нагороджуються: кубком, грамотами відділу та призами при фінансовій можливості.

Примітка: змагання з усіх видів спорту проводяться згідно з діючими на Україні правилами. Умови проведення змагань обговорюються на засіданні суддівської колегії, де надається і положення.

Календар змагань

№ з/п	Види спорту	Учасники	Термін проведення	Місце проведення
			2017 рік	
1.	Дзюдо	14	жовтень	СумДУ
2.	Футзал (чоловіки)	3	11-13.11	УАБС НБУ, СумДУ
3.	Настільний теніс (чол.)	3	11-12.11	УАБС НБУ, СумДУ
4.	Настільний теніс (жін.)	14	11-12.11	УАБС НБУ, СДПУ
5.	Футзал (жінки)	14	17-19.11	УАБС НБУ, СДПУ
6.	Легка атлетика	10	листопад-грудень	УАБС НБУ
			2018 рік	
7.	Лижні гонки	10	12.02	урочище Токарі
8.	Гандбол (чоловіки)	12	09-11.02	УАБС НБУ, СНАУ
9.	Плавання	12	17-18.02	Сум ДУ
10.	Баскетбол (чоловіки)	12	23-25.02	СНАУ
11.	Баскетбол (жінки)	12	15-17.03	СНАУ
12.	Волейбол (жінки)	12	22-24.03	СумДУ
13.	Волейбол (чоловіки)	12	05-07.04	СумДУ
14.	Стрільба з луку	4+4	квітень	СДПУ
15.	Легкоатлетичний крос	20	15.04	Санаторій Баси
16.	Легка атлетика	10	21-22.04	СДПУ
17.	Футбол (чоловіки)	18	17-19.05	СНАУ, ФЦ «Барса»
18.	Спортивна аеробіка	12	квітень-травень	СДПУ

Заохочувальні змагання

			2017 рік	
1.	Футбол (жінки)	18	06-08.10	СНАУ, ФЦ «Барса»
2.	Футбол (чоловіки)	18	13-15.10	СНАУ, ФЦ «Барса»
3.	Шашки	3	14-15.10	СумДУ
4.	Шахи	3	21-22.10	СумДУ
6.	Дартс	3	04.12	Ст. «Авангард»

7.	Бадмінтон	4	18-19.12	СумДУ
			2018 рік	
1.	Вільна боротьба	12	травень	СДПУ
2.	Туризм	6	травень	Зелений Гай

Загальноміські заходи - дні здоров'я:

легкоатлетична естафета - жовтень,
лижні гонки - лютий,
спортивне орієнтування - квітень,
легкоатлетична естафета – травень.

Програма змагань:

Волейбол:

Склад команди – 12 спортсменів і 1 тренер-представник.

Змагання проводяться за діючими правилами. Місця команд визначаються за найбільшою кількістю набраних очок: з рахунком за виграш 3:1 або 3:0 – переможець отримує - 3 очка, поразку – 0 очок; з рахунком 3:2 – переможець отримує - 2 очка, поразку – 1 очко; за неявку - мінус 1 очко.

При рівності очок у 2 або більше команд місця визначаються так:

- 1) за кращим співвідношенням виграних та програних партій в усіх зустрічах;
- 2) якщо співвідношення партій залишається однаковим, місця визначаються за кращим співвідношенням виграних та програних м'ячів у всіх зустрічах;
- 3) у випадку, коли співвідношення м'ячів однакове, місця визначаються за результатами матчів між спірними командами.

Баскетбол:

Склад команди – 12 спортсменів і 1 тренер-представник.

Змагання проводяться за діючими правилами. Перемога – 2 очка, за нічию – 1 очко, за неявку або поразку - 0 очок.

При рівності очок у 2 або більше команд місця визначаються так:

- 1) по більшій кількості перемог у зустрічах між собою;
- 2) по кращому співвідношенню (шляхом ділення) забитих та пропущених очок в зустрічах між собою;

- 4) по кращому співвідношенню (шляхом ділення) забитих та пропущених
- 5) очок у своїх іграх.

Гандбол:

Склад команди – 12 спортсменів і 1 тренер-представник.

Змагання проводяться за діючими правилами. Перемога – 2 очка, за нічию – 1 очко, за неявку або поразку - 0 очок.

При рівності очок у 2 або більше команд місця визначаються так:

- 1) по найбільшій кількості очок набраних у зустрічах між собою;
- 2) по кращій різниці забитих і пропущених м'ячів у зустрічах між собою;
- 3) по кращій різниці забитих і пропущених м'ячів у всіх зустрічах.

Настільний теніс:

Змагання командні. Склад команди – 3 спортсмена і 1-представник.

Усі зустрічі складаються з 3-х партій. При рівності очок у 2-х або більше команд місця визначаються так:

- 1) за кількістю перемог в іграх між ними;
- 2) за кращою різницею виграних і програних партій у зустрічах між ними;
- 3) за кращою різницею виграних і програних партій, а потім м'ячів у всіх зустрічах.

Футбол:

Змагання проводяться за діючими правилами.

Склад команди 19 чоловік /18 спортсменів + 1 тренер/. Тривалість гри 90 хвилин /2 тайми по 45 хвилин/. Футболіст, який отримав 3 попередження, пропускає чергову гру.

Відповідальність за облік попереджень несуть тренери команд.

За перемогу дається 3 очка, нічия – 1, поразка – 0 очок та неявка команди на гру – мінус 1 очко.

Переможець виявляється по найбільшій кількості набраних очок у змаганнях. Якщо 2 або більше команд наберуть рівну кількість очок, переможець виявляється:

- 1) кращий результат в іграх між собою (кількість очок, кількість перемог, різниця забитих та пропущених м'ячів, найбільша кількість м'ячів, забитих на полі суперника).
- 2) найбільшість кількість перемог у всіх іграх;
- 3) кращу різницю забитих і пропущених м'ячів в усіх іграх;
- 4) найбільшу кількість м'ячів забитих в усіх іграх.

Футболіст отримавши два попередження в одній гри, або вилучений за «фол останньої надії» пропускає одну гру. За більш грубе порушення – вирішує головна суддівська колегія згідно дисциплінарних норм.

Міні-футбол (футзал):

Склад команди – 14 спортсменів і 1 тренер-представник.

Змагання проводяться за діючими правилами. За перемогу команда отримує – 3 очка, за нічия – 1 очко, за поразку – 0 очок.

При рівності очок у 2-х або більше команд перевагу має той, у кого:

- 1) найбільшість кількість перемог у всіх іграх;
- 2) кращу різницю забитих і пропущених м'ячів в усіх іграх;
- 3) найбільшу кількість м'ячів забитих в усіх іграх;
- 4) кращий результат в іграх між собою (кількість очок, кількість перемог, різниця забитих та пропущених м'ячів, найбільша кількість м'ячів, забитих на полі суперника).

Лижні гонки:

Склад команди – 10 спортсменів (в тому числі 4 чоловіка та 4 жінки) і 1 представник.

Програма змагань: юнаки – 5 км (вільний стиль), дівчата – 3 км (вільний стиль).

Залік за 8 кращими результатами. Командні місця визначаються за таблицею:

місця	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	і т.д.
очки	100	98	96	95	94	93	92	91	90	89	

Легкоатлетичний крос:

Склад команди – 20 (10 жінок+10 чоловіків) спортсменів і 1 представник. Програма змагань: дистанція для юнаків – 3000 м, дівчат – 1000 м.

У залік йдуть 15 кращих результатів.

Командні місця визначаються за таблицею:

місця	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	і т.д.
очки	100	98	96	95	94	93	92	91	90	89	

Легка атлетика:

Склад команди: для ВНЗ 3-4 р.а. – 10 спортсменів і 1 представник.

На кожну дисципліну програми можна заявляти необмежене число учасників.

Кожний учасник може брати участь у двох видах програми та естафети.

Програма змагань

Чоловіки: біг на 100,200, 400, 800, 1500, 3000 м, спортивна ходьба 5 км., стрибки в довжину, штовхання ядра (7 кг), метання диску, метання спису, естафета 4х100 м.

Жінки: біг на 100,200, 400, 800, 1500 м, спортивна ходьба 3 км., стрибки в довжину, штовхання ядра (4 кг), метання диску, метання спису, естафета 4х100 м.

Визначення особистої і командної першості

Особиста першість у кожній дисципліні програми визначається у відповідності до Правил ІААФ .

До командного заліку входить ВНЗ 3-4 р.а. - 15 кращих результатів та одна естафета (при умові виконання І юнацького спортивного розряду) за загальною сумою очок залікових результатів кожної команди згідно таблиці нарахування очок до командного заліку та таблиці нарахування заохочувальних очок до командного заліку.

Таблиця нарахування очок до командного заліку при проведенні змагань:

Зайняті місця	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кількість очок	25	20	18	13	10	9	8	7	5	4	3	2

Таблиця нарахування заохочувальних очок до командного заліку при проведенні змагань:

За перевищування розрядних нормативів	МСУ	КМСУ	1 розряд	II розряд
Кількість очок	25	15	10	5

Шахи, шашки:

Склад команди: 3 учасника (незалежно від статі) і 1 представник команди.

Змагання проводяться за коловою системою. На одну партію 30 хвилин кожному учаснику.

Переможець змагань визначається: за найбільшою сумою набраних очок 3 учасниками команди в усіх зустрічах у підгрупах, у разі рівної кількості очок переможець визначається по особистих зустрічах, по кількості перемог та 1, 2, 3 дошках.

Стрільба з луку:

Склад команди 8 учасників (4 чоловіка+4жінки) та 1 представник, залік по 6 (3+3) кращим результатам по найбільшій сумі очок.

Дзюдо:

Склад команди: 14 спортсменів та 1 тренер-представник.

Чоловіки: вагові категорії: 60;66;73;81;90;100 кг; + 100 кг. Допуск 0,5 кг

Жінки: вагові категорії 48;52;57;63;70;78 кг; + 78 кг. Допуск 0,5 кг

Змагання командні та проводяться згідно з діючими правилами міжнародної федерації дзюдо. Командний залік по 12 кращим результатам (6 чоловіків та 6 жінок) при умові не більше одного здвоювання у чоловіків та жінок.

Залік очок нараховується при умові, як що у ваговій категорії було не менше двох учасників.

Бадмінтон:

Склад команди 4 учасника (2 чоловіка + 2 жінки) та 1 представник команди.

Змагання проводяться за коловою системою. В залік команди іде кращий результат пари.

Переможець командних змагань визначається за найбільшою сумою набраних очок.

Командні зустрічі складаються з 3 ігор і проводяться у такій послідовності: гра чоловічих пар, гра жіночих пар, гра змішаних пар.

Послідовність зустрічей може бути змінена за погодженням обох сторін чи за рішенням ГСК. При рівності очок у 2-х або більше команд місця визначаються так:

- 1) за результатами зустрічей між ними;
- 2) за різницею виграних і програних зустрічей в іграх між собою, а у випадку їх рівності – очок у партіях.

Змагання проводяться воланами наданими самими учасниками.

Плавання:

Склад команди 12 учасників + 1 представник команди незалежно від статі.

Програма змагань:

1 день - 100 м вільний стиль, 50 м брас, 100 м на спині, 50 м батерфляй, 100 м комплекс, 200 м брас, 4х100 естафета в/с;

2 день - 50 м вільний стиль, 100 м брас, 50 м спина, 100 батерфляй, 200 м в/с, 4 х 50 м естафета вільний стиль.

Кожен учасник має право виступати у 2-х номерах програми та естафеті. Командні місця визначаються за 20 кращими результатами та 2 естафеті згідно таблиці оцінок з плавання.

Спортивний туризм:

Склад команд – 6 чоловік (не залежно від статі) та 1 представник команди.

Змагання проводяться на дистанціях з комбінованого спортивного туризму. Заліки на всіх видах дистанцій - особисто-командні.

Команди повинні мати необхідне спорядження та обладнання для розміщення в польових умовах та туристсько-спортивне спорядження для проходження дистанцій змагань (особисті системи страхівки – 6 шт., динамічні страхівки – «пруси», спускові пристрої - 6 шт., карабіни – по 4 на кожного учасника).

Підсумки з видів змагань з комбінованого спортивного туризму підводяться згідно діючих Правил зі спортивного туризму.

Переможець визначається за найменшою сумою часу проходження командою (учасником) дистанції та штрафних балів. При рівності результатів вище місце посідає команда, яка має меншу суму штрафів дистанції. У загальному заліку команда-переможець визначається за найменшою сумою місць зайнятих у кожному виді програми. При загальній рівності результатів перевага надається команді, яка має найкращий результат на дистанції «Крос-похід».

Вільна боротьба:

Склад команди: 12 спортсменів та 1 тренер-представник. Змагання командні та проводяться згідно з діючими правилами. Командний залік по 10 кращим результатам (6 чоловіків та 4 жінок) при умові не більше одного здвоювання серед чоловіків та жінок.

Вагові категорії:

- 1) чоловіки: 55 кг, 60 кг, 66 кг, 74 кг, 84 кг, 96 кг, 120 кг. Допуск 1 кг.
- 2) жінки: 48 кг, 55 кг, 63 кг, 67 кг, 72 кг. Допуск 1 кг.

Залік очок нараховується при умові, як що у ваговій категорії було не менше двох учасників.

Дартс:

Склад команди 3 учасника (2 чол. + 1 жін.) і 1 представник команди.

Дистанція до дартсу 237 см, висота до центру дартсу 173 см. Рахунок ведеться по дротикам, які залишилися після трьох кидків. Кожна сторона починає кидки з рахунки 301. Метод ведення рахунку заключається в вичитанні набраних очок, які залишилися. Переможцем вважається той хто першим зуміє звести свій рахунок до нуля.

Залік по трьом учасникам.

Команда - переможниця змагань визначається: за найменшою сумою дротиків трьох учасників команди необхідних для набрання 301 очка, у разі рівної кількості дротиків у двох команд місце поділяють дві команди.

Спортивна аеробіка:

Склад команди: 18 спортсменів і 1 тренер-представник.

Змагання проводяться згідно правил зі спортивної аеробіки FIG, змагання з фітнес аеробіки проводяться згідно правил FUSAF.

Командне місце визначається за найбільшою сумою очок набраних учасниками усіх видах програми за таблицею:

Зайняте місце	1	2	3	4	5	6	7	8
Очки в індивідуальних вправах	8	7	6	5	4	3	2	1
Очки і групах та парних вправах	16	14	12	10	8	6	4	2

Змагання проводяться за наступною програмою:

- 1) індивідуальні виступи (чоловіки, жінки);
- 2) змішані пари;
- 3) трійки (будь-яке співвідношення чоловіків та жінок);
- 4) групи (6 учасників);
- 5) базова аеробіка (6 учасників);
- 6) степ аеробіка (6-8 учасників);
- 7) фанк аеробіка (6-8 учасників).

Легкоатлетична естафета: (жовтень):

Склад команди: 8 чоловік (4 юнака + 4 дівчини + 1 представник команди). Положення надається окремо.

Спортивне орієнтування: (квітень-травень):

Склад команди: 10 спортсменів незалежно від статі та 1 представник.
До командного заліку враховуються результати всіх учасників команди.

Командні результати визначаються кількістю знайдених контрольних пунктів (КП) учасниками однієї команди до вказаного часу, за один КП – 1 бал.

Результати учасників, які запізнилися на фініш, зменшуються на 50%.

При однаковій кількості набраних очок перевага надається учасникам які затратили менший час на проходження дистанції.

Легкоатлетична естафета: (травень):

Склад команди: 11 чоловік (5 юнаків + 5 дівчат + 1 представник команди).

Естафета проводиться по вулицях за маршрутом:

- 1 етап: старт – меморіал Слави – Телецентр /юнак/
- 2 етап: Телецентр – Лікєро-горілочаний завод /дівчинка/
- 3 етап: Лікєро-горілочаний з-д – ЗОШ № 4 /юнак/
- 4 етап: ЗОШ № 4 – УАБС /дівчинка/
- 5 етап: УАБС – “Альтанка” /юнак/
- 6 етап: “Альтанка” – “Динамо” /дівчинка/
- 7 етап: “Динамо” – вул. Огарьова / юнак/
- 8 етап: вул. Огарьова – дитячий садок /дівчинка/
- 9 етап: дитячий садок – вул. Маліновського /юнак/
- 10 етап: вул. Маліновського – меморіал Слави /дівчинка/ - фініш.

Примітка: за неучасть у змаганнях заявленої команди з загальнокомандного заліку вищого навчального закладу буде відраховано – 10 очок.

Право на: зміни термінів, місця проведення, підведення підсумків, умов проведення змагань надається відділу у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради.

Порядок підготовки спортивних споруд та дотримання безпеки учасників і глядачів під час проведення змагань

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних культурно-видовищних заходів» підготовку спортивних споруд для проведення заходу покладається на їх власника та головного суддю змагань.

Начальник відділу у справах
сім'ї, молоді та спорту _____

В.В. Мотречко

4.3.4. Кошторис змагань

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом управління освіти і науки
Сумської облдержадміністрації
від 11 вересня 2017 р. N 272

Кошторис

**обласних змагань з спортивного туризму та краєзнавства
серед учнівської молоді 20__ р.**

Кількість команд - 24
Кількість учасників - 384
Кількість суддів - 40
Кількість днів - 4

1.	Відрядження суддів	18 грн. x 11 чол. x 5 дн. = 990 грн. 18 грн. x 29 чол. x 4 дн. = 2088 грн.
2.	Оплата пального	240 грн. 150 л x 1,60
3.	Медичне обслуговування	100 грн.
4.	Оплата спортивних карт 150 шт. x 2 грн.	300 грн.
5.	Призовий фонд I місце - 150 грн. x 2 II місце - 100 грн. x 2 III місце - 50 грн. x 2	600 грн.
6.	Послуги лісництва (оплата стоянки, дрова)	500 грн.

7.	Канцтовари	140 грн.
8.	Витрати на відрядження обслуговуючого персоналу 5 чол. х 5 дн. х 18 грн.	450 грн.
	Всього:	5408 грн.

4.3.5. План

заходів з підготовки та проведення в Україні фінальних матчів Ліги чемпіонів УЄФА та Ліги чемпіонів УЄФА серед жінок сезону 2017/2018

1. Утворення робочої групи з вирішення питань щодо виконання вимог Регламенту Союзу європейських футбольних асоціацій під час проведення фінальних матчів Ліги чемпіонів УЄФА та Ліги чемпіонів УЄФА серед жінок сезону 2017/2018 (далі - робоча група).

Мінмолодьспорт, Федерація футболу (за згодою).

Квітень 2017 року.

2. Підготовка кошторису видатків, пов'язаних з підготовкою та проведенням фінальних матчів Ліги чемпіонів УЄФА та Ліги чемпіонів УЄФА серед жінок сезону 2017/2018 (далі - Ліга чемпіонів 2018 року з футболу), з визначенням основних джерел їх фінансування.

Мінмолодьспорт, Київська міська держадміністрація, Федерація футболу (за згодою), робоча група.

Травень 2017 року.

3. Розроблення операційного плану діяльності державного підприємства “Міжнародний аеропорт “Бориспіль” у період проведення в Україні Ліги чемпіонів 2018 року з футболу; забезпечення можливості обслуговування вболівальників у терміналах “В” та “F”, організація буферної зони на державному підприємстві “Міжнародний аеропорт “Бориспіль”.

Мінінфраструктури, Національна поліція, Адміністрація Держприкордонслужби,

ДФС, державне підприємство
“Міжнародний аеропорт “Бориспіль” (за
згодою), державне підприємство
“Украерорух” (за згодою), Федерація
футболу (за згодою).
Жовтень 2017 року.

4. Розроблення операційного плану діяльності комунального підприємства
“Міжнародний аеропорт “Київ” (Жуляни) у період підготовки та проведення
Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Мінінфраструктури, Національна поліція,
Адміністрація Держприкордонслужби,
ДФС, Київська міська держадміністрація,
комунальне підприємство “Міжнародний
аеропорт “Київ” (Жуляни) (за згодою),
державне підприємство “Украерорух” (за
згодою), Федерація футболу (за згодою).
Жовтень 2017 року.

5. Розроблення операційного плану заходів, що проводитимуться на
привокзальній площі Міжнародного аеропорту “Бориспіль”.

Державне підприємство “Міжнародний
аеропорт “Бориспіль” (за згодою),
Мінінфраструктури, Національна поліція,
Київська міська держадміністрація,
Федерація футболу (за згодою).
Жовтень 2017 року.

6. Розроблення операційного плану заходів, що проводитимуться на
привокзальній площі Міжнародного аеропорту “Київ” (Жуляни).

Комунальне підприємство “Міжнародний
аеропорт “Київ” (Жуляни) (за згодою),

Київська міська держадміністрація,
Мінінфраструктури, Національна поліція,
Федерація футболу (за згодою).

Жовтень 2017 року.

7. Забезпечення взаємодії між компетентними органами України та дипломатичними представництвами іноземних держав на території України з метою оперативного вирішення проблемних питань у разі виникнення надзвичайних ситуацій із вболівальниками під час підготовки та проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

МЗС, Адміністрація
Держприкордонслужби, ДСНС,
Національна поліція, МОЗ, ДФС.

Травень 2018 року.

8. Сприяння відповідно до законодавства вирішенню питань, пов'язаних із проведенням процедури митного оформлення товарів та технічного обладнання некомерційного походження, необхідних для проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу, а також тимчасового ввезення телевізійного обладнання та спеціалізованого автотранспорту.

ДФС, Мінмолодьспорту,
Мінінфраструктури, Мінфін, Київська
міська держадміністрація, державне
підприємство “Міжнародний аеропорт
“Бориспіль” (за згодою), комунальне
підприємство “Міжнародний аеропорт
“Київ” (Жуляни) (за згодою), Федерація
футболу (за згодою).

Грудень 2017 р. - травень 2018 року.

9. Розроблення концепції мобільності приймаючого міста, що передбачає:

1) вирішення питання щодо:

організації роботи громадського транспорту в м. Києві на період підготовки та проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу;

введення тимчасових маршрутів громадського транспорту, достатніх для забезпечення потреб у перевезенні пасажирів під час проведення заходів;

2) розроблення та виконання:

плану перекриття дорожнього руху та запровадження об'їзних маршрутів, влаштування тимчасових паркувальних майданчиків навколо стадіону;

інформаційного плану заходів для населення та вболівальників та розміщення системи тимчасових дорожніх знаків;

Київська міська держадміністрація,
Мінінфраструктури, Національна поліція,
державне підприємство “Міжнародний
аеропорт “Бориспіль” (за згодою),
комунальне підприємство “Міжнародний
аеропорт “Київ” (Жуляни) (за згодою),
Управління державної охорони (за
згодою), Національний спортивний
комплекс “Олімпійський”, ТОВ
“Футбольний клуб “Динамо” Київ” (за
згодою).

Жовтень 2017 року.

10. Розроблення і затвердження комплексного плану забезпечення громадського порядку та громадської безпеки у зв'язку із проведенням Ліги чемпіонів 2018 року з футболу та інших пов'язаних із цим подій.

МВС, ДСНС, МОЗ, СБУ (за згодою),
Київська міська держадміністрація,
Мінмолодьспорт, Національна поліція,
Національний спортивний комплекс
“Олімпійський”, ТОВ “Футбольний клуб

“Динамо” Київ” (за згодою), Управління державної охорони (за згодою), Федерація футболу (за згодою).

Лютий 2018 року.

11. Розроблення програми з метою залучення туристів і формування позитивного іміджу України за кордоном, забезпечення її виконання.

Київська міська держадміністрація,
Мінекономрозвитку, Федерація футболу
(за згодою).

Вересень 2017 року.

12. Організація оформлення вулиць м. Києва та міжнародних аеропортів “Бориспіль” та “Київ” (Жуляни) під час проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу, проведення рекламних та інформаційних заходів з дотриманням відповідних вимог УЄФА.

Київська міська держадміністрація,
Мінекономрозвитку, ДСІВ, комунальне підприємство “Міжнародний аеропорт “Київ” (Жуляни) (за згодою), державне підприємство “Міжнародний аеропорт “Бориспіль” (за згодою), Федерація футболу (за згодою).

Січень 2017 року - травень 2018 року.

13. Забезпечення охорони громадського порядку та громадської безпеки, безпеки дорожнього руху, охорони прав і свобод людини у зв'язку із проведенням Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Київська міська держадміністрація,
Федерація футболу (за згодою), МВС,
Національна поліція, Мінмолодьспорт.
Грудень 2017 року.

14. Вжити заходів до врегулювання проблемних питань щодо визначення порядку роботи орендарів нерухомого майна Національного спортивного комплексу “Олімпійський” під час проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Мінмолодьспорт, Фонд державного майна, Національний спортивний комплекс “Олімпійський”.

Травень 2017 року.

15. Вжити заходів до введення в експлуатацію зони гостинності.

Мінмолодьспорт, Київська міська держадміністрація, Національний спортивний комплекс “Олімпійський”, Федерація футболу (за згодою).

Листопад 2017 р. - березень 2018 року.

16. Забезпечення польотів над центральною частиною м. Києва вертольотів, орендованих УЄФА і Федерацією футболу для проведення аерозйомки під час підготовки та проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Державіаслужба, Федерація футболу (за згодою).

Квітень - травень 2018 року.

17. Сприяння висвітленню у засобах масової інформації подій, пов’язаних із проведенням Ліги чемпіонів 2018 року з футболу, урочистих заходів відкриття, закриття і нагородження переможців Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Держкомтелерадіо, Федерація футболу (за згодою), робоча група.

Листопад 2017 року.

18. Розроблення та затвердження зразків поліграфічної і сувенірної продукції Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Федерація футболу (за згодою).

Листопад 2017 року.

19. Визначення готелів у м. Києві та бронювання місць для розміщення учасників Ліги чемпіонів 2018 року з футболу, суддів, представників та партнерів УЄФА.

Федерація футболу (за згодою).

Лютий 2018 року.

20. Забезпечення виготовлення та розповсюдження поліграфічної і сувенірної продукції Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Федерація футболу (за згодою).

Квітень 2018 року.

21. Підготовка до друку українською та англійською мовами афіші, запрошень, програми та буклетів Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Федерація футболу (за згодою).

Квітень 2018 року.

22. Розроблення графіків прибуття і відправлення учасників змагань, суддів, представників та партнерів УЄФА.

Федерація футболу (за згодою).

Квітень 2018 року.

23. Підготовка порядку акредитації представників засобів масової інформації та осіб, відповідальних за організацію прес-конференцій під час проведення Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Федерація футболу (за згодою).

Квітень 2018 року.

24. Забезпечення зустрічі і розміщення в готелях м. Києва учасників змагань, суддів, представників та партнерів УЄФА.

Федерація футболу (за згодою).

Травень 2018 року.

25. Забезпечення транспортного обслуговування учасників змагань, суддів, представників та партнерів УЄФА і гостей Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

Федерація футболу (за згодою).

Травень 2018 року.

26. Забезпечення громадського порядку та громадської безпеки, безпеки громадського руху, охорони прав та свобод людини у зв'язку із проведенням Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

27. Забезпечення в установленому порядку здійснення прикордонного контролю і пропуску через державний кордон учасників, вболівальників та гостей Ліги чемпіонів 2018 року з футболу.

МВС, Національна поліція, ДСНС, СБУ
(за згодою), Мінмолодьспорт, Київська
міська держадміністрація, Управління
державної охорони (за згодою),
Національний спортивний комплекс
“Олімпійський”, ТОВ “Футбольний клуб
“Динамо” Київ” (за згодою).

Травень 2018 року.

МВС, Адміністрація
Держприкордонслужби.

Травень 2018 року.

28. Розроблення плану спеціальних заходів щодо організації використання повітряного простору (визначення особливого порядку використання повітряного простору, впровадження заборон щодо використання повітряного простору на тимчасовій основі, забезпечення контролю за дотриманням порядку використання повітряного простору).

Мінінфраструктури, Державіаслужба,
Міноборони, державне підприємство
“Украерорух” (за згодою).

Червень 2017 року.

4.3.6. Довідка

про стан фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах міста

Відповідно до плану роботи управління освіти на 20__ рік, у листопаді Науково-методичним центром управління освіти було вивчено стан організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

В ході вивчення даного питання проаналізовано нормативно-правове, кадрове та матеріально-технічне забезпечення, ведення шкільної документації, організація та проведення заходів з фізичного виховання школярів впродовж робочого дня та тижня, стан внутрішкільного контролю та позакласної роботи.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота є невід'ємними складовими педагогічного процесу виховання гармонійно розвинутої особистості. Навчальними закладами проводиться організаційна робота щодо створення відповідних умов для надання можливості фізичного удосконалення і самореалізації учнів.

Нормативно-правова база

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗНЗ міста здійснюється з метою виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до вищої індивідуальної суспільної цінності; формування у дітей навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності дітей.

Організація і зміст фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах регламентується відповідно до вимог нормативно-правової бази:

- Законів України «Про освіту», «Про середню загальну освіту», «Про фізичну культуру і спорт»;
- Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25.06.2013р. №344/2013;

- Наказу МОН України від 02.08.2005 №458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України»;
- Наказу МОН України від 21.07.2003 №486 «Про систему організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах».

В усіх ЗНЗ в наявності нормативні державні документи планування навчально-виховного процесу з даного напрямку. Контролює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, як і весь навчальний процес, керівник навчального закладу.

Оптимізація спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах потребує об'єднання зусиль усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, узгодження дій адміністрації школи, вчителів фізичної культури, класних керівників, вчителів-предметників, вихователів груп продовженого дня, керівників гуртків, медичних працівників, бібліотекарів та підтримка батьків.

У загальноосвітніх навчальних закладах міста координацію спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи проводять 28 вчителів фізичної культури. Якісний склад цієї категорії педагогів дозволяє організувати діяльність з даного напрямку на достатньому рівні.

В кожному навчальному закладі оздоровчу спрямованість усіх видів урочних і позаурочних занять забезпечує організація адміністрацією медико-педагогічного контролю. У всіх загальноосвітніх навчальних закладах міста введені посади медичних працівників, що забезпечує дотримання безпечних умов проведення уроків фізичної культури, спортивно-масових заходів та сприяє збереженню життя і здоров'я учнів. Всі ЗНЗ мають медичні кабінети, укомплектовані необхідними медикаментами, перев'язувальними засобами і приладами.

Відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 №518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» та згідно з інструкцією про розподіл учнів на групи для занять з фізичної культури проводиться в установленому порядку їх медичне обстеження. На підставі затверджених списків учнів в навчальних закладах оформлюються листи здоров'я, які знаходяться в класних журналах. Школярі, які не пройшли медичного обстеження, до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються.

У 2015-2016 навчальному році на підставі довідок про стан здоров'я 5804 учні шкіл міста розподілені на медичні групи:

- основна група – 2824 учня (49 %);
- підготовча група – 2695 учнів (46 %);
- спеціальна група – 211 учнів (4 %);
- звільнені – 77 учнів (1%).

Викликає стурбованість стан здоров'я школярів. За результатами медогляду учнів близько 50% школярів віднесені до підготовчої та спеціальної медичних груп, або ж взагалі звільнені від занять із фізичної культури (середній показник по місту – 1,3%).

Учні підготовчої та спеціальної груп займаються фізичною культурою спільно з учнями основної групи за загальною програмою. Головна відмінність - у дозуванні фізичних навантажень.

Тільки у ЕНВК «ЗНЗ-ДНЗ»№6 створені 4 спеціальні медичні групи для занять із фізичної культури (з профілактики захворювань серцево-судинної системи; захворювань опорно-рухового апарату; з профілактики захворювань дихальної системи; захворювань периферичної нервової системи). Проте, організація занять з даними учнями у вищезазначеному закладі не в повній мірі відповідає вимогам. Учні, віднесені до спеціальної медичної групи займалися в групах ЛФК не в позаурочний час, а під час обов'язкових уроків фізичної культури, що є порушенням.

Стан матеріально-спортивної бази

Для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗНЗ використовується наявна спортивна база: спортивні зали, спортивні майданчики, майданчики із синтетичним покриттям; майданчики з тренажерним обладнанням.

Управлінням освіти, загальноосвітніми навчальними закладами проводиться робота щодо створення умов для організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів міста шляхом використання та упорядкування всіх наявних спортивних споруд.

Стан матеріально-спортивної бази у загальноосвітніх навчальних закладах міста задовільний і дозволяє проводити заняття з дотриманням основних санітарно-гігієнічних вимог.

Із 10 загальноосвітніх навчальних закладів міста спортивні зали мають вісім. ЕБЛ та ЕНВК «ЗНЗ-МНВК» використовують спортивний зал ЕЗОШ №4 (спільна угода).

Загалом спортивні зали відповідають вимогам щодо проведення занять з фізичної культури та спортивних змагань, своєчасно проводяться перевірки та складаються відповідні акти-дозволи на проведення занять, обстежується нестандартне обладнання на міцність.

У 2015 році в спортивних залах ЗНЗ проведено ремонтні роботи: ремонт спортивного залу в ЕНВК «ДНЗ-ЗНЗ» №9, заміну вікон в ЕЗОШ №7, ремонт покрівлі в ЕЗОШ №4, ЕБГ «Гармонія». На території ЕНВК «ЗНЗ-ДНЗ» №6 встановлено спортивний майданчик. Здійснено ремонт огорожі футбольного майданчика в ЕЗОШ №2. Кожного року навчальними закладами проводяться косметичні ремонти спортивних залів та оновлюються спортивні майданчики.

В ЕЗОШ №2 та ЕЗОШ №4 функціонують майданчики з тренажерним обладнанням.

Завдяки ініціативі адміністрації ЗНЗ, спонсорській допомозі в ЕНВК №1, ЕЗОШ №2, ЕБГ «Гармонія», ЕЗОШ №4, ЕНВК №5, ЕЗОШ №7, ЕБЛ для шкільних збірних команд придбано сучасні спортивні форми, в окремих закладах - по декілька комплектів (ЕНВК №5, ЕБЛ, ЕБГ «Гармонія»).

В навчально-виховних комплексах I-II ступенів ЕНВК «ЗНЗ-ДНЗ» №6, ЕНВК «ДНЗ-ЗНЗ» №9 проведено закупівлю стандартного і нестандартного спортивного інвентарю та обладнання (м'які гімнастичні модулі, степ-платформи тощо). В ЕНВК «ЗНЗ-МНВК» придбано скакалки, м'ячі та спортивні килимки.

Щороку, за рахунок бюджетних коштів, поповнюється матеріально-спортивна база дрібним спортивним інвентарем (м'ячами, волейбольними сітками, тощо).

Проблемою залишається, особливо в осінньо-зимовий період, недостатня кількість спортзалів для проведення уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих занять: одночасно в межах одного спортзалу проводяться уроки для декількох класів, що вже є травмонебезпечним явищем.

У всіх навчальних закладах реалізується принцип залучення дітей до здоров'язберігаючої діяльності, основними напрямками якої є:

- фізкультурно-оздоровча робота (Дні здоров'я, участь у Тижнях здоров'я, спортивні свята походи, екскурсії);
- спортивно-масова (спортивні змагання з окремих видів спорту);
- агітаційно-просвітницька робота (класні години, випуски стіннівок, буклетів, тощо).

У кожному навчальному закладі створена своя система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, що відображено у річних планах роботи - пункти розділу «Виховна робота» та додаток до річного плану - календарний план спортивно-масових заходів (ЕЗОШ №2, ЕНВК №5, ЕЗОШ №7).

Проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів передбачено на рівнях класу, ступенів школи, загальношкільному рівні та участь в міських і обласних змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах.

На початку 2015/2016 навчального року в навчальних закладах міста видано накази «Про організацію та проведення уроків фізичної культури» та «Про організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової

роботи» (крім ЕБГ «Гармонія»), «Про організацію позакласної роботи з фізичної культури на 2015/2016 н.р.», «Про організацію медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у школі» (крім ЕНБК №1 та ЕБГ «Гармонія»), «Про затвердження списків учнів, віднесених до спеціальної та підготовчої медичної груп». Проте, у більшості закладів відсутні відповідні підсумкові накази.

Планами роботи на навчальний рік передбачено заходи щодо зміцнення здоров'я дітей впродовж робочого дня. У режимі роботи загальноосвітніх навчальних закладів щоденно відводиться час на різні види рухової активності учнів: ранкова зарядка, фізкультхвилинки на уроках, рухливі та спортивні ігри на перервах. Так, у ЕНБК «ЗНЗ-ДНЗ» №6, ЕНБК «ДНЗ-ЗНЗ» №9, ЕЗОШ №7, ЕБГ «Гармонія», ЕЗОШ №2 в початковій школі проводиться ранкова зарядка. В ЕНБК «ЗНЗ-ДНЗ» №6 та ЕНБК «ДНЗ-ЗНЗ» №9 ранкова гімнастика у теплий період проводиться на свіжому повітрі, а взимку - у спортивних залах.

Педагогами початкових класів та вчителями-предметниками використовуються на уроках фізкультхвилинки, які допомагають поновити розумову та фізичну працездатність школярів.

В другій половині дня для учнів початкової школи (під час проведення ГПД) проходять заняття, що включають рухові ігри на свіжому повітрі, загальнорозвиваючі вправи, спортивні естафети, змагання.

У планах роботи класних керівників кожного ЗНЗ передбачене проведення рухливих ігор-змагань, Веселих стартів, Днів здоров'я, тощо.

Позаурочна робота з фізичної культури зумовлюється активністю учнів. Вони часто є ініціаторами тих чи інших починань, вносять свої пропозиції, висловлюють побажання. Саме з ініціативи учнів започатковано заходи:

- в ЕЗОШ №7 проводиться фізична зарядка у всіх класах (наказ від 31.08.2015р. №284 «Про запровадження щоденної фізичної зарядки»);
- в ЕНБК №5 в початковій школі проводяться музичні танцювальні перерви;

- в ЕБЛ на кожному поверсі навчального закладу в рекреаціях встановлено тенісні столи. Ліцеїсти кожну перерву організовують міні-змагання з настільного тенісу.

Спортивно-масова робота

Популяризація фізичної культури та здорового способу життя в навчальних закладах здійснюється шляхом проведення спортивно-масових заходів.

Спортивно-масова робота у ЗНЗ проводиться учителями фізичної культури, класними керівниками, вчителями початкової школи та вихователями ГПД відповідно до календаря спортивно-масових заходів на навчальний рік та Положення про проведення Спартакіади школярів.

У всіх навчальних закладах традиційними стали шкільні спортивні свята та змагання: «День здоров'я», «Олімпійський урок», «Олімпійський тиждень», «Шкільна спартакіада», «Козацькі забави», «Веселі старти», «Тато, мама, я - спортивна сім'я», «День туризму», походи вихідного дня та інші.

Заходи, які проводяться в закладах, підтверджуються відповідними розробками, фото та відеоматеріалами, висвітлюються на сайтах.

Традиційно в ЗНЗ проводиться учнівська шкільна Спартакіада. В рамках шкільної Спартакіади проводяться змагання за 5-7 видами спорту.

Проте, наряду з позитивним, аналіз шкільної документації показав, що в ЗНЗ міста не дотримано повного алгоритму дій адміністративно-педагогічних працівників щодо організації та проведення шкільної Спартакіади. Якщо, накази про проведення шкільної Спартакіади у навчальному році, про участь у міських змаганнях Спартакіади в наявності у всіх навчальних закладах, то накази про проведення змагань з окремих видів спорту шкільної Спартакіади, накази про підсумки шкільної Спартакіади та результати участі у міській Спартакіади відсутні.

ММО вчителів фізичної культури у співпраці з комітетом з фізичної культури і спорту виконавчого комітету розроблено чітку система організації та проведення міської Спартакіади школярів: від розробки Положення про

проведення змагань з видів спорту до нагородження призерів міських змагань грамотами, медалями, кубками.

У програмі Спартакіади 8-9 видів спорту: міні-футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, шахи, спартакіада ДПЮ, спортивно-масовий захід «Олімпійське лелеченя», фестиваль «Козацький гарт». Найвищу результативність у змаганнях міської Спартакіади за останні роки виявили ЕНБК №5, ЕБГ «Гармонія» (табл. 1).

Таблиця 1

**Зведена таблиця участі ЗНЗ в міській Спартакіаді
2011-2015 роки**

Навчальний рік ЗНЗ	2011-2012	2013-2014	2014-2015
ЕНБК №1	2	4	4
ЕЗОШ №2	5	3	2
ЕБГ «Гармонія»	4	2	1
ЕЗОШ №4	6	6	6
ЕНБК №5	1	1	1
ЕБЛ	7	7	3
ЕЗОШ №7	3	5	5
ЕНБК«ЗНЗ -МНБК»	8	8	7

Проведення внутрішкільних та міських відбіркових змагань в рамках Спартакіади школярів має на меті виявлення кращих результатів для гідного виступу в обласних змаганнях.

Завдяки чіткій організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗНЗ учнівські команди щороку посідають призові місця у обласних змаганнях.

За період 2010-2015 років у загальному заліку обласної Спартакіади школярі міста були переможцями: 66-ої (2010/2011н.р.), 67-ої (2011/2012 н.р.) та 69-ої (2013/2014 н.р.) (табл. 2).

**Досягнення учнівських команд ЗНЗ міста в обласній Спартакіаді
за 2010-2015 рр.**

Навальний рік Вид спорту	2010-2011 66-а Спартакіада школярів	2011-2012 67-а Спартакіада школярів	2012-2013 68-а Спартакіада школярів	2013-2014 69-а Спартакіада школярів	2014-2015 70-а Спартакіада школярів
Шахи	-	-	-	-	5
Баскетбол /юнаки/	3	4	-	3	3
Баскетбол /дівчата/	2	2	-	2	-
Волейбол /юнаки/	1	3	1	1	1
Волейбол/дівчата/	2	2	5	4	6
Міні -футбол	1	1	4	-	1
Легка атлетика	1	1	3	3	8
Настільний теніс	Не проводився	Не проводився	Не проводився	Не проводився	7
«Олімпійське лелечення»	3 (ЦТКС)	3 (ЕЗОШ №7)	1 (ЕБГ «Гармонія»)	1 (ЕБГ «Гармонія»)	1 (ЕБГ «Гармонія»)
«Козацький гарт»	1 (ЕБГ «Гармонія»)	1 (ЕБГ «Гармонія»)	3 (ЕБГ «Гармонія»)	3 (ЕНВК №5)	3 (ЕНВК №5)
Зайняте місце	I місце	I місце	IV місце	I місце	III місце

За останні 5 років кращі результати участі команд міста в обласних змаганнях - це призові місця у Всеукраїнському спортивно-масовому заході «Олімпійське лелечення» та фізкультурно-патріотичному фестивалі «Козацький гарт». Активними учасниками змагань були команди ЕБГ «Гармонія» та ЕНВК №5. Особливо відзначилися юні спортсмени ЕБГ «Гармонія», команди якої є переможцями двох заходів.

Результативною є участь учнів нашого міста у обласному етапі олімпіади з фізичної культури. Кожного року вони займають призові місця у обласному етапі.

Гурткова робота

Однією із форм спортивно-масової роботи є гурткова робота. Заняття в гуртках фізкультурно-спортивного напрямку має на меті розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження й

зміцнення здоров'я учнів, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

У ЗНЗ I-III ступеню (крім ЕНБК «ЗНЗ-МНБК») працюють 16 гуртків (25 груп) фізкультурно-спортивного напрямку, які відвідують 347 учнів. В гуртках даного напрямку зайнято 8 % учнів від загальної кількості школярів (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість гуртків, груп та вихованців у гуртках фізкультурно-спортивного напрямку у 2016-2017 навчальному році у ЗНЗ

№ з/п	Навчальний заклад	Контингент закладу	Вид спорту	Кіл-ть гуртків	Кіл-ть груп	Кіл-ть дітей в гуртках	% від загал. кіл-ті дітей
1.	ЕНБК № 1	960	Футбол Волейбол Баскетбол «Рухливі ігри та забави»	4	6	72	8
2.	ЕЗОШ № 2	992	Футбол Волейбол Баскетбол	4	4	64	7
3.	ЕБГ «Гармонія»	538	Футбол	1	1	15	3
4.	ЕЗОШ № 4	533	Футбол Впрви з м'ячем	2	2	24	5
5.	ЕНБК № 5	1271	Футбол Волейбол Баскетбол	3	3	45	4
6.	ЕЗОШ № 7	675	Футбол Волейбол Баскетбол Впрви з м'ячем	4	7	97	14
7.	ЕБЛ	363	Футбол Впрви з м'ячем	2	2	30	8
8.	Всього по ЗНЗ	4232		16	25	347	8

Традиційно найбільша кількість дітей задіяна в гуртках з футболу та волейболу.

У навчальних закладах в наявності розклад роботи гуртків, журнали планування та обліку роботи гуртків. Адміністрацією всіх загальноосвітніх

навчальних закладів своєчасно затверджено календарно-тематичне планування гуртків. На постійному контролі адміністрації ЗНЗ знаходяться питання щодо стану ведення журналів планування та обліку роботи.

Загальноосвітні навчальні заклади тісно співпрацюють з Центром туризму краєзнавства та спорту. Учні мають змогу більш ґрунтовно опановувати різні види спорту під керівництвом досвідчених тренерів. Вихованці ЦТКС, які є одночасно учнями ЗНЗ, беруть участь у змаганнях міського, обласного, Всеукраїнського та Міжнародного рівнів та показують високі результати.

Пропагандистська та агітаційна робота включає в себе:

- випуск інструктивних та інформаційних газет, листівок, фото стендів, фотоматеріалів, розміщення інформації на сайтах НЗ;
- участь у змаганнях та фестивалях фізкультурно-оздоровчого напрямку;
- поздоровлення переможців і кращих спортсменів навчального закладу;
- проведення бесід, лекцій про здоровий спосіб життя;
- зустрічі з відомими спортсменами міста.

Питання збереження здоров'я дітей виносяться на розгляд педагогічних рад, загальношкільних конференцій, батьківських зборів, батьківських лекторіїв. Інформаційне забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи спрямоване на формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості.

З метою підвищення уваги всіх учасників навчально-виховного процесу, громадськості до фізичного та спортивного виховання та дитячо-юнацького спорту в навчальних закладах належним чином оформлені спортивні куточки.

Заслужовують на увагу інструктивні та інформаційні стенди спортивних куточків: в ЕБГ «Гармонія» («Спорт протягом життя», «Здоровий спосіб життя», «Наші спортсмени – наша гордість», «Наші рекорди»); в ЕНВК №5 («Спортивні досягнення школи» - стенди-вітрини з кубками та грамотами, які вказують на спортивні досягнення комплексу, фотогалерея

«Олімпійська збірна школи»); в ЕБЛ («Спортивне життя ліцею», «Кращі спортсмени ліцею»).

Достатньої уваги в ЗНЗ приділено питанням охорони життя та здоров'я учнів. Згідно з вимогами Типового положення про навчання з питань охорони праці у загальноосвітніх навчальних закладах з учнями проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на уроках з фізичної культури та під час проведення спортивних змагань. Про проведення інструктажу робиться запис у відповідних журналах («Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці для учнів» та на сторінці предмету «Фізична культура» у класному журналі).

Внутрішньошкільний контроль

Відповідно до перспективних планів внутрішньошкільного контролю питання стану фізичного виховання розглядається нарадах при керівниках навчальних закладів, рідше - на засіданнях педагогічних рад, за підсумками яких приймаються відповідні управлінські рішення. В ЗНЗ сплановано внутрішній контроль результатів проведення медико-педагогічного спостереження на уроках фізичної культури та стану викладання фізичної культури.

У ході вивчення питань ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури адміністраціями шкіл відвідуються уроки фізичної культури та позакласні заходи.

Комплексно проаналізовано питання стану фізичної культури та фізичного виховання такими педагогічними колективами: ЕЗОШ №7(нарада при директору, довідка «Про вивчення якості спортивно-оздоровчої роботи в школі на уроках фізичної культури», грудень 2014р., грудень 2015р.), ЕЗОШ №2 (нарада при директору, довідка «Про охоплення заняттями фізкультурою всіх категорій дітей відповідно до медичних довідок» грудень 2014р., довідка «Про стан викладання фізичної культури в 5-9-х класах», березень 2015р.; ЕНВК «ДНЗ-ЗНЗ» №9 нарада при директорі, довідка «Стан викладання уроків

фізичної культури» (протокол № 9 від 27.03.2015). В інших закладах питання ВШК є тематичними.

Висновки

Аналіз стану спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах показав, що цьому питанню приділяється достатня увага з боку адміністрації та педагогічних колективів. Якісний склад педкадрів дозволяє проводити роботу ефективно та результативно.

У місті створена система організації та проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи серед учнів ЗНЗ. Впродовж навчального року різними видами змагань охоплюється понад 50% школярів. Всі результати висвітлюються на шкільних спортивних стендах та сайтах шкіл. Учнівські команди ЗНЗ міста успішно виступають у обласній Спартакіаді школярів.

Разом з тим, потребує вирішення ряд проблем щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ЗНЗ, а саме:

- 8) недостатній аналіз роботи закладу за навчальний рік щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи;
- 9) у більшості закладів відсутні підсумкові накази з даного напрямку.

Виходячи із вищезазначеного та з метою покращення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах рекомендуємо:

1. Директорам загальноосвітніх навчальних закладів:

1) планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи здійснювати на основі аналізу проведеної роботи за попередній рік, за результатами моніторингу фізичного розвитку учнів, згідно з календарем спортивно-масових заходів міста;

Постійно

2) забезпечити повний алгоритм дій адміністративно-педагогічних працівників щодо організації та проведення шкільної Спартакіади;

Постійно

3) забезпечити виконання педпрацівниками правил і вимог щодо безпеки проведення занять з фізичної культури та позакласних спортивно-масових заходів;

Постійно

4) забезпечити виконання спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Постійно

2.Науково-методичному центру:

1) розробити алгоритм роботи щодо забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у навчальних закладах міста та розглянути його на нараді з заступниками директорів, які опікуються даним питанням;

Січень 2016 року

2) обговорити на засіданні міського методичного об'єднання вчителів фізичної культури довідку про стан фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в загальноосвітніх навчальних закладах міста.

Лютий 2016 року.

Заступник директора

науково-методичного центру _____

С.А. Цемко

4.3.7. Звіт головного судді про проведенні змагання

«Погоджено»
Директор НМЦ
_____ С.М.Букреєва
__ __ 20__ р.

Звіт головного судді про проведенні змагання

1. Вид спорту : волейбол.
2. Назва змагання : внутрішньоліцейні.

3. Дата проведення : 25-28.11.2017 р.

4. Місце проведення: спортзал ліцею.

5. У змаганнях прийняли участь, команди:

а) юнаки : 11, 12, 21, 22, 31, 32, 33 групи;

б) дівчата : 13, 23, 33 групи.

6. Кількість учасників по заявках : 60 учнів.

7. Фактично прийняли участь : 57 учнів.

8. Командні результати розмістились слідуючим чином:

а) юнаки :

I місце група № 22 з результатом – 8 очок

II місце група № 11 з результатом – 7 очок

III місце група № 33 з результатом – 6 очок

I V місце група № 21 з результатом – 3 очка

V місце група № 12 з результатом – 3 очка

VI місце група № 31 з результатом – 2 очка

б) дівчата :

I місце група № 23 з результатом – 4 очка

II місце група № 13 з результатом – 3 очок

III місце група № 33 з результатом

9. Кращі гравці: Себко Андрій, Віркун Владислав група №22; Остапчук Сергій група № 33; Єрмак Каріна група №13; Снігур Людмила група № 23; Водзінська Альна група №33; Степанищин Роман група №11.

10. На основі таблиць, протоколів змагань, рішенням суддівської комісії та спортивної класифікації України присвоїти спортивні розряди учасникам змагань.

а) III розряд

група № 22 : Чайка Павло, Корній Діма, Олійник Владислав, Собко Андрій, Кушнірук Діма, Віркун Владислав, Банкет Юрій.

б) I юнацький розряд

група № 11: Степанов Роман, Прокопович Іван, Бідюк Роман, Бліндер Микола, Дрогоруб Владислав, Каленик Микола.

в) II юнацький розряд

група №33 : Комаринський Назар, Овчінніков Діма, Поліщук Роман, Зелінський Олександр, Бойко Роман, Остап'юк Сергій.

11. Нагородження команд : дипломами відповідних ступенів.

4.3.8. Протокол засідання президії (комісії) спортивного товариства

Протокол президії федерації велосипедного спорту України

«24» квітня 2017 року місто Київ, вул. Інститутська, 29/3, конференц-зал фізкультурно-спортивного товариства «Динамо».

Присутні: Башенко О.Б. – президент Федерації, Корж В.П. – перший віце-президент, Іванов Б.В. – генеральний директор, Ткачівський Р.Я. – генеральний секретар.

Члени президії: Ярошенко О.П., Симоненко О.С., Фігурська Н.В., Бейгельзімер М.Ю., Скоренко М.М., Долгих В.М.

Запрошені – Скиба М.М., Матвеев С., Ткаченко І.І., Яковлев В., Тичко О.Б., Котенко С.Г., Березовський О.О., Артем'єв О.К., Муравйова Н.Г.

Присутні у залі – Симоненко Ю.С., Клименко О., Заїка В.Д., Зубенко В., Прокоф'єв М.

Порядок денний

1. Про результати виступу національної збірної команди України в чемпіонаті світу в Гонконзі: старший тренер – Скиба М.М., старший тренер – Яковлев В., старший тренер – Тичко О.Б.
2. Про затвердження тренерських рад – доповідачі Скиба М. (по треку), Матвеев С. (по шосе), Ткаченко І. (по МТБ).
3. Про участь ФВСУ в експерименті (пілотному проєкті).

4. Про хід підготовки до Міжнародних велосипедних змагань на шосе – доповідачі Котенко С., Артем'єв О., Березовський О., Ткачівський Р., Скиба М.
5. Корж В.П. привітавши усіх присутніх у залі, розпочав засідання Президії зі вступного слова. Оголосив порядок денний та запропонував перейти до розгляду першого питання у порядку денному, надавши слово старшому тренеру Скибі М. для виступу.

По **першому питанню** слухали: Скиба М.М. повідомив, що через те, що у Гонконзі зовсім інший клімат були проблеми з адаптацією спортсменів тому не вдалося показати високих результатів. Останній етап підготовки був у Бельгії. Там виступили достатньо добре. Після Бельгії ми зустрілися у Польщі, проїхали гонки. Після того ми повернулися до Львова і звідти стартували 7-го числа. Ми розуміємо, що це вина наша тренерська. Тепер розуміємо, що все потрібно організовувати за місяць: скласти кошторис та купувати квитки. Загалом У Шотландії, Колумбії та Америці ми виглядали непогано, але кінцівка нас підвела. Якщо робити глибокий аналіз, то я вважаю, що з поляками ми були на рівні хоч і виступали на старому обладнанні, на старих колесах ще 1998 року. Вважаю, що в Бельгії ми виглядали навіть краще ніж вони. Усі ви знаєте, що у Гонконзі Басова Л. посіла 8 місце, Винокуров А. – 9 місце. У Гонконзі для командної гонки не вистачало четвертого учасника тому вирішили не стартувати: ні хлопці, ні дівчата, хоча дівчат ми підняли, так як вони були розсипані. Хочу сказати, що на чемпіонати світу їдуть два склади учасників на гонки медісон: один їде – один відпочиває, то ми розуміли, що нашим буде важко.

Виступили:

Скоренко М.М. – у іноземних команд техніка набагато краща ніж наша. Скоренко М.М. повідомив, що у нього є 8 – 10 комплектів велосипедного спорядження відомої торгової марки та він може продати їх для трекової команди за демократичними цінами.

Корж В.П. також повідомив, що зі сторони ФСТ «Динамо» готові профінансувати закупівлю одного комплекту велосипедного спорядження. Яковлев В. повідомив, що потрапити на Чемпіонат світу справа не з легких. Та ми змогли зробити це і отримали допуск на участь не в одному виді програми. Але проблема полягає в тому, що у нас мала лавка запасних. Тому на даний момент маємо ту ситуацію, яка склалася на даний час. Скоренко М.М. запропонував на базі збірної команди створити континентальну трекову команду. На мою думку тоді і результати будуть зовсім інші. Без системи команд на треку отримати результат буде важко. Корж В.П. зазначив, що бюрократія в Міністерстві це ні для кого не новина. Якщо виникають якісь питання стосовно придбання білетів тощо, про це потрібно починати говорити заздалегідь. Я є радником Міністра тому не відмовляюсь допомогти у вирішенні цих питань. Також хочу сказати, що скоро у Міністерстві буде нова експертна група перед якою потрібно буде захищати та довести правильність плану підготовки спортсменів. Тому давайте більш ґрунтовно та відповідально ставитися до цього питання, щоб в подальшому у нас не виникало таких проколів.

Тичко О.Б. повідомив, що в скретчі Клімченко діяла по схемі, як у Лос-Анджелесі і це було її помилкою. Хоча 11 місце не погано, але могло б бути краще. Щодо омніуму, то до цього ми ніколи не брали у ньому участь. У медісоні кращий результат показали бельгійки. Я просто хочу сказати, що Європа дуже сильна і якщо ми хочемо розвивати цей вид спорту, жіночий медісон, нам потрібно їздити в Європі якщо ми хочемо показати результати до 2020 року. На мою думку це мають бути Соловей, Клімченко, Клячіна та Нагірна. Башенко О.Б. підсумував, що загалом трековий сезон пройшов добре. Так, потрібно піднімати жіночу групу, так як ми можемо конкурувати, шанси є. Щодо питання про створення континентальної трекової команди, то воно вже обговорювалося багато разів. Ми розуміємо, що Міністерство не готове платити стільки грошей. Але ми маємо придумати як виростити трековиків без шосе. Також я не вірю, що на наступний день після приїзду можна показати

гарний результат. Чому ви не звертаєтесь до Федерації. Не можна кидати все в останній момент. Корж В.П. запропонував, з огляду на складну ситуацію з резервом звернутися до мера м. Києва та губернатора Харківської області про відкриття шкіл по велотреку. Іванов Б.В. запропонував скоротити календар проведення змагань за відсутністю коштів. Його потрібно повністю переформатувати. Можливо потрібно збільшити кількість багатоденних гонок. Потрібно повернутися до науки при складанні програми підготовки. Пропоную жінок об'єднати – трек і шосе, бо у нас їх мало. Навколо лідерів спортсменів пропоную зібрати групи, які б їм допомагали, щоб вони тренувалися разом та росли одночасно.

Ухвалили:

1. Інформацію прийняти до відома.
2. Підготувати звернення до мера м. Києва та губернатора Харківської області про відкриття шкіл по велотреку.

По другому питанню: Башенко О.Б. зазначив, що усі ці системні питання не виникали б сьогодні, якби працювали тренерські ради, як автономні органи і які вирішували б дані питання по видам велоспорту. Вимагати пояснень від однієї людини, на мою думку, не правильно, а вимагати пояснень від тренерської ради це вже біль-менш зрозуміло. Тому потрібно ґрунтовно підійти до питання, яким чином формувати тренерську раду. Хочу поділитися концепцією, як обирають, наприклад, кандидатів у раду директорів Європейського союзу велосипедистів, де кожна країна попередньо подає своїх представників. Далі формується список кандидатів, які обираються шляхом таємного голосування. У мене питання, ми будемо давати можливість голосувати областям? Також потрібно з'ясувати кількісний склад та хто затверджує тренерську раду Президія чи Конференція. Ярошенко О.П. зазначив, що формування тренерської ради є дуже важливим питанням. На сьогоднішній день є діюче Положення про тренерські ради, де все нормально та зрозуміло викладено і яке, у разі необхідності, можна доповнити. І в якому зазначено, що прерогатива голосування надається обласним осередкам. Тому

осередки повинні були надати Федерації своїх кандидатів до складу тренерських рад. Проблема в тому, що Київ та Черкаси не подали свої списки. Бейгельзімер М.Ю. запропонував, щоб склад тренерської ради був не більше 12 - 17 чоловік. До складу ради повинні входити тренери-практики, спортсмени яких знаходяться у 3 збірній. Запропонував квоти по областях по рейтингу за рік у кожному виді. Саме головне, щоб була чітко прописана процедура у положенні. Скоренко М.М. зазначив, що Федерація повинна вибудовувати правила, а Міністерство прислуховуватись до них. Чому клубами повинні керувати бюджетники? Потрібно, щоб у складі рад також були представники клубів (континентальних, проконтинентальних). Башенко О.Б. зазначив, що потрібно визначитися із кількісним складом тренерської ради та запропонував, що кількість членів тренерської ради повинна складати 11 чоловік та запропонував винести дане питання на голосування. Бейгельзімер М.Ю. додав, що також потрібно визначити, як саме буде обиратися тренерська рада: а) таємним голосуванням членами Президії або б) по рейтингу. Башенко О.Б. відповів, що якщо демократично, то правильно було б обирати таємним голосуванням членами Президії. Якщо дана концепція не спрацює, то її можна буде помінати в кінці року.

Виступили:

Ярошенко О.П. запропонував, щоб інформація по кожному кандидату до тренерської ради від осередку була розміщена на сайті Федерації, щоб уся інформація була доступна для ознайомлення. Також ми повинні прийняти рішення, що без погодження з тренерською радою не затверджуються жодні списки, НТЗ та інше. Нам потрібно, щоб запрацювали тренерські ради.

Симоненко О.С. зазначив, що потрібно вирішити, як саме буде приймати рішення тренерська рада. Простою більшістю від обраних членів чи простою більшістю від присутніх на засіданні тренерської ради.

Корж В.П. запропонував винести на голосування питання щодо складу тренерських рад, а саме по одному представнику від осередків окремо по чоловікам та жінкам.

Голосували: За – 3, проти – 0, утримались – 1. Корж В.П. запропонував винести на голосування питання про те, яким чином приймає рішення тренерська рада: 1 варіант – простою більшістю від обраних членів, 2 варіант – простою більшістю від присутніх. Голосували за перший варіант: За – 8, проти – 0, утримались – 0.

Башенко О.Б. додав, що тепер без попередньо підписаного протоколу усіма членами тренерської ради документи президентом підписуватися не будуть. Бейгельзімер М.Ю. зазначив, що потрібно вирішити питання про те, хто може бути головою тренерської ради. Та запропонував, що ним не повинен обов'язково бути головний тренер, головою може бути й інша незалежна людина. Головний тренер просто має право вето стосовно питань, які стосуються збірної. Ткаченко І.І. зазначив, що не залежно від того кого оберуть головою тренерської ради, головний тренер завжди несе відповідальність і в будь-якій ситуації завжди вимагатимуть пояснень від головного тренера. Башенко О.Б. запропонував винести на голосування наступне питання щодо обрання голови тренерської ради: 1 варіант – голова обирається тренерською радою, 2 варіант – голова тренерської ради призначається з міністерства.

Голосували за 1 варіант: За – 5, проти – 0, утримались – 0. Башенко О.Б. також зазначив, що тренерські ради повинні бути прописані окремо по групах – чоловіки та жінки. Бейгельзімер М.Ю. додав, що до наступного засідання і тренерським радам, і Президії потрібно підготувати список питань до обговорення заздалегідь (за місяць) та бути підготовленими.

Ухвалили:

1. Без попередньо підписаного протоколу усіма членами тренерської ради документи президентом підписуватися не будуть.
2. Тренерські ради повинні бути прописані окремо по групах – чоловіки та жінки.

По третьому питанню: Башенко О.Б. запропонував не обговорювати третє питання за браком часу та перейти до обговорення четвертого питання та заслухати організаторів міжнародних гонок. 4 По четвертому питанню:

Башенко О.Б. надав слово Ткачівському Р.Я. для доповіді про хід підготовки міжнародних жіночих гонок. Ткачівський Р.Я. повідомив, що на гонки подали заявки 5 іноземних команд в тому числі з Білорусії було отримано заявки від двох команд, також очікуємо відповіді від команд з Польщі та Голландії, також планується участь 3-4 наших регіональних команд. Орієнтовно очікується участь близько 60 спортсменок. Усі будуть розміщуватися у готелі. Зараз очікуємо від Фігурської Н.В. списки суддів. Також хотілося б, щоб в наступному році було більше одноденних гонок, бо користі з них більше, це дає змогу для отримання додаткових очок. Фігурська Н.В. повідомила, що списки суддів на гонки вже готові. Артем'єв О.К. проінформував, що на гонку «Тур України» вже заявлено 20 команд. Розміщення для усіх учасників вже організовано. Проїхались по дорогам за маршрутом для обстеження, дороги ремонтують. 26 квітня планується об'їзд маршруту з міліцією. Котенко С.Г. повідомив, що організація чоловічих гонок йде за планом. Усі питання з владою міста вирішені. Було змінено маршрут однієї з гонок, яка буде відбуватись в суботу. Довжина маршрутів: 160 км., 120 км., та 96 км. Можна було б більше, але перекриття доріг буде забезпечено тільки до 15:00. Заїка В.Д. задав питання чи буде відбуватись гонка Мастерс, так як було отримано інформацію, що дана гонка відмінена. Хоча ми готувалися до неї, готували нагородну атрибутику. Також усі ветерани очікують цю гонку, їм нічого не потрібно, вони готові самі приїхати до Києва та самостійно розміщатися. Башенко О.Б. відповів, що організацією даної гонки раніше займався Шолудько Д.Л. та після того, як він звільнився не знайшлося людини, яка б взяла на себе всю відповідальність за організацію. Якщо гонка для ветеранів буде тільки чотири кола, то ми готові її провести в рамках гонок «Race Horizon Park». Березовський О. О. проінформував, що по гонкам, які будуть проводитись в м. Одесі програма залишається тою ж самою. Гонку хочемо скоротити на одне коло. Цього року гонка Мастерс не буде проводитись. На даний момент вже налагоджений зв'язок з комісарами. Влада міста виділяє гроші на організацію. Башенко О.Б. відповів, що якщо будуть виникати будь-які питання, то з ними потрібно не

соромлячись також звертатися і до Міністерства. Ярошенко О.П. повідомив, що цього року Міністерство виділяє кошти для проведення змагань для Одеси у сумі 50 тис. грн. та для Києва також 50 тис. грн.

Ухвалили:

Інформація прийняти і затвердити.

Порядок денний вичерпано. Засідання Президії вважається закритим.

4.3.9. Звіт студента-практиканта

П.І.П.

про проходження виробничої практики за період з __ __ по __ __ 20 __ р.

№ з/п	Зміст уроку	Відмітка про виконання
<i>I. Організаційна робота</i>		
1.	Участь студентів в установчій та підсумковій конференціях	
2.	Знайомство із спортивною школою, ДЮСШ, СДЮСШОР і спортивною базою	
3.	Проведення бесіди з директором ДЮСШ, заступником директора, старшим тренером відділення, тренером групи, лікарем	
4.	Вивчення загального річного плану роботи груп ДЮСШ	
5.	Підготовка звітної документації	
<i>II. Навчально-тренувальна робота</i>		
1.	Ознайомлення з плануванням та обліком роботи груп ДЮСШ	
2.	Вивчення методів викладання навчально-тренувальної роботи в групах ДЮСШ	
3.	Складання поурочних робочих планів в закріплених групах (початкової підготовки, навчально-тренувальної групи і групи спортивного вдосконалення)	
4.	Складання поурочних планів-конспектів для закріплених груп (по 2 на кожен віковий групу)	
5.	Спостереження і аналіз відкритих тренувальних занять тренерами з виду спорту, вивчення процесу підготовки до тренувального процесу	
6.	Проведення хронометражу та побудова фізіологічної кривої тренування (тренера та студента-практиканта)	
7.	Проведення студентом навчально-тренувального заняття в якості помічника (на протязі першого тижня)	
8.	Самостійне проведення в якості тренера не менш десяти навчально-тренувальних занять з виду спорту на період практики за розділами програми ДЮСШ, з використанням різноманітних методів: фронтального, по відділенням, по групах, індивідуального, кодового	
9.	Проведення обліку успішності та іншої навчальної документації і навчально-тренувальної і змагальної діяльності в закріплених	

	групі (з другого тижня)	
10.	Складено план спортивно-масової роботи організації	
11.	Складено календар спортивно-масових заходів	
12.	Складено положення про проведення змагань	
13.	Складено кошторис	
14.	Складено план підготовки та проведення спортивних заходів	
15.	Складено довідку про стан розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи	
16.	Складено звіт головного судді змагань	
17.	Складено статистичний звіт по формі 2-ФК	
18.	Розроблена фізкультурно-спортивна карта	
19.	Проведено зустрічей і бесід у спортивній секції	
20.	Написано замітка в газету	
21.	Інші види роботи	
III. Виховна робота в ДЮСШ		
1.	Надання допомоги в організації та проведенні спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів під час практики	
2.	Проведення не менш 2-х бесід з фізичного виховання та спорту в закріпленій групі	
3.	Кожен студент-практикант на базі ДЮСШ повинен організувати та провести змагання або тестування з виду спорту	
VI. Профорієнтаційна робота		
1.	Виявлення інтересів та здібностей, талановитих учнів випускних класів за допомогою тестування, анкетування	
2.	Проведення індивідуальних бесід з учнями випускних класів про факультет фізичного виховання Ужгородського національного університету (УжНУ)	
3.	Кожен студент-практикант готує команду з учнів випускників груп ДЮСШ для участі в змаганнях «Абітурієнт - УжНУ»	
4.	Розробка сценарію, організації і проведення спортивного свята з професійною спрямованістю з дітьми ДЮСШ	
5.	Підготовка і оформлення газети про факультет фізичного виховання та спортивних досягненнях студентів УжНУ, та дітей закріпленої групи ДЮСШ	
V. Адміністративно-господарська та фінансова діяльність		
1.	Вивчення фінансових документів спортивної організації - об'єкта практики	
2.	Оформлення документації на проведення навчально-тренувальних зборів спортивних змагань, відряджень, інших спортивно-масових заходів	
3.	Складання фінансових звітів про проведення спортивних заходів та відряджень	
4.	Участь у придбанні спортивної форми, інвентарю, обладнання, його списання	
5.	Складання угоди на оренду спортивної бази	
6.	Методична робота	
7.	Вивчення методичних документів тренерської практики	
8.	Вивчення методичних посібників з питань організації, проведення та управління навчально-тренувальним процесом і тренерською діяльністю	

9.	Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях за програмою практики	
10.	Узагальнення та аналіз даних тестування в процесі тренувальних занять, участі у змаганнях спортсменів навчальних груп	
11.	Виконання завдання за темою курсової, дипломної роботи	
12.	Участь у роботі тренерської ради, педагогічної ради, федерації з виду спорту	
13.	Читання лекцій на спортивну тематику, виконання завдань з шефської допомоги школам та іншим спортивним організаціям	
14.	Ознайомлення з документацією об'єкта практики із підготовки громадських інструкторів та суддів з видів спорту	

4.3.10. Характеристика

студента 4 курсу 941 групи

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Кафедри теорії та методики фізичної культури

Петрова Івана Ілліча

Виробничу практику студент проходив з ____ по ____ 20__ р. в

(назва організації)

На практиці студент виконав наступні види робіт:

1. Склав план роботи фізкультурно-спортивної організації.
2. Розробив календар спортивно-масових заходів.
3. Розробив положення про проведення змагань.
4. Склав кошторис.
5. Склав план підготовки та проведення спортивних заходів.
6. Склав довідку про стан розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи.
7. Оформив звіт головного судді змагань.
8. Написав протокол засідання президії (комісії) спортивного товариства.
9. Склав статистичний звіт – форма 2-ФК.
10. Оформив фізкультурно-спортивну карту.

Якість виконаної роботи: студент Петров Іван Ілліч правильно виконував вказівки керівника, дотримувався трудовий розпорядок організації, успішно

реалізував поставлені завдання. В деяких ситуаціях виявляв ініціативу, показав себе як працівник, що знає свої функціональні обов'язки.

Петров І.І. проявив такі якості, як цілеспрямованість, доброзичливість, відповідальність. У спілкуванні з учнями продемонстрував відмінне знання спортивної термінології.

Трудова дисципліна: студент Петров Іван Ілліч трудову дисципліну дотримувався, дотримувався встановленим в організації правилам поведінки, комунікабельний.

Оцінка за проходження виробничої практики: _____

Керівник від організації:

(посада, П.І.Б.)

Підпис: _____
(печать)

Дата: _____

4.4. Перелік залікової документації (виробнича практика за профілем майбутньої професії - Захист Вітчизни)

1. Потижневий план вивчення розділів і тем програми предмета «Захист Вітчизни».
2. Календарно-тематичний план з предмета «Захист Вітчизни».
3. Тематичний план №1 – вивчення предмета для юнаків.
4. План проведення військово-польових занять.
5. Тематичний план № 2 – вивчення предмета для дівчат та юнаків, які за станом здоров'я або релігійними поглядами не вивчають основи військової справи.
6. План-конспект теоретичного уроку.
7. План-конспект практичного уроку.
8. Програма стрілецького гуртка «Влучний стрілець».
9. Звіт студента-практиканта (презентація).

10. Щоденник педагогічної практики (подається окремо).
11. Атестаційний лист(подається окремо).
12. Характеристика на студента (подається окремо).

**4.4.1. Потижневий план вивчення розділів і тем програми предмета «Захист Вітчизни»
у Сумській ЗОШ № 12 на 2017-2018 н.р. 11 клас**

№ з/п	Назва розділу	Всього годин	Тижні навчального року																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			вересень				жовтень				листопад				грудень				січень				лютий				березень				квітень				травень																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	2	3	1	1	1	1	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	34	3	36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1	Збройні Сили України на захисті Вітчизни	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

**4.4.2. Календарно-тематичний план з курсу «Захист Вітчизни» у
11 класі (кількість годин-70; годин на тиждень-2; контрольних занять-1)**

№ з/п	Дата	Зміст уроку	Тижні навчального року	Домашнє завдання
Розділ 6. Стройова підготовка				
1.		Тема 6.4.1. Строї відділення та взводу в пішому порядку.	1	Тренування стройових прийомів
2.		Тема 6.4.2 . Строї відділення та взводу в пішому порядку.		
Розділ 7. Військова топографія				
3.		Тема 7.2.1. Розвідка місцевості.	2	Тренування руху за азимутом
4.		Тема 7.2.2. Розвідка місцевості.		
Розділ 4. Вогнева підготовка				
5.		Тема 4.3.1. Прийоми і правила стрільби із стрілецької зброї.	3	Коректування стрільби
6.		Тема 4.3.2. Прийоми і правила стрільби із стрілецької зброї.		
7.		Тема 4.4.1. Стрільба по наземним і повітряним цілям.	4	Тренування у приготуванні до стрільби
8.		Тема 4.4.2. Стрільба по наземним і повітряним цілям.		
9.		Тема 4.4.3. Стрільба по наземним і повітряним цілям.	5	Тренування у приготуванні до стрільби
10.		Тема 4.4.4. Стрільба по наземним і повітряним цілям.		
11.		Тема 4.4.5. Стрільба по наземним і повітряним цілям.	6	Тренування у приготуванні до стрільби
12.		Тема 4.4.6. Стрільба по наземним і повітряним цілям.		
13.		Тема 4.5. Ручні осколкові гранати та поводження з ними, догляд і зберігання.	7	C.138-142
14.		Контрольне заняття.		Повторити Р4
Розділ 3. Тактична підготовка				
15.		Тема 3.2.1. Солдат в бою.	8	Тренування у пересуванні на полі бою. С.18-20
16.		Тема 3.2.2. Солдат в бою.		
17.		Тема 3.2.3. Солдат в бою.	9	Тренування у спостереженні за полем бою
18.		Тема 3.2.4. Солдат в бою.		
19.		Тема 3.2.5. Солдат в бою.	10	Тренування дій за сигналами оповіщення
20.		Тема 3.2.6. Солдат в бою.		
21.		Тема 3.2.7. Солдат в бою.	11	C.44-52
22.		Тема 3.2.8. Солдат в бою.		C.52-58
23.		Тема 3.2.9. Солдат в бою.	12	C.58-63
24.		Тема 3.3.1. Відділення в бою.		C.64-72

25.		Тема 3.3.2. Відділення в бою.	13	С.72-80
26.		Тема 3.3.3. Відділення в бою.		Вчити сигнали управління
27.		Тема 3.3.4. Відділення в бою.	14	С.86-91
28.		Тема 3.3.5. Відділення в бою.		С.91-97
29.		Тема 3.3.6. Відділення в бою.	15	С.97-106
30.		Тема 3.3.7. Відділення в бою.		Тренування у огляді місцевості
Розділ 8. Прикладна фізична підготовка				
31.		Тема 8.2.1. Прискорене пересування та легка атлетика.	16	Тренування витривалості
32.		Тема 8.2.2. Прискорене пересування та легка атлетика.		
33.		Тема 8.2.3. Прискорене пересування та легка атлетика.	17	Тренування витривалості
34.		Тема 8.3. Подолання перешкод.		Подолання перешкод
35.		Тема 8.4.1. Основи самозахисту.	18	Тренування прийомів
36.		Тема 8.4.2. Основи самозахисту.		
37.		Тема 8.4.3. Основи самозахисту.	19	Тренування прийомів
38.		Тема 8.4.4. Основи самозахисту.		
39.		Тема 8.4.5. Основи самозахисту.	20	Тренування прийомів
40.		Тема 8.4.6. Основи самозахисту.		
41.		Тема 8.4.7. Основи самозахисту.		Тренування прийомів
Розділ 9. Військово – медична підготовка				
42.		Тема 9.5. Перша медична допомога при травмах, закритих пошкодженнях внутрішніх органів і вивихах.	21	Тренування у наданні допомоги
43.		Тема 9.6. Перша медична допомога при ураженнях зброєю масового ураження.	22	Тренування у наданні допомоги
44.		Тема 9.7. Перша медична допомога при опіках, ураженнях електричним струмом та отруєннях.		
Розділ 5. Статуси Збройних Сил України				
45.		Тема 5.4.1. Вартова служба.	23	С.150-152
46.		Тема 5.4.2. Вартова служба.		С.153-157
Розділ 1. Збройні Сили України на захисті Вітчизни				
47.		Тема 1.3.1. Збройні Сили України у міжнародній діяльності.	24	С.7-12
48.		Тема 1.3.2. Збройні Сили України у міжнародній діяльності.		
Розділ 2. Міжнародне гуманітарне право про захист жертв війни				
49.		Тема 2.3.1. Правила поведінки учасників військових дій.	25	С.13-18
50.		Резерв часу. Інструктаж з БЖД під час проведення НПЗ.		
Розділ 8. Прикладна фізична підготовка				

51.		НПЗ Тема 8.2.1. Контрольна вправа (Н-ПФП- 6 : Н-ПФП- 7).	26	Тренування витривалості
Розділ 3. Тактична підготовка				Тренування дій в бою
52.		НПЗ Тема 3.2.1. Дії солдата в обороні. Підготовка до оборони.	27	Тренування дій в бою
52.		НПЗ Тема 3.2.2. Дії солдата в обороні під час відбуття атаки противника.		Тренування дій в бою
54.		НПЗ Тема 3.2.3. Дії солдата у наступі. Підготовка і рух в атаку.	28	Тренування дій в бою
55.		НПЗ Тема 3.2.4. Підготовка до атаки і атака з положення безпосереднього зіткнення з противником.		Тренування дій в бою
56.		НПЗ Тема 3.2.5. Дії солдата призначеного спостерігачем.	29	Тренування дій в бою
57.		НПЗ Тема 3.3.1. Відділення в бою.		Тренування дій в бою
58.		НПЗ Тема 3.3.2. Дії відділення в обороні.	30	Тренування дій в бою
59.		НПЗ Тема 3.3.3. Дії відділення в обороні.		Тренування дій в бою
60.		НПЗ Тема 3.3.4. Дії відділення у наступі.	31	Тренування дій в бою
61.		НПЗ Тема 3.3.5. Дії відділення під час наступу з ходу.		Тренування дій в бою
62.		НПЗ Тема 3.3.6. Дії дозорного відділення на маршруті руху .	32	Вчити ТТХ техніки
63.		НПЗ Тема 3.4. Озброєння та бойова техніка родів військ Сухопутних військ.		Тренування
Розділ 4. Вогнева підготовки			33	Тренування
64.		НПЗ Тема 4.4. Стрільба по наземних і повітряних цілях.		Тренування
65.		НПЗ Тема 4.7. Метання ручних гранат у бою.	34	Тренування
Розділ 8. Прикладна фізична підготовка				Тренування
66.		НПЗ Тема 8.2.2. Контрольна вправа (Н-ПДФ-8).	34	Тренування у подоланні перешкод
67.		НПЗ Тема 8.3.1. Подолання перешкод.		Тренування у подоланні перешкод
68.		НПЗ Тема 8.3.2. Подолання перешкод.	35	Тренування
69.		Військово-спортивне свято.		Тренування
70.		Військово-спортивне свято.		Тренування

4.4.3. Тематичний план №1 вивчення предмета для юнаків

№ з/п	Назва розділу, теми	Кількість годин на тиждень			З них на військово-польові заняття
		2 год.	1,5 год.	1 год.	
1	2	4	5	6	7
Вступний урок		1	1	1	–
Розділ 1. Збройні Сили України на		9	7	4	–

<i>сучасному етапі</i>					
1.	Нормативно-правова база з військових питань. Історія розвитку українського війська.	4	3	2	—
2.	Основи міжнародного гуманітарного права.	4	3	1	—
3.	Військова присяга та військова символіка України.	1	1	1	—
<i>Розділ II. Військові статuti Збройних сил України</i>		28	22	15	—
1.	Військовослужбовці та стосунки між ними. Військова дисципліна.	3	2	3	—
2.	Організація внутрішньої служби.	6	2	2	—
3.	Стройові прийоми і рух без зброї та зі зброєю.	16	15	8	—
4.	Строї відділення.	3	3	2	—
<i>Розділ III. Вогнева підготовка</i>		31	22	16	4
1.	Стрілецька зброя та поводження з нею.	12	8	6	—
2.	Основи стрільби.	2	2	2	—
3.	Ведення вогню з місця по нерухомих цілях і цілях, що з'являються.	14	10	7	4
4.	Ручні осколкові гранати та поводження з ними.	3	2	1	—
<i>Розділ IV. Тактична підготовка</i>		32	23	19	12
1.	Основи загальновійськового бою.	6	3	3	—
2.	Дії солдата в бою.	10	5	4	—
3.	Основи військової топографії.	4	3	—	—
4.	Дії солдата в бою у складі механізованого відділення.	10	10	10	10
5.	Озброєння та бойова техніка військової частини (підрозділу).	2	2	2	2
<i>Розділ V. Прикладна фізична підготовка</i>		8	4	3	—
1.	Основи самозахисту.	8	4	3	—
<i>Розділ VI. Основи цивільного захисту</i>		20	16	6	—
1.	Нормативно-правова база цивільної	1	1	—	—

	оборони.				
2.	Сучасні звичайні засоби ураження	5	4	1	—
3.	Основні способи захисту населення в надзвичайних ситуаціях.	10	6	4	—
4.	Основи рятувальних та інших невідкладних робіт.	4	5	1	—
Розділ VII. Основи медико-санітарної підготовки		9	8	4	—
1.	Смерть, ознаки клінічної та біологічної смерті, методи оживлення потерпілих.	3	2	2	—
2.	Надання першої допомоги при кровотечах, пораненнях, переломах та вивихах.	4	4	2	—
3	Надання першої допомоги при опіках, відмороженнях, утопленні, ураженні електричним струмом, отруєнні та попередження інфекційних захворювань і захворювань, що передаються статевим шляхом.	2	2	—	—
Військово-спортивне свято		2	2	2	2
РАЗОМ		140	105	70	18

4.4.4. План проведення військово-польових занять

№ з/п	Назва розділу	Кількість годин	1 день	2 день	3 день
1.	Вогнева підготовка	2			4.4/1 4.7/1
2.	Прикладна фізична підготовка.	4	8.2.1./1		8.2.2/1 8.3/2
3.	Тактична підготовка	12	3.2/5	3.3/6	3.4/1
4.	Контроль навчальних досягнень учнів	Поточно			
	Всього	18	6	6	6

4.4.5. Тематичний план № 2

Вивчення предмета для дівчат та юнаків, які за станом здоров'я або релігійними поглядами не вивчають основи військової справи

№ зп	Зміст	Кількість годин на тиждень			З них у медичному закладі
		2 год.	1,5 год.	1 год.	
1	2	4	5	6	7
1.	Основи медико-санітарної підготовки	120	89	64	18
2.	Основи цивільного захисту	20	16	6	—
Разом		140	105	70	18

4.4.6. План-конспект теоретичного уроку № 1

Тема 1-1. Мета та завдання вогневої підготовки в школі. Класифікація сучасної стрілецької зброї, та порівняльна характеристика за бойовими властивостями.

Навчальна група: _____

Час: _____

Місце: _____

Мета: Дати основні поняття про бій, його основні характеристики.

Обладнання: Методичні матеріали, схеми, макети гранат, смуга перешкод.

План уроку

1. Мета та завдання вогневої підготовки.
2. Історія розвитку стрілецької зброї.
3. Перспективи розвитку стрілецької зброї в Україні.
4. Класифікація стрілецької зброї.

Хід уроку

I. Шикування. Привітання, огляд зовнішнього вигляду, захід у клас, розміщення

II. Оголошення теми, мети та завдань уроку

III. Відпрацювання основних питань.

IV. Контрольне опитування.

V. Підведення підсумків.

VI. Домашнє завдання.

Розповідь вчителя

1. Мета та завдання вогневої підготовки

Влучний і дієвий вогонь під час бою в поєднанні з майстерним маневром є однією з основних умов успішного виконання підрозділами бойових завдань. Дієвість вогню залежить від уміння воїнів зразково володіти зброєю і застосовувати її під час бою. Для цього необхідно знати матеріальну частину зброї, тримати її в постійній бойовій готовності і вести в неї влучну стрільбу. Відомості про будову стрілецької зброї і володіння нею, догляд і її зберігання, а також прийоми і правила стрільби є в спеціальних настановах із стрілецької справи, окремо з кожного виду стрілецької зброї. Основні дані з балістики і теорії стрільби викладено у посібнику «Основи і правила стрільби зі стрілецької зброї».

Вогнева підготовка проводиться в нерозривному зв'язку з тактичною підготовкою і вдосконалюється на тактичних заняттях і навчаннях з бойової стрільби.

Юнаки повинні знати: призначення, бойові якості та загальну будову автомата Калашникова і ручних осколкових гранат; правила ведення вогню по цілях нерухомих і цілях, що з'являються.

Юнаки повинні вміти: чистити і змащувати автомат, готувати його до стрільби; виконувати прийоми і правила стрільби з автомата; вимірювати відстань до цілей за Допомогою кутових величин і елементів зброї.

Юнаки повинні виконувати: вправи стрільб з малокаліберної гвинтівки, метання ручних осколкових гранат, початкову впрзву стрільби з автомата та встановлені програмою нормативи.

За час навчання юнаки мають виховати в собі почуття гордості за вітчизняну зброю, впевненість у її надійності, усвідомити необхідність майстерного володіння зброєю.

Влучний і дієвий вогонь під час бою в поєднанні з майстерним маневром є однією з основних умов успішного виконання підрозділами бойових завдань. Дієвість вогню залежить від уміння воїнів зразково володіти зброєю і застосовувати її під час бою. Для цього необхідно знати матеріальну частину зброї, тримати її в постійній бойовій готовності і вести з неї влучну стрільбу. Відомості про будову стрілецької зброї і володіння нею, догляд і її зберігання, а також прийоми і правила стрільби є в спеціальних настановах із стрілецької справи, окремо з кожного виду стрілецької зброї. Основні дані з балістики і теорії стрільби викладено у посібнику «Основи і правила стрільби зі стрілецької зброї».

Вогнева підготовка проводиться в нерозривному зв'язку з тактичною підготовкою і вдосконалюється на тактичних заняттях і навчаннях з бойової стрільби.

2. Історія розвитку стрілецької зброї

Важливим етапом, революційною подією в розвитку зброї та збройної боротьби стало застосування пороху як метального засобу і винайдення вогнепальної зброї.

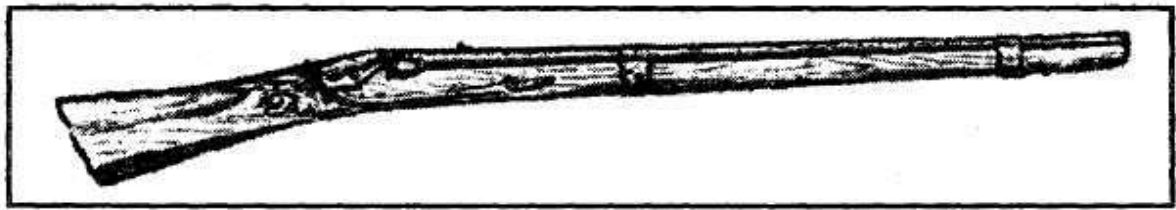
Офіційною датою появи вогнепальної зброї, принаймні серед європейських народів, вважається XIV століття. На Русі вперше про неї згадує «Софійський временник» у 1382 р. під час оборони Москви від татар та «Галицький часопис» у 1389 р.

У XIV столітті стрілецькою зброєю були гармати, зменшені настільки, що можна було стріляти з руки.. їх називали ручницями або гаківницями: знизу виступав гак (мало 34).



Мал. 34. Суцільнометалева ручна бомбарда-гаківниця початку XV ст.

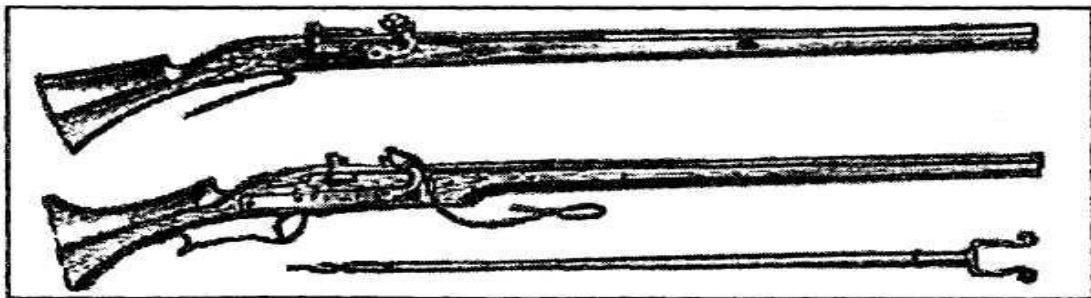
Тоді ж з'явилися рушниці з гнотовим замком: на Заході – аркебузи, на Русі – ручні пищалі (мал. 35).



Мал. 35. Пищаль XVI ст.

На початку XVI ст. в арміях європейських держав стали використовувати досконаліші гнотові рушниці-мушкети (мал. 36). В Росії мушкети були на озброєнні у стрільців.

Велике значення для розвитку стрілецької зброї мав перехід від гнотових та кременевих до колісцевих замків.



Мал. 36. Європейські мушкети XVI–XVII ст.
(застосовувалися в Росії)

Ця гладкоствольна дульнозарядна зброя проіснувала до XIX ст.

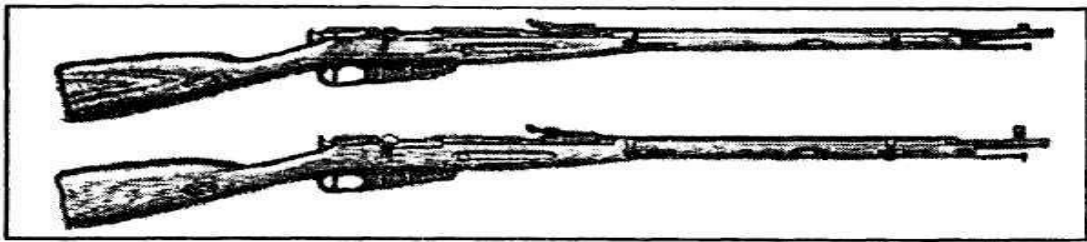
Перші зразки нарізної зброї були створені ще у XVI ст., але через складність виготовлення на озброєння вони потрапили тільки у 60-х роках XIX ст.

Винахід у першій половині XIX ст. ударного замка і капсуля як засобу запалення метального заряду, паперового (у 60-х роках – металевого) унітарного патрона, удосконалення замків і створення затворів дали змогу під час Мілютінської військової реформи переозброїти армію нарізними казеннозарядними карабінами і гвинтівками (гвинтівка Мосіна, мал. 38).

Важливим етапом у розвитку стрілецької зброї було створення автоматичної зброї (мал. 39). Вона з'явилась наприкінці XIX ст. Першість у серійному виготовленні і практичному застосуванні належить Росії. У 1913 р. В. Г. Фе-доров запропонував свій автомат, яким була озброєна рота 189-го Ізмаїльського полку під час Першої світової війни.

Бурхливий розвиток автоматичної зброї відбувся в роки Другої світової війни. Було створено велику кількість пістолетів-кулеметів, автоматів. Найбільше розповсюдження мав пістолет-кулемет Шпагіна (мал. 40).

У післявоєнний період на озброєння армії надійшли високонадійні, невеликих габаритів зразки легкої автоматичної зброї: самозарядний карабін Симонова (СКС), ручний кулемет Дегтярьова, снайперська гвинтівка Драгунова (мал. 41), автомат Калашникова АК-47.



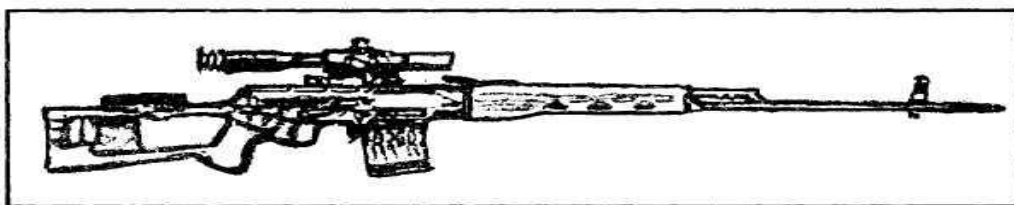
Мал. 38. Гвинтівка Мосіна. 1891/1930 рр.



Мал. 39. Автомат Федорова. 1916 р.

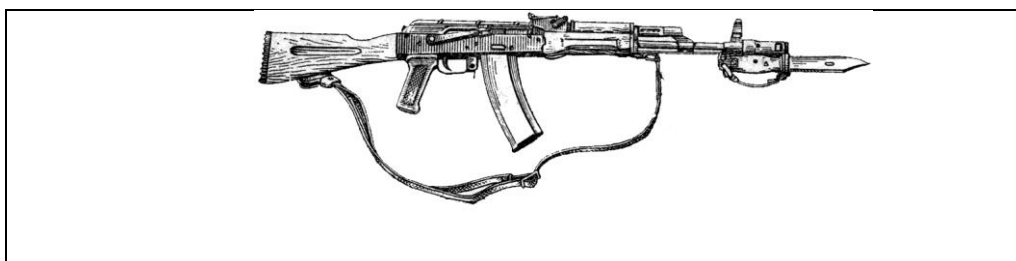


Мал. 40. Пістолет-кулемет Шпагіна. 1941 р.



Мал. 41. Снайперська гвинтівка Драгунова. 1963 р.

На початку 50-х років розпочалась ера автомата Калашникова (мал. 42) – найкращого зразка стрілецької зброї XX ст., модифікації якого є на озброєнні багатьох армій світу, в тому числі й Збройних Сил України.



Мал. 42. Загальний вигляд 5,45 мм автомату Калашникова АК-74 з приєднаним штик-ножем

3. Перспективи розвитку стрілецької зброї в Україні

Україна володіє значним інтелектуальним і виробничим потенціалом. Продукція українського ВПК (військово-промислового комплексу) від ракетноносіїв (балістична ракета «Дніпро») і танків Т-84 до пістолетів визнається іноземними фахівцями однією з кращих у світі.

За останні роки було створено автомат «Сорока», який не має віддачі, пістолет-кулемет «Гоблін-1», який на відстані 50 м пробиває 4,5 мм броні. Відомий «Узі» просто не в змозі конкурувати з нашим «Гобліном».

Шлях «Гобліна» з'явився «Трансформер», який поєднав досягнення в характеристиках попередників і мав уже зовсім інший дизайн. Зразок у складеному вигляді являє собою «цеглину» розмірами приблизно 35 на 10 см і приводиться в бойову готовність рівно за 1 секунду.

В останніх зразках пістолетів-кулеметів втілено в життя ще одне досягнення: з одного ствола зброї можна зробити 10 000 пострілів. Це набагато переважає зарубіжні зразки.

В Україні створено декілька нових зразків пістолетів: КБ-С-1 (його називають ще «Вієм»), «Гном» – службовий револьвер та ін. Усі вони мають стволи, для яких 10 000 пострілів – не межа, і ємність магазинів 16-20 набоїв.

Багато зроблено для розвитку протитанкової зброї. У новому гранатометі використано новий підхід, і хоча тепер калібр гранатомета всього 24 мм (проти 40 мм гранатометів старого покоління), він успішно пробиває броню будь-якого танка. Початкова швидкість гранати удвічі більша, ніж у кумулятивної гранати для РПГ-7. При цьому вага гранати – 100 г (РПГ-7В важить, як відомо, 2,2 кг).

Новий автомат, який прийде на зміну автоматам Калашнікова, матиме тільки рухомі системи, все штамповане, його абсолютно не треба буде чистити – пісок українській зброї не завада. Його ствол абсолютно не нагріватиметься. Віддача відсутня, адже імпульс сили віддачі спрямований від стрільця.

Снайперська гвинтівка буде довжиною лише 80 см; це вдвічі менше за наявну СГД-1. На відстані 1200 м можна буде без зусиль влучити в голову противника, її вбивча сила у 7 разів більша, ніж у СГД-1; вона може на відстані 50 м пробити 4,5 мм броні.

Наприкінці 1997 р. Державний науково-дослідний центр артилерійсько-стрілецького озброєння завершив розробку та випробування чотирьох револьверів – «Сотник» (калібр 9 мм), «Осаул» (5,45 мм), «Пані» (5,6 мм) та мисливського гладкоствольного револьвера 16-го калібру (мал. 43). Усі револьвери мають компактні лазерні приціли.

Вже створено новий пістолет українського зразка – «Форт». Порівняно з розмірами ПМ його ствол буде на 4 см довший.

Українські технології у галузі розробки і виробництва стрілецької зброї привертають увагу як на Заході, так і на Сході.

4. Класифікація стрілецької зброї

У наш час армії мають на озброєнні багато різноманітної стрілецької зброї. Для вивчення і оцінки можливостей її бойового використання потрібна класифікація зброї.

Види стрілецької зброї можна виділити за такими ознаками:

призначення; ступінь автоматизації;

калібр; бойові можливості.

Крім цього, іноді виділяють види стрілецької зброї ще за такими ознаками (табл. 1):

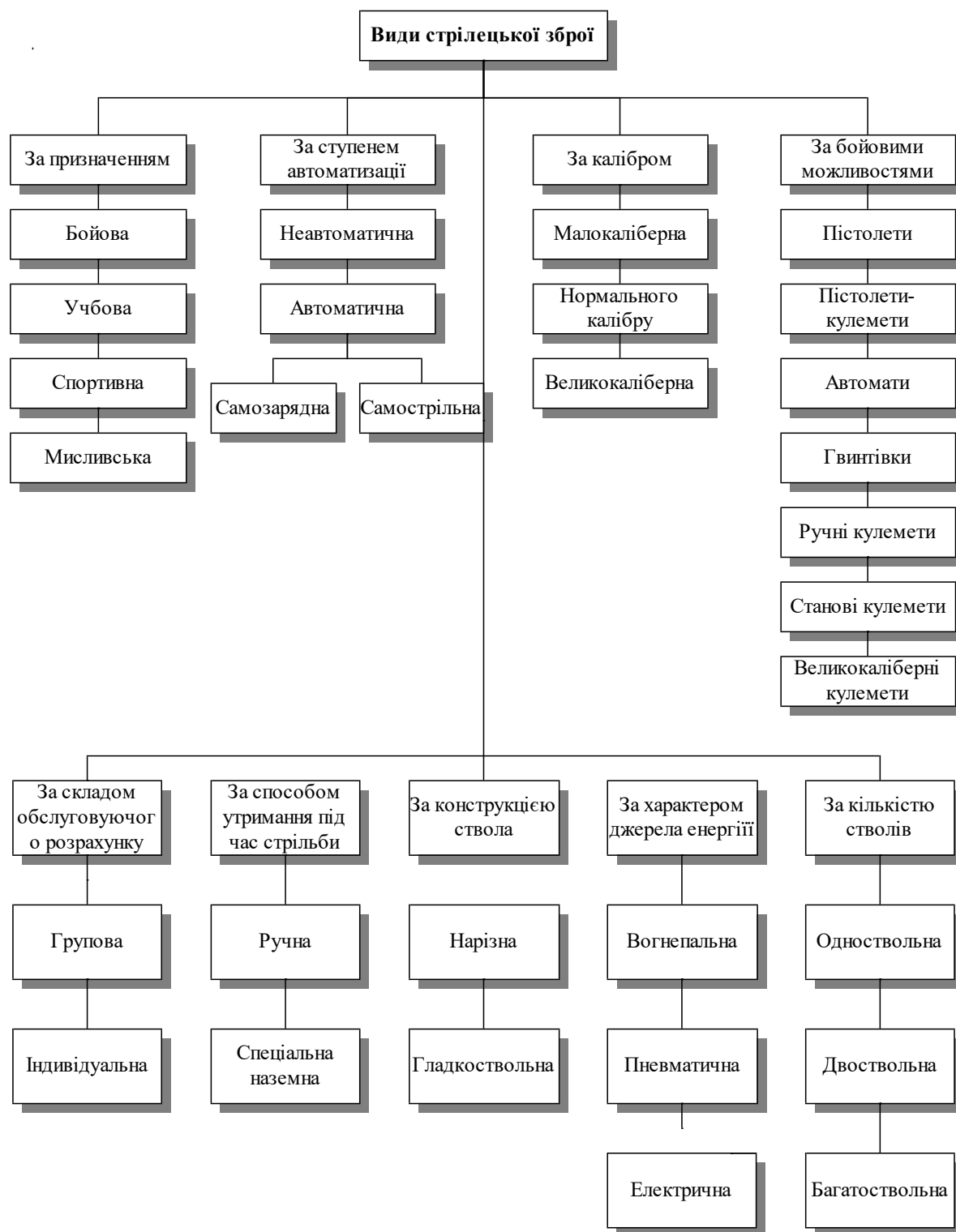
кількість обслуги; спосіб тримання під час стрільби;

конструкція ствола; характер джерела енергії для метання куль;

кількість стволів.

Порівняти види стрілецької зброї за бойовими можливостями можна за допомогою таблиці 5, в якій вказано середні дані її головних характеристик.

Таблиця 1

**Примітка:**

1. Бойова швидкострільність: у чисельнику — поодиноким вогнем, у знаменнику — чергами.
2. Маса зброї: у чисельнику — без станка, у знаменнику — зі станком.

Час підготовки до стрільби вказано з висуванням на позицію для стрільби з вихідного положення на 10 м.

Закріплення вивченого

1. Коли виникла стрілецька зброя?
2. Розкажіть про впровадження нарізної зброї.
3. Коли вперше було здійснено практичне застосування автомата?
4. За якими ознаками класифікується зброя?
5. Назвіть види зброї за бойовими можливостями.
6. Які зразки стрілецької зброї за останні роки розроблено в Україні?

Домашнє завдання

1. Самостійно відпрацювати та закріпити викладений матеріал.

Підпис вчителя ФК: _____

4.4.7. План-конспект практичного уроку № 1

Тема 3-3,4,5. Підготовка упору. Приготування до стрільби лежачи з упору. Тренування в одноманітності прицілювання. Виконання контрольних вправ с пневматичної гвинтівки.

Виконання нормативів №№1-3. Тематичне оцінювання

Навчальна група: _____

Час: 3 години

Місце: _____

Мета: Прийняти у учнів контрольні нормативи..

Обладнання: Методичні матеріали, схеми, пневматичні гвинтівки, обладнання тиру.

План уроку

- 1..Вирішення вогневих завдань.
2. Тренування в одноманітності прицілювання.
3. Виконання контрольних вправ с пневматичної гвинтівки.
4. Виконання нормативів №№1-3.

5. Тематичне оцінювання.

Хід уроку

I. Шикування. Привітання, огляд зовнішнього вигляду, захід у клас, розміщення.

II. Оголошення теми, мети та завдань уроку.

III. Відпрацювання основних питань.

IV. Практична задача нормативів,

V. Підведення підсумків.

VI. Домашнє завдання.

Розповідь вчителя

1. Вирішення вогневих завдань

А) Вибір цілі, прицілу та точки прицілювання

Щоб зробити влучний постріл, стрілець повинен: підготуватися до стрільби, прицілитися, затримати дихання й спустити курок.

Автоматник в бою веде вогонь, як правило, у складі відділення або взводу, знищуючи цілі, визначені йому командиром. Він повинен уважно слухати та точно виконувати всі накази командира. Коли автоматнику в бою ціль для враження не вказана, він вибирає її самостійно. В першу чергу необхідно вразити найбільш небезпечні та важливі цілі, наприклад – розрахунки кулеметів та гармат, командирів та спостерігачів противника. Для визначення прицілу, точки прицілювання та цілі необхідно визначити дальність до цілі та врахувати зовнішні умови, які можуть вплинути на дальність та напрямок польоту кулі. Приціл та точка прицілювання, обираються з таким розрахунком, щоб при стрільбі середня траєкторія проходила посередині цілі.

Під час стрільби на дальність до 400 м вогонь треба вести, як правило, із прицілом 4 або „П”, прицілюючись в нижній край цілі або в середину, якщо ціль висока (рухомі фігури тощо). Під час стрільби на дальність більш 400 м. приціл встановлюється згідно дальності до цілі, округлений до цілих сотень метрів. За точку прицілювання, як правило, приймається середина цілі. Автоматник виготовляється до стрільби по команді або самостійно. На

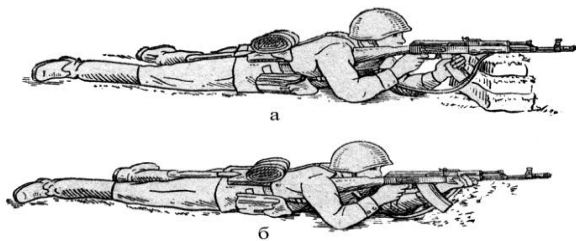
навчальних заняттях команда для приготування до стрільби може подаватися роздільно, наприклад: «На рубіж відкриття вогню, кроком - руш» і потім «Заряджай». Якщо потрібно, перед командою «Заряджай» указується положення для стрільби.

Приготування до стрільби включає прийняття положення для стрільби і заряджання автомата.

Б) Приготування до стрільби лежачи

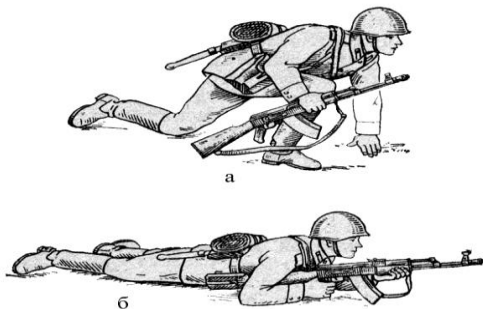
Для прийняття положення для стрільби з упору із-за укриття треба: в залежності від висоти упору або укриття автоматник приймає положення для стрільби: лежачи, з коліна або стоячи.

Для стрільби з автомату з упору необхідно: покласти автомат цівкою на упор та утримувати його лівою рукою за магазин або цівку, а правою за пістолетну рукоятку (мал. 70 а, б).



мал. 70 Положення для стрільби з упору із-за укриття:
а – утримання автомату за магазин; б – утримання автомату за цівку.

В) Прийняття положення для стрільби лежачи (мал. 71).



мал. 71 Порядок прийняття положення для стрільби лежачи з автомата:
а – автоматник опирається на ліве коліно та ліву руку;
б – автомат утримується лівою рукою за цівку.

Г) Прийняття положення для стрільби з коліна (мал. 72).



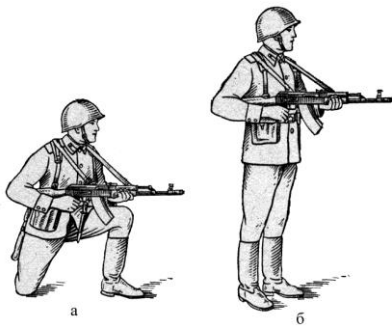
мал. 72 Положення для стрільби з коліна

Д) Прийняття положення для стрільби стоячи (мал. 73).



мал. 73 Положення для стрільби стоячи

При прийнятті положення для стрільби з автоматом у положенні «на груди» дозволяється ремінь із шиї не знімати, а використовувати його для більш міцного утримання автомата при стрільбі (мал. 74).



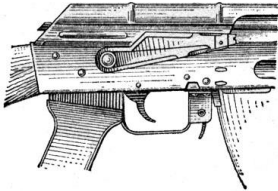
мал. 74 Положення для стрільби з автомату з використанням ремня: а – з коліна; б – стоячи.

Е) Заряджання автомату

Для заряджання автомата треба:

- приєднати до автомата споряджений магазин, якщо він не був до нього раніше приєднаний;
- зняти автомат із запобіжника;
- поставити перевідник на необхідний вид вогню;

- енергійно відвести затворну раму назад до упору і відпустити її;
- поставити автомат на запобіжник (мал. 75), якщо не має бути негайне відкриття вогню або не надійшло команди «Вогонь», і перенести праву руку на пістолетну рукоятку.



мал.75 Автомат поставлений на запобіжник

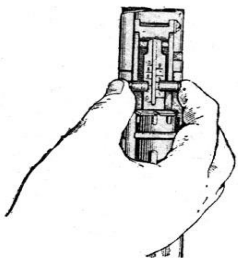
Ж) Здійснення стрільби.

Вогонь з автомата ведеться по команді або самостійно в залежності від поставленої задачі й обстановки.

У команді для відкриття вогню вказується: кому стріляти, ціль, приціл і крапка прицілювання. Наприклад: «Такому-то (автоматнику такому-то), по спостерігачу, чотири, під ціль - вогонь», «Відділення, по колоні, п'ять, у пояс – вогонь».

Здійснення стрільби (пострілу) включає установку прицілу, перевідника на необхідний вид вогню, прикладку, прицілювання, спуск курка й утримання автомата при стрільбі.

Для установки прицілу треба, наблизивши автомат до себе, великим і вказівним пальцями правої руки зжати засувку хомутика (мал. 76) і пересунути хомутик до сполучення його переднього зрізу з рисою під відповідною цифрою на прицільній планці.



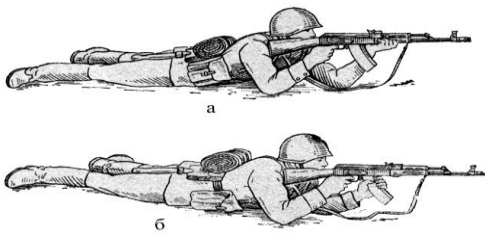
мал. 76 Установка прицілу

Для установки перевідника на необхідний вид вогню треба, натискаючи

великим пальцем правої руки на виступ перевідника, повернути перевідник униз: до першого щиглика — для ведення автоматичного вогню (АВ), до другого щиглика — для ведення одиночного вогню (ОД).

Для прикладки автомата треба: не втрачаючи цілі з виду, уперти приклад у плече так, щоб відчувати щільне прилягання до плеча усього затильника; вказівний палець правої руки (першим суглобом) накласти на спусковий гачок; нахилити голову небагато вперед і, не напружуючи шиї, праву щоку прикласти до приклада.

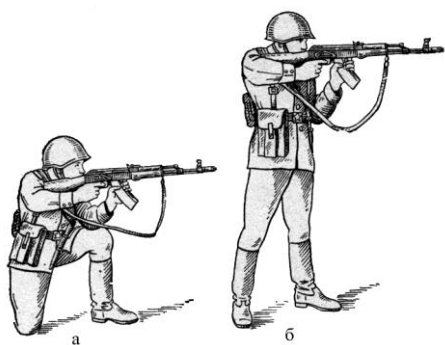
Автомат утримувати лівою рукою за цівку або за магазин, а правої за пістолетну рукоятку (мал.77).



мал. 77 Утримання автомату при стрільбі лежачи:
а – лівою рукою за цівку; б – лівою рукою за магазин.

Лікті при прикладці повинні бути:

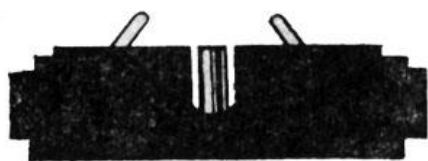
- поставлені на землю в найбільш зручне положення (приблизно на ширину пліч при стрільбі з положення лежачи) (мал. 77 а, б);
- лікоть лівої руки поставлений на м'якоть лівої ноги у коліна або трохи спущений з його, а лікоть правої руки піднятий приблизно на висоту плеча (мал. 78 а) при стрільбі з положення з коліна поза окопом;
- лікоть лівої руки притиснутий до боку біля сумки для гранат, якщо автомат утримується за магазин, а лікоть правої піднятий приблизно на висоту плеча (мал. 78 б) при стрільбі з положення стоячи поза окопом.



мал. 78 Утримання автомата при стрільбі з положення:
а – з коліна; б – стоячи.

Якщо при прикладці використовується ремінь для більш міцного утримання автомата (кулемета) при стрільбі, то треба ремінь помістити під кистю лівої руки так, щоб він притискав неї до цівки .

Для прицілювання треба зажмурити ліве око, а правим дивитися через проріз прицілу на мушку так, щоб мушка приходилась посередині прорізу, а вершина її була нарівні з верхніми краями гривки прицільної планки, тобто взяти рівну мушку (мал. 79).



мал. 79 Рівна мушка

Затримуючи подих на видиху, переміщенням ліктів, а якщо потрібно, корпусу і ніг, підвести рівну мушку до крапки прицілювання, одночасно з цим натискаючи на спусковий гачок першим суглобом вказівного пальця правої руки.

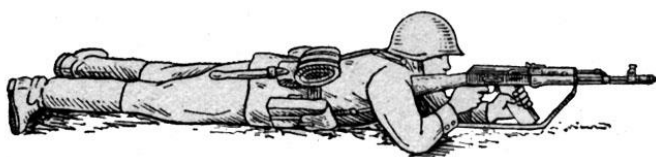
При прицілюванні потрібно стежити за тим, щоб гривка прицільної планки займала горизонтальне положення.

Для спуска курка треба, міцно утримуючи автомат і затаївши подих, продовжувати плавно натискати на спусковий гачок доти, поки курок непомітно для автоматника не спуститься з бойового взводу, тобто поки не відбудеться постріл.

Якщо при прицілюванні рівна мушка значно відхилиться від крапки прицілювання, потрібно, не підсилюючи і не послабляючи тиску на спусковий

гачок, уточнити наведення і знову підсилити натиск на спусковий гачок.

При веденні вогню, особливо чергами, треба міцно утримувати приклад у плечі, не змінюючи положення ліктів і зберігаючи рівну мушку під крапкою прицілювання. Після кожної черги (пострілу) швидко відновлювати правильність прицілювання. При стрільбі з положення лежачи дозволяється упиратися магазином автомата у ґрунт (мал. 80). При стрільбі безперервним вогнем по широкій цілі потрібно плавно переміщати рівну мушку з одного флангу цілі до іншого.



мал. 80 Положення при стрільбі з автомату з упором магазину в землю.

3) Припинення стрільби

Припинення стрільби може бути тимчасовим і повним. Для тимчасового припинення стрільби подається команда «Стій», а при стрільбі в русі - «Припинити вогонь».

Виконуючи ці команди автоматник припиняє натискання на спусковий гачок, ставить автомат на запобіжник і, якщо потрібно, приєднує новий споряджений магазин.

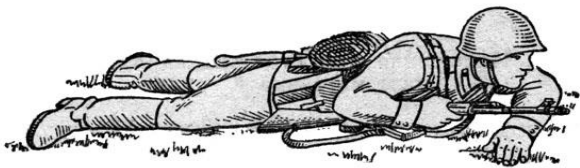
Для зміни магазину треба:

- відокремити магазин від автомата;
- приєднати споряджений магазин.

Після команди «Стій» або «Припинити вогонь» подається команда «Розряджай». По цій команді автоматник ставить автомат на запобіжник та відводить хомутик назад, встановлюючи приціл автомата в положення «П».

Якщо в магазині були витрачені всі патрони, то після приєднання спорядженого магазину до автомата треба зняти автомат із запобіжника, відвести затворну раму за рукоятку назад до упору, відпустити її і знову поставити автомат на запобіжник. При стрільбі з положення лежачи ствол автомата покласти на

передпліччя лівої руки (мал. 81) і далі діє відповідно обстановці.



мал. 81 Положення автомату після припинення вогню.

Якщо в магазині автомата залишилися патрони дії стрільця повинні бути наступними:

- відокремити магазин;
- зняти автомат із запобіжника;
- повільно відвести затворну раму за рукоятку назад, витягти патрон з патронника і відпустити затворну раму;
- натиснути на спусковий гачок (спустити курок з бойового взводу);
- поставити автомат на запобіжник, узяти його «на ремінь», якщо стрільба велася з положення стоячи, або покласти на землю, якщо стрільба велася з положення лежачи;
- розрядити магазин та приєднати його до автомата;
- патрони здати на пункт боєпостачання.

Після розрядження зброї та повернення з вогневого рубежу командир зобов'язаний перевірити зброю на розрядження. Він подає команду: «Зброю-до огляду!» За цією командою стрільцю необхідно:

- **у положенні лежачи:** відокремити магазин і покласти його біля автомата горловиною до себе, зняти автомат із запобіжника, відвести за - рукоятку затворну раму назад і повернути автомат трохи вліво; після огляду командиром патронника і магазина відпустити затворну раму вперед, спустити курок з бойового взводу (натиснути на спусковий гачок), поставити автомат, на запобіжник і приєднати магазин до автомата;
- **у положенні стоячи:** утримуючи автомат лівою рукою знизу за цівку, правою відокремити магазин і перекласти його в ліву руку подавачем догори, пальцями лівої руки притиснути магазин до цівки автомата;

зняти автомат із запобіжника, відвести затворну раму назад і повернути автомат трохи вліво (мал. 82).



Мал. 82 Автомат, підготовлений до огляду в положенні стоячи

Після огляду командиром патронника і магазина відпустити затворну раму вперед, спустити курок з бойового взводу (натиснути на спусковий гачок), поставити автомат на запобіжник, приєднати магазин і взяти автомат у положення «на ремінь».

2. Тренування в одноманітності прицілювання

3. Виконання контрольних вправ з пневматичної гвинтівки

Заряджання пневматичної гвинтівки

Тримаючи гвинтівку в правій руці за шийку ложі, великим пальцем лівої руки натиснути на важіль, а правою рукою натиснути на передню частину ствола, переломлюючи його на осі ствольній коробки. При цьому важіль зведення, подолавши опір пружини поршня, виводить, поршень в заднє положення і ставить його на бойовий взвод.

Потім вставити кульку в канал ствола таким чином, щоб вона повністю увійшла в нього, і повернути ствол в початкове положення. Гвинтівка заряджена. При натисненні на спусковий гачок відбудеться постріл. Проводити постріл „в холосту” без кульки не рекомендується. Неможливо також застосовувати для стрільби замість кульок інші предмети. Все це приводить до швидкого пошкодження зброї.

Особливості приготування до стрільби та прицілювання

Щоб навчитися влучно стріляти з пневматичної гвинтівки, необхідно виробити стійкі навички виконання прийомів стрільби. До цих прийомів належать: приготування, прицілювання, спуск курка.

Приготування до стрільби передбачає стале положення і того, хто стріляє, і гвинтівки. Це має вирішальне значення для влучності стрільби. Найзручнішим положенням для стрільби є положення лежачи (мал. 49), бо воно забезпечує найкращу сталість для стрільця і гвинтівки.



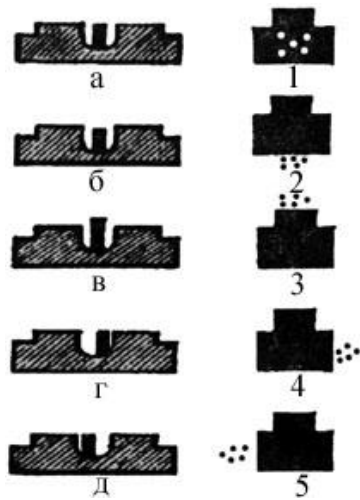
мал. 49 Правильне положення лежачи: а - вид попереду; б - вид збоку.

Приготувавшись до стрільби, потрібно перевірити правильність прийнятого положення. Закінчивши прикладку, прицілитись, потім заплющити на декілька секунд очі, після чого, розплющивши праве око (або ліве, якщо стрілець лівша), подивитися, як спрямована гвинтівка відносно мішені. Якщо мушка відхилилася вліво від точки прицілювання, то весь корпус слід подати вліво, не пересуваючи лівого ліктя. Якщо гвинтівка спрямована вправо, то потрібно зробити те саме, але тепер у правий бік (мал.49а). Якщо гвинтівка спрямована нижче точки прицілювання, то слід увесь корпус подати назад, не пересуваючи ліктів з місця, і, навпаки, якщо гвинтівка спрямована вище, то корпус подати вперед(мал. 49,б).

Правильним вважається положення, якщо під час перевірки мушка залишається точно під точкою прицілювання. При стрільбі лежачи можна користуватися упором — мішечками з піском чи тирсою. При стрільбі з упора кисть лівої руки кладеться на упор, а на неї кладеться цівка гвинтівки. Корпус зміщується вперед або назад доти, поки не займе зручне для себе правильне положення.

У стрілецькій практиці відомий ще один прийом стрільби з упора. Він

відрізняється від попереднього тим, що гвинтівка кладеться на упор, а ліва рука підтримує приклад знизу.



Мал.50. Характерні помилки прицілювання:
а – рівна мушка, б – дрібна мушка, в – велика мушка, г – мушка спрямована вправо, д – мушка спрямована вліво, 1 – кулі потрапляють у ціль, 2 – кулі підуть нижче, 3 – кулі підуть вище, 4 – кулі підуть вправо, 5 – кулі підуть вліво

Прицілювання – це надання каналу

ствола, напряму, необхідного для того, щоб уразити ціль. Виконується прицілювання за допомогою прицілу та мушки. При стрільбі з відкритим прицілом для прицілювання необхідно зажмурити ліве око, а правим дивитися крізь проріз прицілу на мушку і встановлювати її таким чином, щоб її верхівку було видно в центрі прорізу прицілу на одному рівні з краями. Таке положення мушки називається рівною мушкою. При стрільбі у ціль із чорним колом («яблучком») рекомендується

прицілювання здійснювати з невеликим просвітом, щоб під час прицілювання можна було чітко бачити обріз «яблучка» (мішені) і верхівку мушки. Величина просвіту залежить від особливостей зору стрільця і має бути однаковою при кожному пострілі. Коли гвинтівка завалюється в той чи інший бік, то відповідно у той бік і вниз буде відхилення куль (мал.50).

На влучність стрільби суттєво впливає дихання стрільця. Якщо не затримати дихання під час спускання курка, зброя матиме значне коливання по вертикалі і горизонталі, бо приклад при видиху опускається, а ствол піднімається, а при вдиху – навпаки. Щоб цього не відбувалося, необхідно в момент прицілювання і спуску курка затримати дихання.

Перед спуском курка треба зробити вдих, а потім неповний видих і затримати дихання на 7–10 секунд. Цього часу цілком достатньо, щоб правильно прицілитися і зробити плавний спуск курка.

Спуск гачка. Основою влучного пострілу є поєднання сталого положення зброї, правильного прицілювання і спуску гачка. Можна добре і

правильно прицілитися й затримати вчасно дихання, але якщо різко натиснути на спусковий гачок, то куля полетить із великими відхиленнями, бо різкий рух пальця зіб'є наводку. Тому потрібно після затримки дихання плавно і рівномірно натискати на спусковий гачок, одночасно стежачи за правильним положенням мушки в прорізу і точкою прицілювання. Вказівний палець слід накладати на гачок першим суглобом, а сила тиску пальця повинна бути рівномірно спрямована вздовж осі каналу ствола.

Заходи безпеки під час стрільби

Щоб не допустити нещасних випадків і гарантувати безпеку тих, хто стріляє, і тих, хто перебуває на стрільбищі або в тирі.

Категорично забороняється:

1. Знаходячись поза лінією вогню готуватися до стрільби і прицілюватися у людей, мішені або інші предмети, незалежно від того, заряджена зброя чи ні.
2. Стріляти з несправної чи не приведеної до нормального бою зброї.
3. Залишати зброю на лінії вогню заряджену або з закритим затвором.
4. Передавати зброю будь-кому. Виносити заряджену зброю з лінії вогню.
5. Стріляти чи заряджати зброю на лінії вогню без команди керівника стрільби.
6. Стріляти не в свою мішень.
7. Стріляти по предметам, які не мають відношення до виконання вправи (лампочкам, рамам, тросам).
8. Спрямовувати зброю на лінії вогню в сторони або назад від напряму стрільби.

Стрілець повинен:

1. Негайно припинити стрільбу, якщо в зоні стрільби з'явилися люди, тварини, техніка або інші предмети.
2. Якщо в ході стрільби виникли затримки (осічка, не викидання гільзи та ін.) – звертатися до керівника стрільби голосом: «Перший затримка!».
3. Оглядати зброю до і після стрільби, до і після занять.

- Після закінчення стрільби обов'язково збирати гільзи і невикористані патрони та здати їх керівнику стрільби.

Необхідно пам'ятати, що зброю можна заряджати тільки на лінії вогню після команди керівники «Заряджай!».

Патрони видаються за розпорядженням керівника стрільби лише на лінії вогню. Якщо попадання перевіряються після кожного пострілу, то видають лише по одному патрону.

Під час перевезення (перенесення) навчальної зброї (малокаліберних та пневматичних гвинтівок) вона повинна бути розряджена й обов'язково зачохлена. Переносити зброю у навчальних приміщеннях і на заняттях у полі, у вогневому класі (містечку), тирі можна тільки в положенні «на ремінь» чи «на плече».

4. Виконання нормативів №№1-3

1. Неповне розбирання автомата

Автомат на столі, учень знаходиться біля зброї. За командою «До розбирання автомата приступити!» здійснює неповне розбирання АК, називає його частини.

Помилки, які знижують оцінку:

- Порушена послідовність неповного розбирання АК.
- Перевірка наявності патрона в патроннику проведена при приєднаному магазині.
- Неохайно розкладено частини автомата.
- Дії учня повільні, невпевнені.
- Невірно названі дві частини АК.

Одиниці вимірювання (бали)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Помилки					1			2	3		4	5
Секунди	17	18	18,6	19,3	20	22	23	25	26	27	28	29

2. Складання автомата після неповного розбирання.

За командою «До збирання автомата приступити!» учень, дотримуючись послідовності, збирає автомат.

Помилки, які знижують оцінку:

1. Порушена послідовність складання автомата.
2. Невиконання контрольного пострілу.
3. Запобіжник не встановлено у вихідне положення.
4. Дії учня повільні, невпевнені.

Одиниці вимірювання (бали)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Помилки					1			2	3		4	5
Секунди	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42

3. Спорядження магазину патронами

Учень з сумкою та з магазином стоїть біля столу, на якому розсипано 30 патронів. За командою «До спорядження магазину патронами приступити!» учень виймає магазин, снаряджує його патронами, вкладає в сумку.

Одиниці вимірювання (бали)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Секунди	43	45	47	48	50	52	53	55	57	58	60	62

4.4.8. Програма стрілецького гуртка „Влучний стрілець”

Гурток „Влучний стрілець” проводиться в 10-11 класах навчальних закладів системи загальної середньої освіти відповідно до Концепції допризовної підготовки і військово – патріотичного виховання молоді (схвалено Указом Президента України від 25.10.2002 р. № 948/2002), Закону України „Про військовий обов’язок і військову службу, Закону України „Про оборону України”, Конституції та інших Законів України.

Метою гуртка „Влучний стрілець” є:

- привернути увагу учнів 10-11 класів до вдосконалення знань і навичок, отриманих на заняттях предмета „Захист Вітчизни” (з розділів „Військово – історичні, правові та політичні основи захисту Вітчизни”, „Загальновійськова підготовка”, „Вогнева підготовка”, „Тактична підготовка”, „Прикладна фізична підготовка”, „Основи цивільного захисту” та „Основи медико-санітарної підготовки”);
- ознайомити з будовою та навчити учнів правильної стрільби з пневматичної та малокаліберної гвинтівок, автомата Калашникова (АКМ і АК-74), правил поведінки в тирі і на стрільбі, порядку поводження зі зброєю, поглибити знання з техніки безпеки;
- підготовка спортсменів для участі в шкільних, районних та обласних змаганнях по державному предмету „Захист Вітчизни”;
- підготовка учнів до праці і захисту Батьківщини, професійна орієнтація молоді до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством.

Програма гуртка „Влучний стрілець” складається з 14 тем та 39 занять.

Заняття в гуртку проводяться 1 раз на тиждень по 3 год. згідно навчального плану школи. Передбачається можливість залучення до занять у гуртку дівчат за власним бажанням у разі згоди їх батьків, або осіб, що їх замінюють. Виконання вправ навчальних стрільб та нормативи здійснюються відповідно до програми предмета „Захист Вітчизни”.

План навчально-виховного матеріалу гуртка

№ з/п	Тема і зміст теоретичних і практичних занять	Кількість годин	
		теорет	практ
1.	Тема 1. Забезпечення безпеки при проведенні стрільб з пневматичної та вогнепальної зброї	6	6
	Заняття 1. Вдосконалення та вивчення заходів безпеки у кабінеті з предмета „Захист Вітчизни”, у тирі (навчальне місце для проведення стрільб), на місцевості та під час проведення стрільб з пневматичної гвинтівки та автомата Калашникова. Обов’язки учнів під час занять в гуртку „Влучний стрілець”.	3	
2.	Заняття 2. Правила стрільців і заходи безпеки при проведенні змагань. Надання першої медичної допомоги при пораненні. Навчальні змагання при стрільбі з пневматичної гвинтівки	1	2

	(Вправа № 1).		
3.	Заняття 3. Історія проведення змагань по стрільбі. Роль і значення гуртка в підготовці до трудової діяльності і захисту Батьківщини. Класифікація сучасної стрілецької зброї.	2	1
	Заняття 4. Проведення навчальних стрільб з пневматичної гвинтівки (Вправа № 2).		3
4.	Тема 2. Вивчення матеріальної частини зброї та вправ виконання стрільби	8	10
	Заняття 1. Вдосконалення знань з матеріальної частини малокаліберної гвинтівки (ТОЗ-8 і ТОЗ – 12), ознайомлення з типом і будовою прицілів; огляд, чищення і змащування зброї.	2	1
5.	Заняття 2. Практичні дії з малокаліберною гвинтівкою по розбиранню та складанню. Вивчення вправи стрільби з малокаліберної гвинтівки (Вправа № 1) . Навчальні стрільби з пневматичної зброї.	1	2
6.	Заняття 3. Вивчення вправи стрільби з малокаліберної гвинтівки (Вправа № 2). Навчальні стрільби з пневматичної зброї.	1	2
7.	Заняття 4. Вивчення вправи стрільб з малокаліберної гвинтівки (Вправа №3). Навчальні стрільби.	1	2
8.	Заняття 5. Автомат Калашникова та ручний кулемет Калашникова – найкраща стрілецька зброя останнього століття. Навчальні стрільби з пневматичної зброї.	2	1
9.	Заняття 6. Норматив на спорядження магазину навчальними патронами. Вивчення початкової вправи стрільби з автомата.	1	2
10.	Тема 3. Внутрішня і зовнішня балістика	4	2
	Заняття 1. Вдосконалення знання з будови патрона, кулі, малокаліберної гвинтівки та автомата Калашникова. Початкова швидкість кулі, пробивна дія . Навчальні стрільби з пневматичної зброї.	2	1
11.	Заняття 2. Віддача зброї. Кут вильоту, його залежність від готовності стрільця і утримання зброї. Навчальні стрільби.	2	1
12.	Тема 4. Основи і правила стрільби		6
	Заняття 1. Визначення середньої точки попадання після 3-х і більше пострілів; вивчення внесення поправок на відкритий приціл. Навчальні стрільби.		3
13.	Заняття 2. Виконання пострілу із пневматичної гвинтівки лежачи з упору. Змагання ,присвячені Дню Збройних Сил України. (6 грудня)		3
14.	Тема 5. Основи техніки стрільби		6
	Заняття 1. Вдосконалення правильного приготування до стрільби лежачи з застосуванням ремня та техніки прицілювання з відкритим прицілом. Навчальні стрільби з пневматичної зброї.		3
15.	Заняття 2. Проведення тренування по стрільбі з пневматичної гвинтівки.		3
16.	Тема 6. Завдання і зміст процесу навчання і тренування	1	5
	Заняття 1. Етапи підготовки тренування у володінні технікою виконання пострілу.	1	2

17.	Заняття 2. Виконання пострілу з пневматичної зброї з різних положень. Усунення недоліків при стрільбі.		3
18.	Тема 7. Огляд стрілецької зброї	2	4
	Заняття 1. Історія розвитку стрілецької зброї у світі. Навчальні стрільби.	2	1
19.	Заняття 2. Екскурсія у військову частину з метою ознайомлення з матеріальною базою в/ч та озброєнням.		3
20.	Тема 8. Основні елементи техніки виконання пострілу		6
	Заняття 1. Вдосконалення в приготуванні до стрільби, прицілюванні, затримці дихання, натисканні спускового гачка. Прицілювання з відкритим і діоптричним прицілом. Особливості дихання при різних положеннях стрільби.		3
21.	Заняття 2. Навчальні стрільби з пневматичної зброї з різних видів приготувань до стрільби на місцевості. Змагання зі стрільби, присвячене Дню захисника Вітчизни (29 січня).		3
22.	Тема 9. Основи тактики стрільби	1	5
	Заняття 1. Виконання стрільб у процесі змагання.	1	2
23.	Заняття 2. Освоєння тактики стрільби в тирі і на місцевості.		3
24.	Тема 10. Гігієна стрільців	2	4
	Заняття 1. Загальні вимоги до їжі та відпочинку при регулярних заняттях кульовою стрільбою. Гігієна місць занять і обладнання, гігієна одєжі і взуття стрільця. Змагання – конкурс, присвячений річниці виводу радянських військ із Афганістану(15 лютого).	1	2
25.	Заняття 2. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення змагань по стрільбі. Навчальні стрільби, присвячені Дню ветерана (23 лютого).	1	2
26.	Тема 11. Засвоєння техніки стрільби	2	7
	Заняття 1. Вдосконалення пострілу по мішені на кучність. Виконання нормативу «Спорядження магазину патронами».		3
27.	Заняття 2. Вдосконалення умов виконання стрільби з автомата Калашникова. Заходи безпеки при стрільбі. Навчальні стрільби з пневматичної зброї.	2	1
28.	Заняття 3 . Проведення стрільб з пневматичної гвинтівки		3
29.	Тема 12. Фізична культура – основа здоров'я	3	3
	Заняття 1. Проведення бесіди: «Про значення фізичної культури для людей». Навчальні стрільби.	2	1
30.	Заняття 2. Біг по пересіченій місцевості до 3000 метрів із військовим спорядженням (екіпіровка солдата). Журнал самоконтролю.	1	2
31.	Тема 13. Загальна і спеціальна фізична підготовка	1	8
	Заняття 1. Біг на 100 м. на швидкість. Метання гранати (600г) на дальність. Жим гири вагою 24 кг, підтягування на високій перекладині на максимальну кількість раз.		3
32.	Заняття 2. Основні вольові якості в бою. Тести на визначення психологічних якостей майбутнього воїна. Навчальні стрільби.	1	2
33.	Заняття 3. Тренування зі стрільби в індивідуальних засобах захисту органів дихання і шкіри (протигаз ГП-5, ЗЗК).		3
34.	Тема 14. Класифікаційні змагання	6	9

	Заняття 1.Перевірка знань по пройдену матеріалу курсу стрілецького гуртка „Влучний стрілець”.	3	
35.	Заняття 2. Перевірка умінь і навичок стрільби з автомата Калашникова.Навчальні стрільби.	1	2
36.	Заняття 3. Перевірка умінь та навичок з нормативу „Спорядження магазину навчальними патронами”. Навчальні стрільби (пневматична зброя).	1	2
37.	Заняття 4. Тренування у виконання вправ зі стрільби з гвинтівки (пневматичної). Вправа № 2.		3
38.	Заняття 5. Залік у виконання норм по стрільбі з пневматичної гвинтівки на почесне звання „Влучний стрілець”. Вправа № 2.	1	2

4.4.9. Звіт студента-практиканта про проходження педагогічної практики

З в і т

студента _____ курсу ННІФК _____ групи

П.І.П. _____

про проходження педагогічної практики в СШ №_____

за період з _____ по _____ 20 ____ р.

При проходженні виробничої практики з предмета "Захист Вітчизни" було розглянуто: шкільну документацію, стан військово-патріотичного виховання, моніторинг якості знань учнів 10-11-х класів.

Згідно з навчальним планом на 20__/20__ навчальний рік для вивчення предмета “Захист Вітчизни” в загальноосвітньому навчальному закладі №__ м. Суми виділялось по 2 години на тиждень у 10-х та 11-х класах.

Заняття проводились на базі школи допризовної підготовки, стрілецькому тирі загальноосвітньої школи №20 (юнаки) та загальноосвітніх закладах міста (дівчата).

Заняття з предмета “Захист Вітчизни” в цілому проводилися на достатньому рівні, що дозволяло організовано та якісно проводити навчальний процес за основними змістовими лініями відповідно до Державного стандарту. Підготовка молоді до служби у Збройних Силах України відповідає вимогам “Положення про допризовну підготовку”.

Вивчення програмного матеріалу здійснювалось за допомогою теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття проводились лекційним

методом. На практичних заняттях використовували принцип “роби як Я”, здійснювався показ техніки виконання вправ, відбувалося тренування учнів.

Протягом навчання вивчалась тактична підготовка, вогнева підготовка, стройова підготовка, військова топографія, прикладна фізична підготовка, Збройні Сили України на захисті Вітчизни, міжнародне гуманітарне право, основи цивільного захисту, військово-медична підготовка, статuti Збройних Сил України. Навчальну програму, за період практики, виконано повністю.

З метою поліпшення методичної та фахової підготовки відвідав (ла) семінар методичного об'єднання вчителів предмета „Захист Вітчизни” міста, де опрацьовувались найактуальніші питання методики викладання предмета.

Стосунки між учнями та вчителем предмета “Захист Вітчизни” будувались на основі вимог загальновійськових статутів в обсязі тем, що вивчаються. Кожен урок починався з шикування, привітання та стройового тренування юнаків. У процесі вивчення нового матеріалу, закріплення та перевірки засвоєння його учнями реалізувався принцип навчання: доступність, проблемність, зв'язок навчання з життям, диференціація; застосовувалися методи демонстрації, діалогічні, інформаційно-повідомлюючі, пояснювальні. На різних етапах уроку використовувалась наочність: таблиці, малюнки, макети, схеми. Як недолік в цій роботі слід зауважити, що у школі відсутній мультимедійний комплект, який в свою чергу міг би суттєво покращити навчальний процес.

Був проведений відкритий урок.

З метою закріплення знань, умінь і практичних навичок, набутих учнями на заняттях з предмета “Захист Вітчизни”, на виконання наказу Управління освіти і науки Сумської міської ради “Про проведення у 20__-20__ навчальному році навчально-польових зборів із предмета “Захист Вітчизни” були організовано та проведено вправи бойових стрільб з малокаліберної гвинтівки в стрілецькому тирі ТЗОШ №20 з юнаками 11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми, де практично були

відпрацьовані теми з тактичної підготовки, вогневої підготовки, військової топографії, прикладної фізичної підготовки.

Була надана практична допомога в підготовці до дитячо-юнацької військово-патрістичної гри “Сокіл” (“Джура”) зі стрийової та вогневої підготовки команди школи.

№ п/п	Зміст уроку	Кількість
I. Навчально-виховна і методична робота		
1.	Переглянуто уроків, які проводились учителем «Захисту Вітчизни»	
2.	Проведено уроків «Захисту Вітчизни» у ролі помічника вчителя	
3.	Проведено уроків «Захисту Вітчизни» самостійно	
4.	Проведено гурткових занять	
5.	Складено потижневий план «Захисту Вітчизни»	
6.	Складено календарний тематичний план	
7.	Складено тематичний план для хлопців	
8.	Складено тематичний план для дівчат	
9.	Проведено зустрічей і бесід у прикріпленому класі	
10.	Участь у роботі педрад, батьківських зборів та ін.	
11.	Організовано випусків стінгазет та ін.	
12.	Інші види роботи	

4.4.10. Характеристика

студента __ курсу __ групи

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Кафедри теорії та методики фізичної культури

Іванова Якова Миколайовича

Іванов Яків Миколайович в період з 30.03.15 по 24.04.15 н. р. проходив виробничу педагогічну практику в середній загальноосвітній школі № 25 м. Суми.

Під час проходження педагогічної практики він показав себе з позитивного боку і як вчитель фізичної культури, і як помічник класного керівника. Придбав навички й уміння роботи з навчальним матеріалом, з класним колективом, показав прекрасні знання, набуті у навчальному закладі,

уміння демонструвати фізичні вправи, володіння термінологією і доказав, що професія вчителя вибрана не випадково.

Практикант правильно визначив шляхи і методи проведення навчально-виховної і позакласної роботи серед учнів, допомагав дітям творчо мислити, свідомо засвоювати матеріал, виховував працелюбність, почуття дружби і взаємодопомоги, патріотизму. Окремо займався з дітьми, які відстають за рівнем фізичної підготовленості.

Багато спілкувався з дітьми на теми улюблених занять, майбутньої професії, здорового способу життя. Допомагав класному керівникові у проведенні виховної роботи і перевірці домашніх завдань. Самостійно підготував і провів прозакласний захід «Моя Батьківщина» серед дітей середнього шкільного віку, який сприяв розвитку творчих здібностей дітей, патріотизму, визначення у дітей рівня фізичної підготовленості, прояву ініціативи і допитливості.

Іванов Яків Миколайович комунікабельний, ерудований, з гарно поставленою мовою, веселий, вміло володіє педагогічною ситуацією. Має твердий характер, силу волі, ділові якості. Користувався авторитетом серед учнів.

Студент Іванов Яків Миколайович обсяг програми виробничої практики виконав повністю і вчасно.

Оцінка за виробничу практику: _____.

Класний керівник: _____ 3. Г. Комлева

Вчитель з «Захист Вітчизни» _____ С. В. Бойко

Директор школи: _____ В. Б. Жаров
(підпис, печать)

4.5. Перелік залікової документації педагогічної (виробничої) практика в загальноосвітніх навчальних закладах – 2 курс магістри

1. Робочий навчальний план з предмету фізичне виховання.
2. План роботи з фізичної підготовки.
3. Розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу з фізичного виховання.
4. Поурочно-тематичне планування з предмету фізичне виховання.
5. Плани занять з предмету фізичне виховання.
6. Методична розробка фізкультурно-оздоровчого, спортивно-масового заходу.
7. План роботи спортивної секції у професійно-технічному навчальному закладі.
8. Звіт про проходження педагогічної практики студентом-магістром та презентація.
9. Характеристика на студента-магістра.
10. Щоденник педагогічної практики.
11. Атестаційний лист магістра-практиканта.

4.5.1. Робочий навчальний план з предмету фізичне виховання – принести в родрукованому вигляді

aleon.io.ua/s828543/robocha_navchalna_programa_z_fizichnoe_kulturi

4.5.2. План роботи з фізичної підготовки на 20__/20__ н. р.

№ з/п	Зміст роботи	Термін	Відповідальний
I. Організаційно-навчальна робота			
1.	Планування навчального процесу з фізичної культури (навчальний план, графік навчального процесу, робочий план)	Вересень	

2 .	Провести вибори фізоргів груп	Вересень-жовтень	
3.	Організувати і провести звітно-виробничі збори з фізичної культури	Протягом року	
4.	Проводити щомісячно засідання методичної комісії з організаційних питань	Щомісячно	
5.	Організувати заняття для підвищення практичних навичок у проведенні фізкультпауз, хвилин майстрів виробничого навчання, класних керівників	Протягом року	
6.	Оновлення інструктивних, інформаційних фото стендів	Протягом року	
7.	Проведення спортивних вечорів, зустрічі з відомими спортсменами тощо	Протягом року	
II. Методична робота			
1.	Участь у роботі обласних семінарів – практикумів, шкіл передового педагогічного досвіду	Згідно з планом НМЦ ПТО	
2.	Участь у роботі методичної комісії ліцею. Методичні розробки уроків та позакласних заходів	Згідно з планом НМЦ ПТО	
III. Фізкультурно–масова робота			
1.	Організувати і провести роботу спортивних гуртків та секцій	Протягом року	
2.	Розробити Положення про змагання і календарний план проведення спартакіади серед учнів ПТНЗ	Вересень	
3.	Сформувати збірні команди ПТНЗ з різних видів спорту та брати участь у змаганнях обласної Спартакіади «Спорт протягом життя» та міської Спартакіади серед спеціальних та вищих навчальних закладів	Вересень – жовтень	

	I –II рівнів акредитації		
4.	Провести предметний тиждень «Фізична культура і здоров'я»	Лютий	
5.	Проводити оздоровчі екскурсії вихідного дня	Протягом року	
IV. Фізкультурно–оздоровча робота			
1.	Створити групи оздоровчої спрямованості	Вересень	
2.	Провести «Дні здоров'я»	Вересень, травень	
3.	Організувати роботу з учнями віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.	Жовтень	
4.	Забезпечити проведення поглибленого медичного огляду	Вересень – жовтень	
5.	Організувати проведення профілактичних бесід «За здоровий спосіб життя»	Щомісяця	
6.	Забезпечити проведення оздоровчих заходів у режимі навчального дня	Щоденно	
V. Фінансово–господарська діяльність			
1.	Підтримання стану матеріально – спортивної бази в належному стані	Щоденно	
2.	Придбання спортивного інвентарю	За кошторисом	

4.5.3. Розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу з фізичної культури

№ п/п	Теми	I курс	II курс	III курс	Після 11 класів	
					1 рік	1,5 року
1	Теорія	2	+	+	2	2
2	Легка атлетика	32	28	10	16	26
3	Гімнастика	14	12	8	6	10
4	Спортивні ігри	16	18	4	8	10
5	Кросова, лижна підготовка	4	4	-	4	6
6	Плавання	4	4	-	6	8
7	Туризм	8	8	-	8	8
8	ППФП	+	+	+	+	+

9	Домашнє завдання	+	+	+	+	+
Разом		80	76	24	50	70

4.5.4. Поурочно-тематичне планування з предмету фізична культура

**Державний навчальний заклад
Сумське міжрегіональне вище професійне училище**

Методист
_____ **О.І.Русанова**
«___» _____ **20__ р.**

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧНЕ
ПЛАНУВАННЯ
З ПРЕДМЕТУ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
на 20__-20__ н.р.**

група № 11 (93 год.)

з професії «Електромонтер з ремонту та обслуговування
електроустаткування»

Навчальна програма
з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів

Суми 20__

Викладач: П.І.П. викладача, його посада, науковий ступінь.

**Розглянуто і схвалено на засіданні
методичного об'єднання викладачів
суспільно-гуманітарних дисциплін
Протокол № ____ від « ____ » _____ 20__ р.
Голова М.О. _____ Н.М. Кривенко**

1. Модуль Футбол – 34 годин
2. Модуль Волейбол – 30 годин
3. Модуль Баскетбол – 29 годин

Модуль 1. Футбол

Професійно-прикладна фізична підготовка

№ уроку	Тема та короткий зміст занять	Домашні завдання
1.	Інструктаж з БЖД. Теоретичні відомості. Розвиток футболу в Україні.	Виконати підтягування на перекладині.
2.	Правила техніки безпеки під час вивчення елементів з футболу. Естафети з використанням елементів футболу.	Виконати вправи для м'язів спини.
3.	Інструктаж з БЖД. Правила гри. Навчальна гра. Вправи для розвитку швидкості.	Виконати вправи для м'язів пресу.
4.	Інструктаж з БЖД. Основи техніки та тактики гри в футбол.	Виконати вправи для м'язів ніг.
5.	Інструктаж з БЖД. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.	Виконати комплекс вправ для укріплення м'язів спини.
6.	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу, що летить і котиться, внутрішньою стороною ступні.	Виконати біг в повільному темпі 2000м.
7.	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу, що летить і котиться, серединою підйому з місця і в русі.	Виконати стрибки зі скакалкою.
8.	Інструктаж з БЖД. Прискорення та ривки з м'ячем. Навчальна гра.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
9.	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу ногою: на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається).	Виконати удари м'яча в ціль.
10.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – підтягування на перекладині.	Виконати вправи на увагу.
11.	Інструктаж з БЖД. Зупинки м'яча різними способами.	Скласти комплекс вправ для розвитку верхнього плечового поясу.
12.	Інструктаж з БЖД. Удари по м'ячу головою. Навчальна гра.	Виконати спеціальні вправи футболіста.
13.	Інструктаж з БЖД. Ведення м'яча різними способами на високій швидкості.	Виконати вправи на увагу.

14.	Інструктаж з БЖД. Удари головою в стрибку, удари чолом.	Виконати вправи для м'язів спини.
15.	Інструктаж з БЖД. Ведення м'яча, змінюючи напрямок і ритм руху.	Скласти комплекс вправ для розвитку м'язів пресу.
16.	Інструктаж з БЖД. Обманні рухи. Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча.	Виконати вправи для м'язів спини.
17.	Інструктаж з БЖД. Елементи гри воротаря: техніка ловіння та відбивання м'яча.	Виконати вправи для м'язів пресу.
18.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – стрибки у довжину з місця. Тематичне оцінювання.	Виконати вправи для м'язів ніг.
19.	Інструктаж з БЖД. Елементи гри воротаря: кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару.	Скласти комплекс вправ для розвитку м'язів спини.
20.	Інструктаж з БЖД. Елементи гри воротаря: гра на виходах, швидка організація атаки, керування грою партнерів по обороні.	Виконати вправи для рук.
21.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні дії у нападі. Вправи для розвитку швидко-силових якостей.	Виконати підтягування на перекладині.
22.	Інструктаж з БЖД. Групові дії у нападі. Вправи для розвитку гнучкості.	Виконати вправи для м'язів спини.
23.	Інструктаж з БЖД. Командні дії у нападі.	Виконати вправи для м'язів пресу.
24.	Інструктаж з БЖД. Жонглювання м'ячем ногою. Вправи для розвитку витривалості.	Виконати вправи для м'язів ніг.
25.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Виконати присідання на одній нозі.
26.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні дії у захисті. Вправи для розвитку спритності.	Виконати вправи для координації рухів.
27.	Інструктаж з БЖД. Удари м'яча на точність з відстані 16м. Навчальна гра.	Виконати стрибки зі скакалкою.
28.	Інструктаж з БЖД. Жонглювання м'ячем - стегном (правим, лівим), головою.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
29.	Інструктаж з БЖД. Навчальна двостороння гра з перевіркою правил гри.	Виконати вправи для м'язів ніг.

30.	Інструктаж з БЖД. Групові дії у захисті. Вправи для розвитку сили. Навчальна гра.	Виконати вправи на увагу.
31.	Інструктаж з БЖД. Командні дії у захисті. Вправи для розвитку координації рухів.	Скласти комплекс вправ для розвитку верхнього плечового поясу.
32.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу – удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів).	Виконати спеціальні вправи футболіста.
33.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу – жонглювання.	Виконати вправи на увагу.
34.	Інструктаж з БЖД. Узагальнюючий урок.	Виконати вправи для м'язів спини.

Модуль 2. Волейбол

Професійно-прикладна фізична підготовка

№ уроку	Тема та короткий зміст занять	Домашні завдання
1.	Інструктаж з БЖД. Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки під час вивчення елементів з волейболу.	Виконати вправи на увагу.
2.	Інструктаж з БЖД. Історія волейболу. Вправи на розвиток швидкості.	Виконати вправи для м'язів спини.
3.	Інструктаж з БЖД. Правила гри у волейбол. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів ніг.
4.	Інструктаж з БЖД. Подача верхня, бокова на точність і силу.	Скласти комплекс вправ для розвитку всіх груп м'язів.
5.	Інструктаж з БЖД. Техніка переміщень: приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки.	Виконати вправи для розвитку гнучкості.
6.	Інструктаж з БЖД. Прийом м'яча двома руками знизу, зверху. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів пресу.
7.	Інструктаж з БЖД. Техніка блокування з наступною страховкою. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів ніг.
8.	Інструктаж з БЖД. Вправи на розвиток спритності. Прийом м'яча після швидкого переміщення.	Виконати присідання на одній нозі.
9.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – нахил уперед з положення сидячи.	Виконати вправи для координації рухів.
10.	Інструктаж з БЖД. Вправи з набивними	Виконати стрибки зі

	м'ячами. Верхня та нижня прямі передачі. Передачі м'яча. Навчальна гра.	скакалкою.
11.	Інструктаж з БЖД. Техніка та тактика гри в захисті.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
12.	Інструктаж з БЖД. Взаємодія гравців, що приймають м'яч, із гравцем що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару. Навчальна гра.	Виконати вправи для координації рухів.
13.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу - стрибки через скакалку за 30 сек. Тематичне оцінювання.	Виконати вправи для м'язів ніг.
14.	Інструктаж з БЖД. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу. Навчальна гра.	Виконати вправи з гантелями.
15.	Інструктаж з БЖД. Техніка зонного блокування. Навчальна гра.	Виконати вправи на увагу.
16.	Інструктаж з БЖД. Верхня, нижня та бокова подачі м'яча. Контроль за суперником, нападаючий удар. Вибір місця для блокування. Навчальна гра.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
17.	Інструктаж з БЖД. Техніка та тактика гри в нападі.	Скласти комплекс вправ для розвитку верхнього плечового поясу.
18.	Інструктаж з БЖД. Верхня, нижня та бокова подачі м'яча. Передача м'яча через сітку. Перший нападаючий удар. Блокування м'яча. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів спини.
19.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – піднімання тулуба в сід за 60 сек.	Виконати спеціальні вправи футболіста.
20.	Інструктаж з БЖД. Вправи на розвиток координації рухів. Статичні вправи.	Виконати вправи на увагу.
21.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу – вис на зігнутих руках .	Виконати вправи для м'язів спини.
22.	Інструктаж з БЖД. Навчальна двостороння гра. Естафети.	Виконати вправи для м'язів ніг.
23.	Інструктаж з БЖД. Імітація нападаючого удару з наступними обмеженими діями.	Виконати вправи для м'язів ніг.
24.	Інструктаж з БЖД .Верхня, нижня та бокова подачі м'яча. Прямий нападаючий удар, блокування. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів пресу.
25.	Інструктаж з БЖД .Верхня, нижня та бокова	Виконати вправи на

	подачі м'яча. Прямий нападаючий удар. Одиночне та групове блокування.	увагу.
26.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу -10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону.	Виконати присідання на одній нозі.
27.	Інструктаж з БЖД. Навчальна двостороння гра з перевіркою правил гри.	Виконати вправи для координації рухів.
28.	Інструктаж з БЖД. Одиночне та групове блокування. Взаємодія гравців.	Виконати вправи на увагу.
29.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу - 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	Виконати вправи для координації рухів.
30.	Інструктаж з БЖД. Узагальнюючий урок.	Виконати вправи на увагу.

Модуль 3. Баскетбол

Професійно-прикладна фізична підготовка

№ уроку	Тема та короткий зміст занять	Домашнє завдання
1.	Інструктаж з БЖД. Теоретичні відомості. Історія розвитку баскетболу у світі та Україні. Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.	Виконати вправи для м'язів пресу.
2.	Інструктаж з БЖД. Правила змагань. Стійки, пересування.	Виконати вправи для м'язів ніг.
3.	Інструктаж з БЖД. Передача м'яча двома руками від грудей на місці в парах. Ведення м'яча.	Виконати вправи для м'язів пресу.
4.	Інструктаж з БЖД. Зупинки, повороти у русі та на місці. Спеціальні і підготовчі вправи баскетболіста.	Виконати присідання на одній нозі.
5.	Інструктаж з БЖД. Ведення, передача, ловіння м'яча. Штрафні кидки. Індивідуальні й командні тактичні дії у нападі й захисті. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів пресу.
6.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу - човниковий біг 4x10м.	Виконати спеціальні вправи баскетболіста.
7.	Інструктаж з БЖД. Навперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою у русі. Кидки м'яча під різним кутом до щита.	Виконати вправи на увагу.
8.	Інструктаж з БЖД. Організація техніко-	Виконати вправи для

	тактичних дій у процесі гри. Стійки. Пересування, зупинки, повороти. Ведення, передача м'яча. Штрафні кидки. Навчальна гра.	м'язів спини.
9.	Інструктаж з БЖД. Ловіння м'яча на різній висоті та відскоку від щита.	Скласти комплекс вправ для розвитку м'язів пресу.
10.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.	Виконати вправи для м'язів пресу.
11.	Інструктаж з БЖД. Ведення м'яча з різною висотою відскоку.	Виконати вправи для м'язів ніг.
12.	Інструктаж з БЖД. Кидки м'яча з правої і лівої сторони кошика. Індивідуальні тактичні дії в нападі і захисті.	Скласти комплекс вправ для розвитку м'язів спини.
13.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного нормативу підтягування на перекладині. Тематичне оцінювання.	Виконати вправи для м'язів спини.
14.	Інструктаж з БЖД. Ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців. Штрафні кидки.	Виконати вправи для рук.
15.	Інструктаж з БЖД. Групові тактичні дії у нападі та захисті.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
16.	Інструктаж з БЖД. Командні тактичні дії у нападі та захисті.	Виконати вправи для м'язів ніг.
17.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі та захисті. Ведення, передача, ловіння, кидки м'яча. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів пресу.
18.	Інструктаж з БЖД. Кидки м'яча з середньої і далекої відстані при протидії захисника. Навчальна гра.	Виконати вправи на увагу.
19.	Інструктаж з БЖД. Накривання кидка і підбор м'яча під щитом.	Скласти комплекс вправ для розвитку верхнього плечового поясу.
20.	Інструктаж з БЖД. Ловля і передача м'яча однією і двома руками зверху, із-за голови, від грудей. Навчальна гра.	Виконати вправи на увагу.
21.	Інструктаж з БЖД. Кидки м'яча з дистанції 4,5м. Штрафні кидки. Ведення, передача м'яча. Навчальна гра.	Виконати вправи з гантелями.
22.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні, групові й	Виконати вправи для

	командні тактичні дії у нападі та захисті. Ведення, передача, ловіння, кидки м'яча. Навчальна гра.	м'язів ніг.
23.	Інструктаж з БЖД. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою у русі. Ловіння м'яча на різній висоті та відскоку від щита. Подвійний крок. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів пресу.
24.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу - передача м'яча двома руками в стінку, к-ть разів за 1 хв.	Виконати вправи для координації рухів.
25.	Інструктаж з БЖД. Навчальна двостороння гра з перевіркою знань по правилам гри.	Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
26.	Інструктаж з БЖД. Пересування, зупинки, повороти у нападі й захисті. Ведення, передачі, ловіння, кидки м'яча. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Виконати вправи з гантелями.
27.	Інструктаж з БЖД. Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі та захисті. Ведення, передача, ловіння, кидки м'яча. Навчальна гра.	Виконати вправи для м'язів ніг.
28.	Інструктаж з БЖД. Прийом контрольного навчального нормативу -10 штрафних кидків на точність.	Виконати вправи для м'язів пресу.
29.	Інструктаж з БЖД. Узагальнюючий урок.	Виконати вправи на увагу.

4.5.5.Плани занять з предмету фізична культура

Орієнтовний скорочений план-конспект уроку за розділом гімнастика - ППФП

Розділ занять: Гімнастика-ППФП

Тема: акробатика

Завдання уроку:

1. Повторити техніку виконання перекиду вперед, назад, стійки на голові і руках.
2. Удосконалити техніку виконання підтягування на перекладині, стрибка через гімнастичний стіл.
3. Сприяти розвитку сили і гнучкості.

Дата проведення: «__» _____

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: перекладина, гімнастичні мати, секундомір.

Хід уроку

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	10-12 хв	контроль за якістю виконання розминки
	Шикування, прийом рапорту, доведення до учнів теми і мети уроку		
	Стройові вправи		
	ЗРВ у русі:		
	-біг з високим підніманням стегна;	2 кола	
	-біг зі зміною зігнутих ніг назад;	2 кола	
	-біг зі зміною прямих ніг вперед;	2 кола	
	-біг зі зміною прямих ніг назад;	2 кола	
	-біг спиною вперед.	1 коло	
II	Основна частина	30 хв.	
	Перекладина: підтягування. Підйом переворотом в упор, як повторення та удосконалення гімнастичних вправ	5-6 р.	слідкувати за правильним положенням рук та ніг
	Перекиди вперед-назад	5-6 р.	
	Стрибок через гімнастичний стіл з розбігу	5-6 р	
	Згинання-розгинання рук від підлоги (хлопці) та від лави (дівчата)	20-30 р.	слідкувати за положенням рук, ніг та спини
III	Заключна частина	3-5 хв	
	Легкий біг з переходом на ходьбу		контроль за якістю виконання ЗРВ
	ЗРВ у русі, вправи на відновлення дихання.		
	Підсумок уроку		домашнє завдання

Підпис (студента) _____

4.5.6. Методична розробка виховного заходу

Положення про проведення масового фізкультурноспортивного заходу „Княжі ігри” для різних вікових груп серед освітніх закладів м. Суми

I. Мета

1. Створення сприятливих умов для реалізації права жителів м. Суми на заняття фізичною культурою і спортом та задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання, у місцях масового відпочинку;
2. Відродження історико-культурних та господарських традицій, пропаганда здорового способу життя впровадженням форм та засобів національної фізичної культури;
3. Творче, інтегроване використання міжнародного досвіду фізичного виховання та вдосконалення функціонування сучасної національної системи освіти в Україні;
4. Реалізація інноваційних технологій, що базуються на основі здорового способу життя, та їх використання у позашкільних, позаурочних формах роботи та молодіжному дозвіллі;
5. Поглиблення професійно-педагогічних знань, умінь та навиків студентів та школярів в організації та проведенні фізкультурнооздоровчих заходів.

II. Завдання

1. Формувати усвідомлену потребу молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
2. Сприяти популяризації активного дозвілля, збереженню та зміцненню психо-фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді, мотивації до занять фізичними вправами, участі у масових спортивних заходах
3. Визначити рівень фізичних, психічних, інтелектуальних здібностей учнів та студентів, стану їхньої інформованості з питань розвитку фізичної культури та спорту на території України (зокрема Сумської області);

4. Виховувати серед молоді патріотичну, моральну та матеріальну відповідальність за особистий спосіб життя, самовдосконалення та виховання здорової української нації;

5. Залучати учнівську та студентську молодь міста до занять фізичною культурою і спортом задля профілактики негативних проявів у суспільстві. **III.**

Термін та місце проведення

Фізкультурно-оздоровчий захід „Княжі ігри” проводиться в позаурочний час у визначених місцях м. Суми, а саме: Театральна площа, вул. Вінніченка, парк Лесі Українки, Водна станція ГСО „Спартак”, Замкова площа, Замок Любарта, 12-13 травня 2007 року. Початок: 12.05.07 о 16.00 год. на Театральній площі. Закінчення: 13.05.07 о 20.00 год. у Замку Любарта.

IV. Керівництво заходом

Загальне керівництво заходу здійснює Волинський обласний центр фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Безпосередню організацію та проведення заходу здійснює організаційний комітет, створений із представників адміністрації та викладацького складу ЗВО.

V. Учасники заходу

Учасниками фізкультурно-оздоровчого заходу „Княжі ігри” є учнівська та студентська молодь різних вікових груп, дошкільних закладів та інші бажаючі міста. Склад команди спортивних змагань: 10 чоловік – 6 хлопців, 4 дівчини. Команда повинна мати єдину форму, емблему, девіз або життєве гасло, що відповідає назві заходу. Колективи, які задіяні у видовищному дійстві, приватні особи, волантери підпорядковуються загальним правилам під керівництвом організаційного комітету.

VI. Подання заявок

Заявки на участь в масовому фізкультурно-оздоровчому заході „Княжі ігри”, завірені керівником організації та лікарем; документи, які засвідчують особу учасника змагань (учнівські та студентські посвідчення, ксерокопії паспортів, свідоцтв) подаються в організаційний комітет до 11 травня 2019 року.

VII. Програма заходу

1. Урочисте відкриття свята.
2. Театралізоване дійство „Вітання княжої гори”.
3. Представлення команд, конкурс костюмів, емблем, гасел.
4. Інтелектуальні вікторини, кросворди, на тему: „Традиції фізичного виховання Київської Русі”.
5. Пізнавальна показова виставка колекції зброї, предметів побуту, портретів князів та панорамних експонатів на тему „Київська Русь”.
6. Конкурси малюнків, творчих робіт, мистецьких витворів, кінофільмів, кліпів, плакатів, виробів народних умільців.
7. Спортивні естафети, народні ігри та розваги, одноборства.
8. Показ моделей будинків мод та індивідуальних виконавців: „Середньовічний колорит”.
9. Показові виступи спортсменів, творчих художніх колективів; лицарські турніри, джигітування, веслування.
10. Виставка-продаж товарів народної творчості.
11. Уроки майстерності: верхової їзди, веслування, стрільби з лука, володіння мечем, списом, середньовічного танцю; кузільництва, теслярства, гончарства, ковальства, писанки, малярства, вишивки, ткацтва.
12. Костюмований бал „Княжа гостина”. Представлення уособлюваного середньовічного образу. Народні ігри та забави біля вогнища. Визначення князя та княгинині вечора.
13. Урочисте закриття заходу. Виступи художніх та спортивних колективів. Нагородження учасників змагань.

VIII. Визначення переможців

Команда переможець визначається за найбільшою загальною сумою набраних балів. Представлення команди оцінюється за 10-бальною шкалою. Кожен ігровий конкурс оцінюється за 5-бальною шкалою. Інтелектуальний конкурс – 1 бал за правильну відповідь. У разі здобуття однакової кількості балів двома

командами, перевага надається тій, яка займала послідовно більшу кількість 1-2 місць у конкурсах.

IX. Нагородження

Усі учасники заходу нагороджуються пам'ятними призами. 59 Команди-учасниці нагороджуються дипломами, грамотами, кубками. Переможці конкурсів вболівальників нагороджуються подарунками. У якості подарунків використовуються конкурсні роботи учнів художніх шкіл та гуртків, мистецькі роботи місцевих майстрів, вироби підприємств. Головні призи: путівка в оздоровчий табір, санаторій, туристична поїздка по історичних місцях України, запрошення на заняття спортивних шкіл, клубів.

X. Лікарський контроль. Техніка безпеки

Визначення та узгодження функціонування медичних пунктів та бригад швидкої допомоги на всіх об'єктах проведення заходу. Визначення місця знаходження пожежної служби, бригад охорони безпеки громадян, автоінспекції.

XI. Фінансування

Фінансування заходу здійснюється за рахунок кооперування коштів навчальних закладів та виробничих підприємств міста, спонсорів. Кошти на виплату роботи суддів, дипломи, грамоти виділяються Обласним центром фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” у Сумській області.

Форми підготовки до масового спортивно-оздоровчого заходу

I. Семінар з теоретичної підготовки інструкторів, суддів, воалантерів.

1. Загальна характеристика розвитку фізичного виховання в період середньовіччя на території України.
2. Засоби та форми фізичного виховання Київської Русі.
3. Народні ігри танці та розваги, кулачні бої та боротьба, вправи з предметами, військово-прикладна фізична підготовка.
4. Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в сучасних умовах.

II. Етапи організації заходу

1. Менеджмент, пропаганда, реклама. Провести рекламну акцію по телебаченню та радіомовленню, висвітлити в місцевій пресі мету та завдання масового фізкультурно-оздоровчого заходу.
2. Затвердити відповідальних за підготовку місць для змагань, виставок, показових виступів, пунктів харчування та медичного забезпечення. Погодити з держадміністрацією перелік підприємств, колективів, та приватних осіб, що представлятимуть на виставці продажі вироби народних промислів та витвори мистецтва. Сприяти організації показу та навчання елементам техніки гончарства, теслярства, кузільництва, ткацтва, вишивки, плетення з лози, ковальства та ін.. Оголосити конкурс серед організацій та закладів міста виготовлення виробу або мистецького витвору на тему „Київська Русь”: - історичні клуби, музеї – виставка середньовічної зброї та предметів побуту; портрети князів Київської Русі та відомості про них - художні школи – малюнок, іграшка, писанка - музичні школи та фольклорні колективи – виконання музичного твору на народних інструментах - школи танців – показові виступи та елементи навчання середньовічного танцю - школи верхової їзди – показові виступи джигітування елементи навчання верхової їзди, катання у візках - спортивні школи – показові виступи: боротьба, кулачний бій, веслування - школи історичного фехтування: показові виступи: бої на мечях зі списами, стрільба з лука
3. Оголосити та провести конкурс на розв’язування кросвордів на тему середньовіччя, надрукованих у місцевій пресі
4. Чітко розподілити обов’язки між організаторами, інструкторами, суддями, воалантерами. Ознайомити з правилами та передбачити ймовірні чинники впливу на проведення заходу.
5. Організувати соціальну рекламу здорового способу життя, форм оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

4.5.7. План роботи спортивної секції з міні-футболу на 20__-20__ навчальний рік

Основні завдання роботи спортивної секції з футболу:

1. Зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх фізичної підготовки.
2. Формування спеціальних умінь і навичок з футболу, підвищення спортивної майстерності футболістів.
3. Підготовка команди школи до районних і обласних змагань.
4. Залучення учнів до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, покращення їх здорового способу життя.

№ п/п	Короткий зміст заняття	Кількість годин
I.	Теоретичний розділ	
	Технічна безпека при занятті гри у міні-футболу. Розвиток футболу в нашій країні, виступи українських футболістів на міжнародних змаганнях.	4 год.
	- Особиста і громадська гігієна	
	- Лікарський контроль і самоконтроль	
	- Правила гри у футбол. Суддівство.	
	- Техніка і тактика гри у футболіста	
II.	Практичний розділ	
	1 . Загальна спеціальна фізична підготовка 2. Технічна та тактична підготовка футболу	
	- Виконання вільних, та штрафних ударів	
	- Побудова стінки	
	- Виконання 11-ти метрових штрафних ударів.	
	- Подача кутових.	
	- Вкидання м'яча з ауту.	
	- Техніка прийому м'яча на груди.	
	- Виконання ударів по м'ячу головою.	
	- Виконання ударів по м'ячу в падінні через себе.	
	- Удар по м'ячу з розвороту.	
	- Удар по м'ячу зовнішньою та внутрішньою стороною стопи.	
	- Тактика гри в нападі та захисті.	
	- Індивідуальні ігри. Виступи на змаганнях.	

4.5.8. Характеристика

на студента-магістранта

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Навчально-наукового інституту фізичної культури
Кафедри теорії та методики фізичної культури

Біганова Богдана Володимировича

Біганов Богдан Володимирович проходив виробничо-педагогічну практику з 20.09.16 р. по 17.10.16 р. на базі державного навчального закладу «Сумське міжрегіональне вище професійне училище».

Під час проходження виробничої практики магістрант зарекомендував себе організованим і працелюбним студентом, поводив себе відповідально та дисципліновано. Він добре володіє необхідним засобом теоретичних знань, практичних вмінь та навичок.

До проведення практичних занять з фізичної культури магістрант ставився сумлінно, постійно прагнув підвищити свій професійний рівень. Підтвердив володіння навичками управління навчальним процесом, знання термінології, правил техніки безпеки при проведенні практичних занять з фізичної культури. Під час проходження педагогічної практики він показав себе з позитивного боку і як вчитель фізичної культури, і як помічник майстра виробничого навчання.

Магістрант Біганов Богдан Володимирович приймав участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах та продемонстрував свої творчі та організаторські здібності.

Біганов Богдан Володимирович комунікабельний, ерудований, з гарно поставленою мовою, веселий, має твердий характер, силу волі, ділові якості. Він користувався авторитетом серед учнів.

Студент Біганов Богдан Володимирович обсяг програми педагогічної практики виконав повністю і вчасно. Документація оформлена відповідно до поставлених вимог.

Оцінка за виробничу практику: _____.

Учитель (викладач) фізичної культури _____

Куратор (майстер) групи _____

Директор навчального закладу _____

(підпис, печать)

4.6. Перелік залікової документації (асистентська практика – 2 курс магістри)

1. Індивідуальний план роботи.
2. Конспект лекційного заняття.
3. Конспекти практичних занять за період практики.
4. Педагогічний аналіз занять, які відвідав студент-магістр.
5. Індивідуальна робота.
6. Звіт про проходження педагогічної практики.
7. Характеристика на студента-магістра.
8. Щоденник педагогічної практики.
9. Атестаційний лист магістра-практиканта.

4.6.1. Індивідуальний план роботи

магістра _____

на час педагогічної практики з _____ по _____ .

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання
1.	Планування роботи	
	1.1. Участь у роботі установчої конференції.	
	1.2. Складання і погодження індивідуального плану.	
	1.3. Обрання навчальної дисципліни для навчальної роботи.	
	1.4. Інше...	
	Підготовка до навчальної роботи	
	2.1. Ознайомлення з переліком обов'язкової навчально-методичної документації викладача.	

2.	2.2.Ознайомлення з робочим навчальним планом спеціальності.	
	2.3.Ознайомлення з робочою навчальною програмою обраної дисципліни.	
	2.4. Визначення розділу, теми, питань для проведення занять практикантом.	
	2.5.Опрацювання спеціальної літератури.	
	2.6. Інше...	
3.	Організаційна і методична робота	
	3.1. Опрацювання методичної літератури і вибір методики проведення занять.	
	3.2. Розробка тексту питань лекційного заняття або практичних занять.	
	3.3. Підготовка відкритого (залікового заняття).	
	3.4. Інше...	
4.	Проведення навчальної роботи	
	4.1. Проведення лекційного (практичного, семінарського) заняття на тему: _____.	
	4.2. Відвідання занять викладачів, магістрантів згідно розкладу.	
	4.3. Інше...	
5.	Облік проведеної роботи та звітування	
	5.1. Підготовка звітної документації.	
	5.2. Участь у підсумковій конференції по закінченню практики.	

Практикант-магістрант _____ / _____

Методист з фаху _____ / _____

4.6.2. Конспект лекції та методика її проведення

Провідною формою навчання у ЗВО є лекція. Її головна дидактична мета – це формування орієнтовної основи для подальшого засвоєння студентами навчального матеріалу.

Основні функції лекції

1. Інформаційна. Лекція – джерело адаптованої для студентів наукової інформації. При цьому у зв'язку з особистістю лектора ця інформація має особистісне забарвлення.

2. Орієнтовна. Лекція орієнтує в науковій літературі показом генезису теорій, ідей: коли, ким вони вивчалися, якими об'єктивними вимогами розвитку суспільства та виробництва були спричинені тощо. Безумовно, список літератури, рекомендований лектором, також належить до орієнтовної функції лекції.

3. Пояснювальна, роз'яснювальна. Насамперед дана функція стосується основних наукових понять, які необхідно засвоїти студентам, для формування цих понять у їх свідомості. Зміст лекцій містить стислі характеристики наукових понять, роз'яснення цих понять, їх визначень, пояснення значення кожного слова, що входить до структури визначення.

4. Переконавання. Здійснюється насамперед через доказові ствердження лектора. Слушність положень, що висуваються на лекції, забезпечується реальними фактами та логікою подання матеріалу. Доказ фактами використовують, коли роблять теоретичні висновки на підставі узагальнення експериментальних фактів. Логічні докази – це такі міркування, у процесі яких одна думка обґрунтовується за допомогою інших. Кожний логічний доказ складається з тези, яку треба довести, доказів, за допомогою яких ця теза обґрунтовується, та демонстрації, тобто показу послідовного зв'язку міркувань, думок, що виходять одна з одної і ведуть до необхідного висновку.

5. Підсумкова. Лекція крім повідомлення необхідної наукової інформації має захопити студентів ідеями, викликати бажання поглибити свої наукові знання, почати власну дослідну роботу. Отже, лекція має бути цікавою через глибину думок, що розкривають таємниці науки.

Для того щоб лекція була цікавою, вона має враховувати певні умови: – усвідомлення студентами особистісного смислу в набутті знань у певній науковій галузі; усвідомлення аудиторією новизни матеріалу, що подається, і водночас зв'язку з тими знаннями, які вже нею опановані; – спонукання та

стимулювання розумової діяльності студентів-слухачів. Для цього доцільно впродовж лекції ставити кілька питань, що стимулюють міркування.

Будь-яка лекція включає три основні етапи.

I. Вступна частина: оголошення теми лекції (для запису студентами), плану лекції (3–4 пункти); формування мети та завдань лекції; стисла характеристика проблеми; показ стану питання; список літератури, навчальних джерел з теми (6–7 джерел).

II. Виклад матеріалу: докази, факти, аналіз понять, висвітлення подій, демонстрація доказів, аудіо- та відеоматеріалів; характеристика різних думок; зв'язок із практикою; галузі застосування набутих знань.

III. Висновки: формування загального висновку; настанова та завдання для самостійної та пошукової роботи; методичні поради, відповіді на запитання.

Лекції можна поділити на вступні, основні, підсумкові.

Вступна лекція має ознайомити студентів з метою та призначенням курсу, його роллю та місцем у системі навчальних дисциплін, що вивчаються майбутніми спеціалістами, містити короткий огляд курсу. У такій лекції лектор не тільки визначає предмет і метод науки, але й висуває наукові проблеми, гіпотези, накреслює перспективу розвитку науки та її зв'язок із практикою. Особливо важливо у вступній лекції показати зв'язок теоретичного матеріалу з практикою, з особистим досвідом студентів і практикою їх майбутньої праці. Слід розкрити найважливіші етапи розвитку історії науки, повідомити про найвидатніших учених, чий внесок у науку був найбільш вагомим, показати специфіку науки та її зв'язок з іншими, суміжними. Методичний підхід до вступної лекції полягає у розвитку у студентів інтересу до предмета, створенні у них цілісного уявлення про дисципліну, що сприяє її творчому засвоєнню. Доцільно розповісти про методику роботи над курсом, охарактеризувати підручники та навчальні посібники, ознайомити зі списком рекомендованої літератури, розповісти про вимоги до іспиту та інші види занять, що будуть доповнювати курс. У підсумковій лекції необхідно узагальнити матеріал, що

вивчався, виокремити основні питання курсу, зосередити увагу на практичному значенні набутих знань у подальшому навчанні та майбутній професійній діяльності. Спеціальним дидактичним завданням заключної лекції є стимулювання інтересу студентів до більш глибокого подальшого вивчення відповідної дисципліни, з'ясування шляхів і методів самостійної роботи з цього предмета.

Оглядова лекція – основний метод вивчення кількох тем програми. Застосовується для викладу відомостей, що мають інформаційне значення. Якщо для вступної лекції типовими є різноманітні прийоми узагальнення, установок, оцінних висновків, то оглядовій лекції притаманні елементи оповіді та опису, які поєднуються з аналізом та узагальненнями. Головним в оглядовій лекції є підготовка до розуміння певних закономірностей. Оглядова лекція – це систематизація знань на більш високому рівні. Психологія навчання показує, що матеріал, який чітко подається у вигляді системи, запам'ятовується краще і його більш вдало застосовують при перенесенні на нові ситуації, ніж суму тих самих фактів, поданих не системно. В оглядовій лекції корисно виокремити та чітко розглянути дуже складні питання, що входять до екзаменаційних білетів. Проблемна лекція складається з 2–3 питань про наукове відкриття, про причини виникнення тих чи інших проблем та труднощі їх розв'язання. Викладення цих проблемних питань закінчується здебільшого короткими висновками. Будь-яка лекція – це систематичне, послідовне викладення теми, проблеми, розділу навчального курсу або науки. Вона присвячується найбільш вагомим, принциповим питанням навчальної програми. Якісна лекція у вищому навчальному закладі – це творче спілкування лектора з аудиторією, ефект такого спілкування в пізнавальному та емоційному відношеннях є не нижчим ніж ефект матеріалу, що викладається на лекції. Лекція, крім того, є вельми «економічним» засобом набуття основ знань у загальному вигляді, орієнтації в навчальному матеріалі. Як зазначалося вище, лекція обов'язково має містити внутрішній план, який на розсуд лектора можна повідомляти або на початку лекції, або поступово під час розгляду певних питань. До плану зазвичай

входять найменування головних вузлових питань лекції, які можна потім використовувати під час складання екзаменаційних білетів. Корисно також згадати питання, що розглядалися на попередніх лекціях та пов'язані з новим матеріалом. У процесі подальшого розкриття теми можна використовувати низку прикладів, фактів, поступово підводячи слухачів до наукових висновків, тобто використовувати індуктивні методи навчання. Можливим є і дедуктивний спосіб подання матеріалу, коли пояснюють та тлумачать загальні положення, а потім демонструють можливості застосування їх на конкретних прикладах. Найважливіше завдання – організація ефективної роботи студентів на лекції, в основі якої лежить активний процес слухання, розуміння, і осмислення матеріалу і перетворення його у форму короткого запису, який допомагає швидко відтворити основний зміст матеріалу, що був прослуханий. Викладач має орієнтуватися на те, що студенти записують головні положення його лекції. Це допомагає їм уважно слухати, краще запам'ятовувати та мати конспект чи опорні віхи, які полегшують подальшу самостійну роботу. Для того щоб запис робився усвідомлено, тобто студенти не тільки розуміли, про що говорить лектор, але й встигали поєднувати слухання лекцій з веденням записів, необхідною є допомога викладача, особливо на молодших курсах. Це акцентований виклад найбільш важливого матеріалу, тобто виділення темпом, голосом, інтонацією, повторенням більш важливої, суттєвої інформації, використання пауз, записів на дошці опорного матеріалу, таблиць, схем, формул, суворе дотримання регламенту занять, іноді (на молодших курсах) виокремлення абзаців, підкреслення головних думок, ключових слів, висновків тощо. Оцінка якості лекції Поліпшення якості лекцій стає можливим за умов: а) наявності постійного зворотного зв'язку; б) оцінки колег, студентів, самооцінки.

Питання, яким слід приділити увагу для оцінки лекції, роблять процес **оцінювання** більш свідомим та систематичним.

1. Зміст лекції. Науковість, відповідність сучасному рівневі розвитку науки. Ідейна спрямованість – відбір змісту матеріалу, що викладається,

висвітлення його з певних філософських позицій, визначення головних ідей світосприймального характеру, питання методології науки, зіставлення різноманітних концепцій. Активізація мислення, висунення проблемних питань, показ суперечностей упродовж лекції, ознайомлення з історією наукового пошуку, визначення проблем для самостійного дослідження. Зв'язок з життям, показ практичної значущості матеріалу та його застосування в майбутній спеціальності – професійна спрямованість. Наявність матеріалу, якого немає в підручниках. Пояснення найбільш складних питань. Наявність завдань для самостійного відпрацювання матеріалу, зв'язків з попередніми лекціями, розділами курсу, внутрішньо-предметних та міжпредметних зв'язків.

2. Методика читання лекцій. Чітка структура лекції, логіка викладу, повідомлення літератури до теми або до всього курсу. Доступність та аргументованість. Виділення головного в матеріалі та висновках. Використання деяких прийомів закріплення – повторення, запитання на перевірку розуміння, засвоєння, підбиття підсумків. Використання технічних засобів навчання (ТЗН) (у разі необхідності), застосування лектором опорних матеріалів (текст, конспект, окремі записи, відсутність опорних записів тощо).

3. Керівництво роботою студентів. Допомога у веденні записів (зміна темпу: уповільнений темп за умов важливості виділення матеріалу), використання прийомів підтримання уваги – цікаві приклади, риторичні питання, жарти тощо. Спонування до запитань з боку студентів.

4. Особистість лектора. Знання предмета. Емоційність. Голос, дикція. Якість, чіткість, забарвленість, грамотність мовлення. Зовнішній вигляд. Уміння триматися перед аудиторією. Уміння бачити та відчувати аудиторію, встановлювати з нею контакт.

5. Результати лекції. Інформаційна цінність лекції. Виховний вплив. Досягнення дидактичних цілей.

Слід зазначити, що є інші **підходи до оцінювання лекцій**. Наприклад, за Н. В. Кузьміною, критерії оцінки якості лекції є такими.

1. Відвідування лекцій студентами.

2. Запис лекції: лекції записують більшість студентів, менше за половину, більшість не записують.

3. Зміст лекції: ідейно спрямовано, достатньо змістовно, науково; занадто складно, занадто популярно, ненауково; теоретичний матеріал поєднується з конкретними прикладами, переважає емпіричний матеріал.

4. Доказовість лекції: лектор аргументовано доводить правильність положень, які висуваються, бездоказово декларує істини.

5. Лекції мають зв'язок з профілем підготовки спеціаліста: дуже добрий, достатній, незадовільний, невпорядкований.

6. План, структура лекції: чітка, розмита, невпорядкована.

7. Манера читання лекції: захоплююча, жвава, наочна, лекцію легко записувати, монотонна, нудна, лекцію важко записувати.

8. Ставлення викладача до студентів: занадто суворе, виважено вимогливе, байдуже, уважне.

9. Контакт з аудиторією: добрий, недостатній, відсутній.

4.6.3. Організація та проведення практичних занять

Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні

Організація та проведення практичних занять вимагає розподілу студентів за навчальними академічними відділеннями – основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості. В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Навчальний процес з ФВ у групах ЗФП спрямований на (завдання): - всебічний ФР студентів, ЗФП; - набуття необхідних професійно-прикладних навичок. - формування інтересу до занять з ФВ. Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках:

- покращення якості виконання виробничих операцій;
- забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та рухові якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширити арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформувати знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності після виробничої діяльності.

Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі. Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей. Студенти основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і навчальної групи з урахуванням їх інтересів. Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних

занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки. Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року. Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми. Навчальний процес з ФВ у спортивному відділенні спрямований на (завдання):

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується відповідно до закономірностей спортивного тренування. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні - зимовими і літніми канікулами. Кількісний склад навчальних груп спортивного відділення: Студенти, які мають 3-2-й розряд, займаються у групах по 10-12 чол. 6 год. на тиждень. Студенти, які мають 2-1-й розряд, займаються у групах по 6-8 чол. 8 год. на тиждень. Студенти - КМС, МС, займаються у групах по 4-6 чол. 8-12 год. на тиждень. Завдання диференціюються відповідно до рівня підготовленості та можливостей студентів. Завданнями для початків є: - перехід з нижчого до більш високого рівня підготовленості 5 - підвищення спортивного розряду - підвищення функціональних можливостей організму Завданнями для студентів, які вже мають певні досягнення є: - підтримання на належному рівні можливостей організму - підтримання високого рівня підготовленості - досягнення найвищого розряду.

4.6.4.Педагогічний аналіз заняття

Під час проходження педагогічної практики магістр виконує в письмовій формі аналіз навчального заняття свого колеги.

Зразок оформлення титульної сторінки:

Аналіз навчального заняття з(назва предмету), проведеного у.... (вказати групу, курс, кафедру, навчальний заклад)

магістром II курсу _____

ННІФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка

Виконав:

Магістрант II курсу _____

ННІК Сум ДПУ ім. А.С.
Макаренка

Перевірив:

ЗМІСТ АНАЛІЗУ

1. Загальні відомості про практичне заняття:

- тема навчального заняття, її зв'язок з попередніми і наступними, місце у відповідному розділі;
- форма, тип навчального заняття, його структура, відповідність темі та поставленій меті;
- рівень досягнення мети та отримані результати, умови, чинники, що сприяли цьому;
- сильні та слабкі сторони, досягнення, загальні враження.

2. Підготовка викладача до організації навчального заняття: визначення структури, використання фахової та методичної літератури, підготовка дидактичного та роздаткового матеріалу.

3. Постановка мети, завдань навчального заняття та їх відповідність викладеному матеріалу.

4. Відбір змісту навчального матеріалу, розвиток особистісного ставлення студентів до нього:

- раціональний відбір наукових знань, понять, фактів, що складають основу розвитку умінь, навичок студентів, подальшого навчання;
- спрямованість змісту навчального матеріалу на розгляд проблем, соціально-значущих та актуальних для життя студентів, задоволення їхніх пізнавальних і особистісних потреб та інтересів;
- відповідність змісту навчального матеріалу рівню розвитку студентів, їхнім пізнавальним можливостям;
- стимулювання інтересу студентів до змісту, (новизна знань, умінь, їхня різностороння значущість, парадоксальність понять, фактів, популярність інформації, емоційність викладу, подання інформації через призму бачення викладача, науковця);
- інтегрування змісту навчального матеріалу з іншими темами, навчальними курсами і спецкурсами.

5. Застосування методів, прийомів, засобів, форм організації навчально-пізнавальної діяльності студентів і їх творче, цілеспрямоване поєднання. Активізація думки студентів, стимулювання їх до критичного та творчого мислення, вияву власної позиції, поглядів, самостійного пошуку і дослідження.

6. Діяльність викладача:

- ставлення до студентів, наявність позитивної установки;
- стиль діяльності та поведінки викладача, його комунікативні уміння, відкритість, щирість, знаходження контакту зі студентами, вияв педагогічного такту у організації взаємодії зі студентами;
- забезпечення дисципліни, як організації порядку на навчальному занятті.

7. Діяльність студентів:

- ставлення студентів до процесу навчання, застосованих форм, методів організації навчально-пізнавальної діяльності, їхня мотивація;

– ставлення до особистості викладача.

8. Організація міжособистісної взаємодії студентів та розвиток їхніх взаємин:

- створення психологічно-комфортного середовища на навчальному занятті;
- застосування різноманітних форм співробітництва, міжособистісної взаємодії студентів (дискусії, діалоги, групові форми, колективна робота тощо).

9. Отримання зворотного зв'язку:

- методи, прийоми організації зворотного зв'язку на кожному етапі навчального заняття;
- перевірка викладачем рівня розуміння, осмислення студентами навчального матеріалу, рівня сформованості їхніх знань та умінь;
- застосування зворотного зв'язку для усвідомлення особливостей діяльності, мислення студентів, мотивації їхнього навчання з метою удосконалення організації навчальних занять;
- застосування зворотного зв'язку, оцінювання для усвідомлення студентами досягнутих успіхів, перспектив їхнього розвитку;
- об'єктивність оцінювання індивідуальних особливостей навчальної діяльності студентів;
- мотивація оцінок студентів без елементів критики особистості.

10. Загальні висновки (пропозиції і поради щодо вдосконалення підготовки і проведення наступних навчальних занять).

Підготував _____

(Підпис)

4.6.5. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання включається у робочу програму з метою надбання студентами під час практики умінь та навичок самостійного розв'язання виробничих, наукових або організаційних завдань з урахуванням вимог фізичної підготовленості студентів навчального закладу. Виконання одного або декількох індивідуальних завдань активізує діяльність студентів, розширює їх світогляд, підвищує ініціативу і робить проходження практики більш конкретним і цілеспрямованим.

Матеріали, отримані студентом, можуть бути використані для виконання кваліфікаційної роботи, для підготовки доповіді, презентації, статті.

4.6.6. Характеристика

на студентку-магістрантку

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Кафедри теорії та методики фізичної культури

Шаповал Олександр Іванівну

Шаповал Олександра Іванівна проходила виробничо-педагогічну практику з 29.02.17 р. по 27.03.17 р. на базі кафедри ТМФК Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

В процесі проходження практики магістрантка мала змогу закріпити отримані теоретичні та практичні вміння та навички.

Шаповал О.І. приймала участь у спортивних заходах та продемонструвала свої творчі та організаторські здібності. Підтвердила володіння навичками управління навчальним процесом, знання термінології, правил техніки безпеки при проведенні практичних занять.

За період проходження практики Шаповал О.І. брала участь у проведенні лекційних та семінарських занять зі студентами на тему: «Особливості проведення фізкультхвилинок з дітьми молодшого шкільного віку» з використанням мультимедійної системи.

До проведення лекційних та семінарських занять магістрантка ставилася сумлінно, постійно прагнула підвищити свій професійний рівень. Під час проходження практики поводи́ла себе відповідально та дисципліновано.

Шаповал О.І. взяла участь у роботі XVI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення».

Документація оформлена відповідно до поставлених вимог.

Оцінка за виробничу практику: _____.

Викладач кафедри СД і ФВ _____

Методист з фаху _____

Директор ННІФК _____ к.пед.н., доцент Лянной М.О.

(підпис, печать)

5. Організація і керівництво практиками

Безпосередню організацію і проведення окремих видів практики, а також зв'язок з базами спеціальних практик забезпечує кафедра теорії та методики фізичної культури разом із завідувачем навчальної і виробничої практики університету Ємець І. В.

Керівниками практики призначаються провідні викладачі кафедри ТМФК: Лоза Т.О., к. пед. н., професор; Гвоздецька С.В., к. фіз. вих., доцент; Прокопова Л. І., ст. викл. кафедри ТМФК; Жуков В.Л., ст. викл. кафедри ТМФК; Красілов А.Д., ст. викл. кафедри ТМФК.

Всі викладачі мають досвід викладацької роботи в загальноосвітніх школах та професійно-технічних навчальних закладах не менше 1 року або у вищому навчальному закладі не менше 3 років.

Тривалість робочого часу студента під час проходження практики регламентується Кодексом законів України про працю та іншими законодавчими актами, що встановлюють соціально-трудові відносини, і складає 54 години (1,5 кредити) на тиждень, із яких 30 годин – безпосередня робота на базі практики, 24 години – самостійна навчальна діяльність за програмою практики. За домовленістю між університетом і базою практики

може встановлюватися інша тривалість робочого часу студентів, за умови, якщо це не суперечить вимогам чинного трудового законодавства.

Завідувач випускової кафедри, Томенко О.А., здійснює контроль за організацією і проведенням практики, виконанням програ практик, своєчасним складанням заліків і звітної документації за підсумками практики.

Безпосереднє навчально-методичне керівництво виробничо практикою студентів здійснює керівник практики:

Прокопова Л. І., ст. викл. кафедри ТМФК (2 курс).

Лоза Т.О., к. пед. н., професор (3 курс).

Жуков В.Л., ст. викл. кафедри ТМФК (4 курс – спортивно-масова робота).

Красілов А.Д., ст. викл. кафедри ТМФК (4 курс – «Захист Вітчизни»).

Гвоздецька С.В., к. фіз. вих., доцент (2 курс – ОР магістр), який:

- складає робочу програму практики;
- розробляє документацію з питань практики та надає допомогу викладачам-методистам;
- забезпечує організацію і проведення практики зі спеціальності;
- узгоджує аи проходження практики з завідувачем навчальною та виробничою практикою університету;
- готує проект наказу з практики;
- забезпечує прооведення настановчих та підсумкових конференцій, захисту результатів практики;
- ознайомлює студентів із завданням і змістом, звітністю і критеріями оцінювання результатів практики;
- здійснює загальний контроль за виконанням студентами-практикантами завдань практики і правил внутрішнього трудового розпорядку базового закладу;

- приймає залік із практики і виставляє підсумкову оцінку у відомість та залікові книжки;
- подає до навчального відділу звіт про проведення практик із зауваженнями і пропозиціями щодо подальшого вдосконалення та організації її проведення.

Методист з фаху:

- бере участь в установчій та підсумковій конференціях в ННІФК. На установчій конференції методист ознайомлює студентів із вимогами до організації практики на окремій спеціальності, здійснює організаційну роботу зі студентами. На підсумковій конференції методист характеризує роботу своєї групи, досягнення і недоліки окремих студентів, узагальнює досвід практики;
- бере участь в установчій та підсумковій конференціях у школі; знайомить студентів із адміністрацією бази практики, керівниками практики, здійснює розподіл студентів, контролює відвідування, роботу та виконання студентами-практикантами правил внутрішнього трудового розпорядку базового закладу;
- проводить методичну роботу зі студентами (затвердження індивідуальних планів, консультації, відвідування та обговорення уроків);
- забезпечує контроль за проходженням практики студентами групи (із залученням старост груп);
- надає методичну допомогу студентам, відвідує не менш як три уроки кожного студента, перевіряє та оцінює конспекти уроків;
- відповідає за своєчасну подачу студентами звітної документації відповідальному методисту;
- оцінює роботу студентів, виставляє оцінку в атестаційний лист;
- подає відповідальному методисту звіт за підсумками практики.

Студенти ННІФК при проходженні практики зобов'язані:

- брати участь у настановчій та підсумковій конференціях із питань організації педпрактики;
- одержати на початку практики у керівника практики (методиста) консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;
- пройти своєчасно медогляд і отримати допуск на проходження практики;
- своєчасно прибути на базу практики і зробити відмітку у щоденнику педпрактики;
- суворо дотримуватись правил внутрішнього розпорядку і техніки безпеки, виробничої санітарії і розпоряджень адміністрації закладу;
- на період практики методис призначає старосту групи і керову його обов'язки;
- подати документи практики на перевірку методисту з фаху у термін визначений відповідальним методистом.

6. Підведення підсумків практик

По закінченню терміну практики студенти звітують про виконання програми практики на підсумковій конференції. Звітна документація подаються на перевірку методистам. Звіт і подача документів із практики відбувається протягом 10 днів. Студенти готують наочність – презентації, які представляють на звітній конференції. Підсумкова оцінка визначається відповідальним методистом. Формою контролю є диференційований залік. Звітна документація (щоденник практики, атестаційний лист) зберігаються на кафедрі протягом 1 року, характеристика здається до деканату і зберігається в особовій справі студента.

Студент, який не виконав програму практики без поважних причин, відраховується з університету. Якщо програма практики не виконана з поважної причини, то рішенням ради ННІФК студенту продовжують термін проходження практики у вільний від навчання час.

Підсумки практики обговорюються на засіданні кафедри.

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ПЕДАГОГІЧНОЇ (ВИРОБНИЧОЇ) ПРАКТИКИ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ
(__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

студента _____

2 курсу _____ групи Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Оцінка з навчальної роботи (вчитель фізичної культури)	20		
2	Оцінка з виховної роботи (класний керівник)	20		
Директор школи Підпис _____ печать _____				
3	Документація (методист з фаху)	30		
4	Презентація (відповідальний методист)	30		
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ВИРБНИЧОЇ ПРАКТИКИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ
(__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

студента _____

3 курсу _____ групи Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Вчитель фізичної культури	15		
2	Класний керівник (характеристика на студента)	15		
Директор школи Підпис _____ печать _____				
3	Методист з психології	15		
4	Методист з педагогіки	15		
5	Документація (методист з фаху)	15		
6	Презентація (відповідальний)	25		

	методист)			
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ПРОФІЛЕМ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ
 (__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

студента _____
 4 курсу _____ групи спеціалізації спортивно-масова робота ННІФК

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Тренер-викладач	15		
2	Завуч з виховної роботи (характеристика на студента)	15		
Директор спортивної організації				
	Підпис	печать		
3	Методист з психології	15		
4	Методист з педагогіки	15		
5	Документація (методист з фаху)	15		
6	Презентація (відповідальний методист)	25		
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ПРОФІЛЕМ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ
 (__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

студента _____
 4 курсу _____ групи спеціалізації «Захист Вітчизни» ННІФК

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Вчитель з предмету «Захист Вітчизни»	15		
2	Класний керівник (характеристика на студента)	15		
Директор школи				
	Підпис	печать		
3	Методист з психології	15		
4	Методист з педагогіки	15		
5	Документація (методист з фаху)	15		

6	Презентація (відповідальний методист)	25		
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ (__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

магістра _____

2 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Учитель (викладач) фізичної культури	30		
2	Куратор (майстер) групи (характеристика на студента)	10		
Директор навчального закладу				
	Підпис	печать		
4	Документація (методист з фаху)	35		
5	Презентація (відп. методист)	25		
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ
З АСИСТЕНТСЬКОЇ ПРАКТИКИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ (__.__.20__ - __.__.20__ н.р.)

магістра _____

2 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури

№ пор.	Методисти	Рекомендовано балів	Оцінка	Підпис
1	Викладач кафедри СД і ФВ	30		
2	Характеристика на студента (викладач кафедри СД і ФВ)	10		
4	Документація (методист з фаху)	35		
5	Презентація (відп. методист)	25		
Підсумкова оцінка (відповідальний методист)		100		

Критерії оцінювання

Основними вимогами якісного оцінювання педагогічних практик студентів є критерії комплексного оцінювання базових дисциплін освітньо-професійного рівня «Бакалавр», «Магістр»:

- 1) повнота та кість виконання плану пракики;
- 2) ставлення до професійної діяльності (творчий підхід до виконання заавдань, прагнення оволодіти професійними вміннями та навичками, рівень активності, самостійності, стиль взаємовідносин);
- 3) повнота та правильність оформлення звітної документації;
- 4) характеристика а оцінка діяльності безпосереднім керівником практики;
- 5) сукупність нових знань, умінь та навичок, отриманих студентом у результаті практики та віображених у звітній документації.

Оцінка «відмінно» (90-100 А). Студент має системні знання, виявляє здатність приймати творчі рішення, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання, рівень умінь і навичок дає змогу показувати вправи на бездоганному рівні та зі значним перевищенням високого рівня техніки. Вільно володіє навчальним матеріалом, вдало поєднує теорію з практикою. Документація складена у повному обсязі. Всі вимоги щодо плану педагогічної практики виконані.

Оцінка «добре» (89-84 В). Студент володіє узагальненими знаннями з предмета, вільно висловлює власні думки, визначає програму особистої пізнавальної діяльності без допомоги викладача, знаходить джерела інформації та використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Показ вправ виконує на рівні середньої межі високого нормативу. Документація складена у повному обсязі. Але допущені незначні помилки у заповненні документів планування.

Оцінка «добре» (83-75 С). Студент володіє глибокими, міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях. Виявляє творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної пізнавальної діяльності,

знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх при вирішенні поставлених завдань. Вільно володіє термінологією. Документація складена у повному обсязі.

Оцінка «задовільно» (74-65 D). Студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, він може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, за допомогою вчителя або викладача може його аналізувати, порівнювати та робити висновки, здатний виконувати вправи технічно, володіє показом на рівні вищої межі середньої нормативної вимоги. Здійснює зв'язок практики з теорією. Документація складена у повному обсязі. Але допущені значні помилки у заповненні документів планування.

Оцінка «задовільно» (64-60 E). Студент знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворювати його не в повному обсязі. Здатний дати визначення понять, але допускає помилки. За допомогою вчителя або викладача може логічно відтворювати значну його частину, його умінь і навички дають змогу виконувати практичні дії на рівні середньої межі нормативного часу, здійснює зв'язок практики з теорією. Документація складена не в повному обсязі. Допущені значні помилки у заповненні документів планування.

Оцінка «незадовільно» (59-35 FX, 34-1 F). Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні, має елементарні навички, практичні завдання виконує менше половини навчального матеріалу, з допомогою вчителя або Здійснює зв'язок практики з теорією на низькому рівні. Документація складена у не в повному обсязі. Допущені значні помилки у заповненні документів планування.

7. Особливості організації практичної підготовки студентів заочної форми навчання

Теормін проведення практики виначатся графіком навчального процесу після вивчення дисципліни теорія і методика фізичного виховання.

Триваість навчальної практики на заочній формі навчання визначається згідно коефіцієнту 0,2 від тривалості практики на енній формі навчання і становить... (див. Опис навчальної дисципліни).

Студенти заочної форми проходять навчальну практику в сесійний період.

Методисти з фаху призначаються завідувачем кафедри.

Методичні рекомендації та матеріали для проходження кожного виду практики студентів заочної форми навання, перелік конкретних завдань щодо оформлення звітної документації розробляються кафедрою ТМФК і затверджуються вченою радою ННІФК і включаються до розділу робочо програми практики.

Студентам, які працюють за фахом із навантаженням не менше 0,5 ставки не менше оного року, виробнича практика зараховується за наяності завіреної копії трудової книжки, відповідної довідки (у випадку сумісництва) та характеристики з місця роботи з якісно оцінкою їх професійної діяльності.

Студенти заочної форми навчання, які працюють за фахом майбутньої спеціальності, можуть проходити виробничу практику за основним місцем роботи за умови надання відповідної довідки.

Список використаної літератури

1. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
2. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури. 1 клас : навчально-методичний посібник / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група «Основа», 2012. – 221 с.

3. Методичні рекомендації щодо здійснення контролю і оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи та оформлення їх результатів у класному журналі / За ред. Л. Д. Покроєвої. – Харків : ХОНМІБО, 2003. – 24 с.
4. Огніста К. М. Стройові вправи у фізичному вихованні молодших школярів: Навч. посіб / К. М. Огніста. – Тернопіль : Астон, 2001. – 58 с.
5. Гудима А.А. Захист Вітчизни: підручник для учнів 11 кл. загальноосвітніх навч. закл. / А.А. Гудима, К. О Пашко, І. М. Герасимів, М. М. Фука (для дівчат «Основи медичних знань»). – Тернопіль: Астон, 2011. – 280 с.
6. Бака М. М. Захист Вітчизни: підруч. для 10 -11 кл загальноосвіт. навч. закладів / М. М. Бака та інші. – К.: Вежа, 2006. – 448 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Уч. / А. С. Солодков., Е. Б. Сологуб – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001.– 520 с.
9. Дубровский В. И. Спортивная физиология: учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. / В. И. Дубровский – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462с.
10. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: Учебник. / Н.И Волков, Э.Н. Нессен., А.А. Осиненко, С.Н. Корсун – Киев.: Олимпийская литература, 2000.– 503 с.
11. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта (перевод с английского): Учебник. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.

Інтернет-ресурси

1. <http://disted.ebu.vn.ua/courser/learn/6074>
2. <http://sportluck.org/fizychna-kultura/63profilacty-kasportyvnohotravmatyzmu>

3. http://pulvinar;blogsport.com/p/blogpage_9182.html
4. http://pulvinar;blogsport.com/p/blogpage_2458.html
5. http://lib.in.tu.info/book/tf/fiz_vuh/2013/1353/page8.html
6. http://pidruchniki.com/115707118/meditsina/fizichne_vihovanya_element_suspilnogo_zhittya
7. http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://ua.texttreferat.com/referat802.html&gws_rd=cr&ei=F10WLubCsTp6ASitJSgCw
8. <http://www.aybolit.ua/priudarax/>
9. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
10. <https://jast-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovok/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>
11. <https://nereff.ru/0238913.html>
12. <https://www.offsport.ru/wikipedia.com.ua/1x3cb8.html>
13. <https://mylifesport.ru/text.php?id=28>
14. <http://nereff.ru/0238913.html>
15. <http://www.offsport.ru/basketboll/52/povoroty.shtml>
16. <http://olimpko.com/pro-uchylyshche/hotuiemosia-do-zaniat/228-tm-rukhlyvykh-i-sportyvnykh-ihor.html>
17. <http://gimnastikasport.ru/sportivaya/kompleks-volnyh-uprazhmeniy.html>
18. <http://www.medical-enc.ru/turizm/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov.shtml>
19. <http://damporadu.ru/medicina-i-zdorov-ja/11902-vpravi-na-rozvitok-koordinacii-ruhiv.html>
20. <http://www.mon.gov.ua> – веб-сторінка Міністерства і освіти і науки України.
21. <http://www.nbu.gov.ua> – веб-сторінка бібліотеки ім. Вернадського.
22. <http://www.turu.ebu.ua> – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.
23. <http://bibliotound.ru> / сайт бібліотеки наукової та студентської інформації.
24. <http://ddiagnoz03.in.ua/diets/vpravi-jogi-dlya-pochatkivtsiv-v-domashnih-umovah.html>

25. [https:// women-territory.in.ua / joga / 92-joga-dlya-pochatkivczv-vpravi-video.html](https://women-territory.in.ua/joga/92-joga-dlya-pochatkivczv-vpravi-video.html)