



**ОЗНАЙОМЧА ПРАКТИКА  
З НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**



УДК 378.091.33-027.22:796.3/34(072)

М52

**Ознайомча практика з нових видів спорту:** методичні рекомендації / укл. О.П. Митчик, Н.Г. Денисенко, І.С. Кліш., В.Й. Тарасюк. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025. 33 с.

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) з метою надання практичної допомоги в організації практики з нових видів спорту у закладах загальної середньої освіти. У виданні розкрито особливості організації та проведення ознайомчої практики з нових видів спорту. Наведені приклади оформлення звітної документації та критерії оцінювання видів діяльності під час проходження практики.

Видання буде корисним студентам-практикантам А4.11 Середня освіта (Фізична культура), методистам з практики та вчителям фізичної культури.

**Укладачі:**

**Митчик Олександр Петрович**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

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

**Кліш Ірина Степанівна**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Тарасюк Володимир Йосипович**, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Рецензенти:**

**Марчук Сергій Степанович**, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Пуш Олена Анатоліївна**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 29.08.2025 №1)

**ЗМІСТ**

<b>1. Передмова .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Мета, програмні компетентності та результати навчання.....</b>	<b>5</b>
2.1. Мета та завдання практики з нових видів спорту.....	5
2.2. Програмні компетентності.....	6
<b>3. Програма та структура освітнього компонента.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Звітна документація. Вимоги щодо її оформлення.....</b>	<b>13</b>
<b>5. Критерії оцінювання видів робіт на практиці.....</b>	<b>17</b>
<b>6. Питання до диференційованого заліку.....</b>	<b>22</b>
<b>7. Література.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Додатки.....</b>	<b>32</b>

## ПЕРЕДМОВА.

Сучасний етап розвитку системи середньої освіти в Україні характеризується підвищеними вимогами до професійної підготовки вчителя фізичної культури, його здатності впроваджувати інноваційні підходи, сучасні технології та нові види рухової діяльності в освітній процес. У зв'язку з цим особливого значення набуває дисципліна «Практика з нових видів спорту», яка спрямована на розширення професійних компетентностей майбутніх фахівців спеціальності 014. Середня освіта (Фізична культура).

Практика з нових видів спорту є важливою складовою фахової підготовки студентів, оскільки забезпечує ознайомлення з сучасними та альтернативними видами рухової активності, що можуть бути ефективно використані у шкільній фізичній культурі, позакласній та позашкільній роботі. Вона сприяє формуванню вмінь організовувати навчально-виховний процес з урахуванням вікових, індивідуальних та психофізіологічних особливостей учнів, а також сучасних тенденцій розвитку фізичної культури і спорту.

Методичні рекомендації до практики з нових видів спорту розроблено з метою надання студентам теоретичних знань і практичних навичок щодо методики навчання, організації та проведення занять з нових і нетрадиційних видів спорту. У процесі проходження практики студенти оволодівають основами техніки рухових дій, методами навчання та контролю, правилами безпеки, а також набувають досвіду самостійної організації фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Особлива увага у практиці приділяється формуванню професійної мобільності майбутнього вчителя фізичної культури, розвитку його творчого потенціалу та здатності адаптувати зміст занять до умов конкретного закладу освіти. Використання нових видів спорту сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, урізноманітненню навчального матеріалу та формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

Запропонована методична розробка містить загальні положення щодо організації практики, рекомендації з методики проведення занять, вимоги до дотримання правил безпеки, а також спрямована на забезпечення цілісного та системного підходу до підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури.

## 2. МЕТА, ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

### 2.1. Мета та завдання практики з нових видів спорту.

Сучасний світ динамічно змінюється, і освіта має відповідати його викликам. Нова українська школа (НУШ) спрямована на формування всебічно розвиненої особистості, яка вміє критично мислити, бути здоровою та активною. Одним із важливих напрямів цієї реформи є фізичне виховання, яке більше не обмежується традиційними дисциплінами, а активно впроваджує нові види спорту.

Класичні види спорту, такі як футбол, волейбол, легка атлетика, залишаються фундаментальними, але сучасні діти потребують більшого вибору та можливостей для самовираження. Додавання нових видів спорту до навчальної програми дозволяє:

- підвищити інтерес учнів до занять фізкультурою;
- сприяти розвитку координації, витривалості та командної роботи;
- включити дітей із різними фізичними можливостями в активну діяльність;
- зробити фізичне виховання сучасним, захопливим та інклюзивним.

На практиці школи, що впроваджують нові спортивні дисципліни, спираються на три основні підходи: *адаптація відомих видів спорту* – модифікація правил або використання альтернативного обладнання, щоб зробити їх більш доступними для всіх учнів; *інтеграція сучасних популярних активностей* – додавання дисциплін, які вже зацікавили молодь (наприклад, фрізбі, паркур, флорбол, петанк); *поєднання спорту та технологій* – використання інтерактивних методів навчання (віртуальна реальність, мобільні додатки для тренувань, відеоуроки).

Школи, що вже інтегрували нові види спорту, відзначають такі позитивні зміни:

- зростання мотивації дітей до занять фізкультурою;
- покращення загального фізичного розвитку та координації;
- підвищення рівня соціалізації та командної взаємодії;
- зменшення кількості випадків булінгу завдяки включенню всіх дітей у спільні активності.

Отже, впровадження нових видів спорту в НУШ – це крок у майбутнє, що допомагає виховати активне, здорове та мотивоване покоління. Інноваційний підхід до фізичної культури сприяє розвитку ключових життєвих навичок учнів, а також формує позитивне ставлення до спорту.

Професійна практика з нових видів спорту є невід'ємною складовою процесу підготовки бакалаврів спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

Робоча програма практики укладена відповідно до «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 08. 04. 1993 р. № 93 (зі змінами), рекомендацій про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України, розроблених науковою установою «Інститут інноваційних технологій і змісту освіти у 2013 році, «Положення про проведення практики здобувачів вищої освіти Луцького педагогічного коледжу», затвердженого наказом № 78 від 01.09.2023 р., навчального плану, освітньої програми Середня освіта (Фізична культура).

**Мета** практики з нових видів спорту для вчителя фізичної культури нового покоління покликана на формування в учнів стійкого інтересу до фізичної активності через інноваційні

підходи, розвиток координації, витривалості та командної взаємодії, а також у створенні інклюзивного середовища, де кожен може знайти для себе улюблений спосіб рухової діяльності. Для здобувача вищої освіти це означає готовність до інновацій, використання сучасних методик навчання, залучення технологій та гнучкий підхід до організації уроків, що враховує інтереси й потреби всіх учнів.

*Завдання практики з нових видів спорту:*

1. Ознайомлення з організацією і методикою впровадження нових видів спорту на уроках фізичної культури (корфбол, алтимат, флорбол, фрізбі, петанк, бадмінтон та інші види).
2. Сприяння набуттю знань і практичних навичок та вмінь використання на уроках фізичної культури нових видів спорту в початковій і середній ланках освіти.
3. Спостереження за специфікою роботи вчителя фізичної культури.
4. Проведення педагогічного аналізу уроку з нових видів спорту.
5. Організація і проведення спеціальних підготовчих вправ для нових видів спорту.
6. Теоретичне опанування сучасних методик викладання – впровадження інтерактивних підходів, адаптація програм до різних рівнів підготовленості учнів.
7. Сприяння формуванню ефективної ігрової комунікації.
8. Забезпечення інклюзивності у фізичному вихованні – створення умов для залучення всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей.
9. Розробка плану-конспекту уроку з використанням нових видів спорту. Використання технологій у навчанні – застосування мобільних додатків, відеоуроків, інтерактивних тренувань для урізноманітнення занять в НУШ.
10. Розвиток міжпредметних зв'язків – інтеграція фізичної культури з іншими дисциплінами (наприклад, біологією, математикою, історією спорту).
11. Підвищення інтересу до спорту – залучення до активностей, які відповідають сучасним трендам і є цікавими для дітей.
12. Створення позитивного емоційного фону – подолання страху перед новою фізичною активністю, зміцнення впевненості в собі та власних силах.

## **2.2. Програмні компетентності.**

### **Інтегральна компетентність.**

**ІК 1.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в галузі середньої освіти, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

### **Загальні компетентності.**

**ЗК3.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності і підприємливості, генерувати нові ідеї, виявляти розв'язувати професійні проблеми.

**ЗК5.** Здатність орієнтуватися в Інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично

оцінювати інформацію оперувати нею в професійній діяльності.

ЗК9. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК3. Здатність оперувати сучасною термінологією та поняттєвим апаратом фізичного виховання і спорту, включно з лексикою, що стосується традиційних і новітніх видів рухової активності, для точного відтворення технік, методів, правил та особливостей організації уроків фізичної культури.

СК4. Здатність моделювати зміст фізичного виховання, поєднуючи традиційні та інноваційні види рухової активності добираючи ефективні методи та форми організації для розвитку рухових умінь і мотивації здобувачів освіти.

СК5. Здатність критично оцінювати інформацію у сфері фізичного виховання та спорту, застосовувати критерії медіаграмотності, цифрової й фінансової грамотності для добору якісних освітніх ресурсів, аналізу трендових спортивних практик і прийняття обґрунтованих професійних рішень.

СК14. Здатність організовувати процес навчання, виховання й фізичного розвитку здобувачів освіти, творчо використовуючи нестандартні підходи, інноваційні методи та варіативні форми рухової діяльності для забезпечення мотивації, безпеки та всебічного розвитку.

**Результати навчання:**

**ПРН згідно з ОПШ.**

ПРН 4. Застосовує міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей і навчальних предметів у поєднанні з фаховими методиками фізичного виховання для ефективного опанування здобувачами освіти як традиційних, так і нових видів спорту та рухової активності.

ПРН 5. Добирає електронні (цифрові) освітні ресурси, оцінює їхню ефективність для досягнення навчальних цілей у роботі за фахом.

ПРН 7. Проєктує й застосовує власні навчально-методичні матеріали та засоби фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб і рухових можливостей здобувачів освіти; залучає учнів і їхніх батьків до створення безпечного, мотивувального та сприятливого фізкультурного середовища.

ПРН19. Використовує інтегровані знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, спортивної медицини та вікової психології для обґрунтованого планування ефективного, психологічно обґрунтованого та безпечного процесу фізичного виховання.

### **3. ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

#### **Змістовий модуль 1. Організаційна робота**

**Тема 1. Організація пропедевтичної практики вчителя фізичної культури в контексті нових видів спорту.** Участь у настановчій конференції з практики. Вибір закладу освіти для проходження практики: відповідність віковим особливостям учнів, інтересам та матеріально-технічним можливостям школи. Аналіз матеріальної бази (інвентар, обладнання, спортивні майданчики та зали). Ознайомлення з теоретичними основами викладання нових видів спорту. Участь у майстер-класах та тренінгах з методики викладання сучасних видів рухової активності в НУШ.

**Тема 2. Оцінювання ефективності впровадження нових видів спорту.**

Спостереження за уроками фізичної культури та фіксація рівня активності учнів. Аналіз техніки виконання вправ, злагодженості дій у командних іграх. Опитування учнів та вчителів щодо ставлення до нових активностей. Коригування методики планування уроку й конспектів на основі зворотного зв'язку. комплексів вправ) та програми практики на основі зворотного зв'язку.

**Змістовий модуль 2. Навчально-методична робота**

**Тема 3. Теоретична підготовка з методики викладання нових видів спорту.**

Принципи, методи й технології навчання сучасних активностей у школі. Планування уроків фізичної культури з використанням нових видів спорту. Формування у студентів компетентностей сучасного вчителя НУШ: організація навчальної діяльності, мотивація учнів, розвиток самостійності.

**Тема 4. Методичні аспекти викладання нових видів спорту.** Розробка конспектів уроків та їх практична реалізація. Використання інтерактивних методів та технологій активного навчання. Інклюзивний підхід: підбір рухових активностей для учнів з різними можливостями. Використання елементів фітнесу та пілатесу для розвитку сили, постави, гнучкості. Вправи на балансувальних платформах, м'ячах, з малим обладнанням.

**Тема 5. Практичне застосування нових видів спорту в умовах НУШ.** Інтеграція фітнес-компонентів в урок (аеробні, силові, вправи на витривалість і координацію). Виконання вправ із доступним інвентарем: гантелі, еспандери, м'ячі, скакалки. Використання сучасних технологій: інтерактивні ігри, спортивні додатки, цифровий моніторинг активності. Табата-тренування та інші інтервальні методики для розвитку витривалості й сили. Рухливі та командні ігри з м'ячем (баскетбол 3х3, флорбол, фрізбі, естафети, «Cool Games»). Спортивне орієнтування (робота з картою,

орієнтування на місцевості як практичний навик). Підведення підсумків практики: захист напрацьованих матеріалів, участь у підсумковій конференції.

Таблиця 3.1

## Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекції		Практик.	Самост.	
1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 1. ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА</b>				
Тема 1. Організація пропедевтичної практики вчителя фізичної культури в контексті нових видів спорту.	6		2	4
Тема 2. Оцінювання ефективності впровадження нових видів спорту.	6		2	4
<b>Усього годин за змістовим модулем 1</b>	12	-	4	8
<b>Змістовий модуль 2. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА</b>				
Тема 3. Теоретична підготовка з методики викладання нових видів спорту.	20		10	10
Тема 4. Методичні аспекти викладання нових видів спорту.	28		8	20
Тема 5. Практичне застосування нових видів спорту в умовах НУШ	24		14	10
<b>Усього годин за змістовим модулем 2.</b>	72		32	40
Консультації	6			
<b>Всього годин:</b>	90	-	36	48

Таблиця 3.2

## Теми практичних занять

№ теми / модуля	Назва теми	К-сть годин
1 / 1	Участь у настановчій конференції: ознайомлення з метою, завданнями, структурою та очікуваними результатами практики. Обговорення ролі нових видів активностей у фізичному вихованні за НУШ.	2
2 / 1	Аналіз закладів освіти як баз практики: вивчення досвіду впровадження нових видів спорту (черлідінг, флорбол, фрісбі тощо), оцінка ресурсів, інтересів і вікових особливостей учнів.	2
3 / 2	Теоретичні й методичні основи викладання нових видів рухової активності: принципи, методи, сучасні підходи та технології в контексті реалізації концепції НУШ.	6
3 / 2	Розвиток професійних компетентностей здобувачів вищої освіти щодо планування уроків з новими видами активностей у шкільному середовищі.	4
4 / 2	Розробка конспектів інтегрованих уроків фізичної культури з новими активностями. Практична реалізація розроблених занять у школі.	4

№ теми / модуля	Назва теми	К-сть годин
4 / 2	Сучасні спортивні технології та методи активного навчання: застосування гейміфікації, групових форм, квестів та змагань для мотивації учнів.	2
4 / 2	Формування компетентностей щодо інклюзивного підходу: підбір адаптованих форм нових видів рухової активності для учнів з ООП.	2
5 / 2	Інтеграція елементів фітнесу в урок фізичної культури: поєднання аеробних, силових і гнучкісних вправ для розвитку фізичних якостей учнів.	4
5 / 2	Практика виконання вправ на кардіонавантаження, розвиток балансу, координації, витривалості в умовах шкільного уроку.	2
5 / 2	Застосування простого інвентарю (гантелі, еспандери, м'ячі, скакалки): методика організації безпечних і ефективних тренувань.	4
5 / 2	Елементи пілатесу для дітей: вправи для розвитку сили кора, гнучкості, мобільності. Застосування інтерактивних і сенсорних технологій в організації активних ігор.	4
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>36</b>

Таблиця 3.3

## Самостійна робота

№ теми / модуля	Назва теми	К-сть годин
1 / 1	Теоретичні основи впровадження нових видів спорту в освітній процес НУШ. Сучасні тенденції та перспективи фізичного виховання	4
2 / 1	Участь у майстер-класах з методики викладання нових видів спорту з урахуванням концепції НУШ	4
3 / 2	Основні принципи та методи викладання нових видів рухової активності у школі	5
3 / 2	Технології диференційованого підходу до викладання нових видів спорту з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей	5
4 / 2	Розробка конспектів інтегрованих уроків фізичної культури з використанням нових видів активності. Практична реалізація	10
4 / 2	Інклюзивний підхід у фізичній культурі: підбір та адаптація нових видів рухової активності для дітей з ООП	5
4 / 2	Впровадження елементів пілатесу: розвиток сили, гнучкості, покращення постави. Робота з балансувальними м'ячами	5
5 / 2	Фітбол-гімнастика та степ-аеробіка як інструменти розвитку загальної моторики та координації	2
5 / 2	Інтерактивні технології в організації активних ігор: застосування цифрових додатків та сенсорних засобів	2
5 / 2	Табата-тренування: інтервальний метод розвитку сили й витривалості в умовах шкільного уроку	2
5 / 2	Короткочасні інтенсивні тренування: стрибки, присідання, вправи для рук для швидкого підвищення фізичної форми	2

№ теми / модуля	Назва теми	К-сть годин
5 / 2	Активні ігри з м'ячем та фризбі: розвиток командної гри, тактичного мислення та координації	3
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>49</b>

### **Консультації (за потребою здобувачів освіти) – 5 годин**

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

Програма практики передбачає консультації здобувачі освіти (6 годин).

Ключовим аспектом якісних консультацій є індивідуальний підхід, що враховує:

*Освітні потреби студента* – рівень підготовки, прогалини у знаннях, специфіку дисципліни, в якій потрібна допомога.

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

*Особистісні та мотиваційні фактори* – урахування інтересів, кар'єрних прагнень, рівня самостійності здобувача освіти. На практиці передбачено проведення консультацій у різних форматах: *індивідуальні зустрічі, групові консультації, онлайн.*

### **4. ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ. ВИМОГИ ЩОДО ЇЇ ОФОРМЛЕННЯ.**

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

Документація:

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

**Фрагмент уроку може містити:**

- елементи фітнесу (поєднання аеробних вправ, силових тренувань та гнучкості, що дозволяє розвивати всі основні фізичні якості у дітей).
- виконання вправ на кардіонавантаження, баланс, координацію та витривалість (в залежності від віку і статі учнів);
- елементи пілатесу з дітьми, спрямованих на розвиток сили м'язів спини, живота, а також поліпшення загальної мобільності тіла та ін.;

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

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

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

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

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

*Тема уроку:* назва та короткий опис змісту уроку; акцент на нові види (вид) спорту або нову рухову активність; перелік варіативних модулів, що поєднуються.

*Мета уроку:* **освітня** – формування нових навичок, засвоєння техніки нового виду спорту; **розвивальна** – розвиток координації, витривалості, сили, швидкості тощо; **виховна** – формування командного духу, дисциплінованості, самоконтролю; **оздоровча** – акцент на засоби фізичного виховання оздоровчо-профілактичного характеру.

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

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

### **Зміст уроку:**

*Підготовча частина (5-10 хв.):*

організаційний момент (шикування, привітання, повідомлення завдань уроку); мотиваційні налаштування (коротка розповідь про новий вид спорту, його популярність, переваги, техніку безпеки); розминка з акцентом на рухи, які будуть корисними в

<sup>1</sup> Неструктурованість конспекту зумовлена недостатнім досвідом здобувачів освіти у методиці його оформлення

подальшій активності; використання стретчингових вправ, функціонального тренінгу або мобілізаційних вправ.

*Основна частина (25-30 хв.)*

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

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

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

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

Підведення підсумків уроку.

**У конспекті доречно описати особливості поєднання варіативних модулів у навчальному процесі<sup>2</sup>, зокрема:**

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

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

---

<sup>2</sup> Поєднання варіативних модулів у фізичному вихованні дозволяє зробити уроки більш різноманітними, ефективними та цікавими для учнів. Такий підхід сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, урізноманітненню навантаження та підвищенню мотивації.

*Використання інтерактивних ігор* – додавання елементів змагання, командної роботи та нестандартних завдань. Ігровий формат навчання сприяє зацікавленості учнів, допомагає засвоїти нові види рухової активності у невимушеній формі та сприяє розвитку командної взаємодії.

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

Основний принцип: інтерактивності.

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

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

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

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

*Теоретичний аспект*: спостереження за діяльністю вчителя фізичної культури при впровадженні нових видів спорту має включати аналіз організації уроку, методики викладання, підтримки безпеки, ефективності навчання та взаємодії з учнями. Це

допоможе оцінити якість проведення та знайти способи покращення освітнього процесу в НУШ.

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

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

*Взаємодія з учнями:* створення позитивної атмосфери на уроці; мотивація учнів до активної участі; розвиток ініціативності та самостійності у вивченні нового виду спорту; підтримка учнів, які відчують труднощі у виконанні вправ.

#### **4. Розробка комплексів ЗРВ (за вибором здобувача освіти)**

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

###### «Тематичні концептуальні комплекси»

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

- Вправи для набуття навичок пересувань (спеціальні бігові вправи);

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

- Вправи для формування постави і профілактики плоскостопості.

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

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

- Вправи «з викликом» – вправи, які учні повинні виконати певну кількість разів або в заданий час (наприклад, «зроби 10 присідань за 10 секунд»).

- «Спортивний конструктор» – вправи, що потребують підручні матеріали («пляшки з водою як гантелі», «книжки як обтяження», «саморобні м'ячика для металевих вправ», «скакалки для координації» та ін..).

- Вправи з використання музики з предметом або без предметів.

ЗРВ№2. Стандартний варіант комплексу.

### 5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ПРАКТИЦІ

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

Таблиця 5.1

#### Критерії оцінювання видів робіт на практиці

<i>Назва (вид) критерію</i>	<i>Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів</i>
<i>Заліковий фрагмент уроку (підготовча частина)</i>	<i>Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети, володіння фаховою термінологією при проведенні фрагменту уроку, мовна грамотність (10 балів) <b>Проведення фрагменту уроку 2 фрагменти по 10 балів Максимальна кількість балів – 20 балів</b></i>
<i>Підготовка конспектів уроку з елементами нових видів рухових активностей</i>	<i>Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, підбір інноваційних засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, (10 балів) <b>2 конспекти по 10 балів Максимальна кількість балів – 20</b></i>
<i>Спостереження за роботою вчителя фізичної культури Сп.1 Професійна комунікація вчителя фізичної культури Сп.2-3 Урок фізичної культури</i>	<i>Наявність записів спостережень. Вміння відшукувати позитивні сторони спостережуваного заняття. Вміння формулювати висновки і пропозиції (2 бали) <b>3 спостереження по 5 бали Максимальна кількість балів – 15</b></i>
<i>Розробка комплексів ЗРВ: ЗРВ№1(Тематичні концептуальні комплекси) ЗРВ №1 ЗРВ№2 (традиційний комплекс вправ)</i>	<i>Володіння фаховою термінологією при проектуванні комплексів ЗРВ з предметом та без предметів. Прояв творчості та інноваційності. <b>Максимальна кількість балів – 10</b> <b>Максимальна кількість балів – 5</b></i>
<i>Залік</i>	<i><b>Максимальна кількість балів – 30.</b></i>
<i>ВСЬОГО</i>	<i><b>Максимальна кількість балів – 100</b></i>

Таблиця 5.2

#### Критерій 1 та дескриптори оцінювання залікового фрагменту уроку(підготовча частина)

<i>Назва (вид) критерію</i>	<i>Зміст (показники) критерію</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
<i>Заліковий фрагмент уроку (підготовча частина)</i>	<i>- Відповідність змісту плану заняття поставленій меті</i>	<i><b>10 балів</b></i>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чіткість і логічність побудови</li> <li>- Володіння фаховою термінологією</li> <li>- Мовна грамотність і культура мовлення при поясненні завдань</li> <li>- Створення позитивного емоційного клімату, мотивація учнів</li> </ul>			
<b>Проведення фрагменту уроку (основна частина)</b>		<b>Фрагмент 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методично правильне пояснення і демонстрація вправ</li> <li>- Забезпечення техніки безпеки</li> <li>- Вибір ефективних вправ відповідно до віку й підготовленості учнів</li> <li>- Організація діяльності, керування класом</li> </ul> <b>Фрагмент 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Використання інноваційних підходів (ігрові форми, елементи фітнесу, пілатесу, інтервальні вправи тощо)</li> <li>- Інклюзивність (урахування індивідуальних особливостей дітей)</li> <li>- Варіативність рухових завдань</li> <li>- Мотивація учнів до активної участі</li> </ul>		<b>2 фрагменти по 10 балів (разом 20 балів)</b>	
<b>Загальна максимальна кількість балів</b>				<b>30 балів</b>	
<b>Назва критерію</b>	<b>Зміст критерію (показники)</b>	<b>Високий рівень (9–10 балів)</b>	<b>Достатній рівень (7–8 балів)</b>	<b>Середній рівень (5–6 балів)</b>	<b>Низький рівень (0–4 бали)</b>
<b>1. Підготовча частина уроку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Відповідність плану -</li> <li>Досягнення мети -</li> <li>Фахова термінологія -</li> <li>Культура мовлення -</li> <li>Мотивація учнів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чітко структурований вступ;</li> <li>цілеспрямованість, логічна побудова, використання сучасних термінів, впевнене мовлення, вміння зацікавити учнів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Загалом правильна побудова, дрібні неточності у термінах або поясненнях; мотивація учнів наявна, але не повністю ефективна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Є суттєві прогалини у структурі; нечітка мета, невпевнене мовлення; слабе вміння зацікавити учнів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Відсутність логіки, плутанина у поясненнях, низький рівень мовної грамотності, учні не залучені</li> </ul>
<b>2. Проведення фрагменту уроку (1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пояснення і демонстрація вправ -</li> <li>Безпека -</li> <li>Відповідність віку -</li> <li>Управління класом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправи підібрані методично правильно, демонстрація чітка, пояснення доступне; дотримання ТБ; організація злагоджена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вправи здебільшого адекватні; невеликі похибки у демонстрації чи поясненні; ТБ враховано; незначні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пояснення або демонстрація недостатньо зрозумілі; вправи частково не відповідають рівню групи;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрація і пояснення відсутні або некоректні; грубі порушення безпеки; відсутній контроль за класом</li> </ul>

			труднощі в організації	управління неефективне	
<b>3. Проведення фрагменту уроку (2)</b>	- Інноваційність - Інклюзивність - Варіативність завдань - Мотивація учнів	Активне використання нових методик (фітнес, пілатес, інтерактив); інклюзивність враховано; завдання різноманітні; учні залучені	Часткове використання нових методів; адаптація під групу є, але обмежена; помірна активність учнів	Інноваційність декларативна; завдання одноманітні; мотивація недостатня; інклюзивність не врахована	Відсутність нових методів; неврахування потреб учнів; пасивність класу; механічне проведення заняття

Таблиця 5.3

**Підсумкове оцінювання фрагменту уроку**

Загальна кількість балів	Рівень засвоєння	Оцінка (у 12-бальній системі)
28–30	Високий	12
25–27	Достатній (високий)	10–11
21–24	Достатній	8–9
17–20	Середній	6–7
13–16	Початковий	4–5
<13	Низький (не зараховано)	1–3

Таблиця 5.4

**Критерій 2 та дескриптори оцінювання підготовки конспектів уроку з елементами нових видів рухових активностей**

Назва критерію	Зміст критерію (показники)	Високий рівень (9–10 балів)	Достатній рівень (7–8 балів)	Середній рівень (5–6 балів)	Низький рівень (0–4 бали)
<b>Підготовка конспекту уроку з елементами нових видів рухової активності</b>	- Чіткість і конкретність формулювання мети й завдань - Логічна структура конспекту (підготовча, основна, заключна частини) - Використання інноваційних засобів (фітнес, пілатес, фрісбі, табата тощо) - Врахування вікових та	Завдання сформульовані SMART; сучасні види активностей інтегровані природно; логіка побудови чітка; матеріали підібрані якісно; оформлення естетичне	Завдання сформульовані правильно, але не завжди конкретно; активності використовуються, але з обмеженнями; структура конспекту зрозуміла; оформлення на достатньому рівні	Завдання нечіткі, з формальним підходом; структура фрагментарна або незбалансована; інновації представлені лише частково; ресурси обмежені	Відсутність логіки, нечітка мета, застарілий підхід; матеріали не відповідають змісту; естетики та структури немає

	індивідуальних особливостей учнів - Наявність дидактичних матеріалів, ресурсів, оформлення, дизайн				
<b>Одиниця оцінювання</b>	<b>Кількість</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>			
Конспект №1	1	10 балів			
Конспект №2	1	10 балів			
<b>Загальна сума балів</b>	–	<b>20 балів</b>			

Таблиця 5.5

**Критерій 3 та дескриптори оцінювання спостереження за роботою вчителя фізичної культури**

Назва критерію	Зміст критерію (показники)	Високий рівень (5 балів)	Достатній рівень (4 бали)	Середній рівень (3 бали)	Низький рівень (0–2 бали)
<b>Сп.1 – Професійна комунікація вчителя фізичної культури</b>	- Спостереження за вербальною й невербальною комунікацією- Вміння описати стиль взаємодії з учнями- Аналіз педагогічної етики- Виявлення прикладів мотивації та підтримки	Повнота опису, приклади мовлення, оцінка стилю спілкування, влучні висновки та пропозиції	Опис і висновки є, але не всі аспекти глибоко охоплені; мотивація визначена частково	Поверховий опис, без глибокого аналізу; відсутні приклади або висновки	Формальний запис, без аналізу або опису комунікації
<b>Сп.2 – Спостереження за уроком фізичної культури №1</b>	- Наявність структурованих записів- Виділення ефективних моментів уроку- Аналіз методики викладання- Формулювання висновків і пропозицій	Конкретні записи, аналіз сильних сторін уроку, пропозиції щодо вдосконалення, зв'язок із принципами НУШ	Основні елементи описані, позитивні моменти виділені, висновки є, але не завжди аргументовані	Частковий аналіз; висновки загальні або неповні	Відсутність чіткої структури, мізерна інформація, слабкі або відсутні висновки

Назва критерію	Зміст критерію (показники)	Високий рівень (5 балів)	Достатній рівень (4 бали)	Середній рівень (3 бали)	Низький рівень (0–2 бали)
Сп.3 – Спостереження за уроком фізичної культури №2	- Порівняльний або критичний аналіз уроку-Уміння віднайти як позитивні, так і недоліки-Пропозиції на основі спостереження	Виявлені методичні знахідки, недоліки аргументовані, надані конструктивні пропозиції	Позитивні сторони виділені; є окремі пропозиції; порівняння з іншим уроком часткове	Опис без глибокої рефлексії; недоліки або пропозиції не сформульовані	Дуже загальні записи, без аналізу чи рефлексії, фактично не виконано завдання

Таблиця 5.6

## Підсумкове оцінювання за спостереження

Одиниця оцінювання	Кількість	Максимальна кількість балів
Спостереження №1 – комунікація	1	5 балів
Спостереження №2 – урок фізичної культури	1	5 балів
Спостереження №3 – урок фізичної культури	1	5 балів
<b>Загальна сума балів</b>	–	<b>15 балів</b>

Таблиця 5.7

## Критерій 4 та дескриптори оцінювання комплексів ЗРВ

Назва критерію	Зміст критерію (показники)	Високий рівень (5 балів)	Достатній рівень (4 бали)	Середній рівень (3 бали)	Низький рівень (0–2 бали)
<b>ЗРВ №1 – Тематичний / концептуальний комплекс</b>	- Комплекс вправ створено на основі певної ідеї або теми (напр., «Подорож», «Супергерої», «Кольори», «Олімпійці» тощо)- Володіння термінологією-Творчий підхід до структури та образності- Вправи з предметами і без них- Врахування вікових та	Ідея комплексу чітко розкрита; структура логічна й оригінальна; використано професійну термінологію; вправи адаптовані до віку; комплекс цікавий і методично грамотний	Тема розкрита частково; загальна структура витримана; термінологія використовується, але з незначними неточностями; творчість помірна	Ідея присутня, але не розкрита; вправи підібрані формально; деякі невідповідності віковим особливостям; низька інноваційність	Відсутність ідеї, випадковий добір вправ; терміни не вживаються; методична цінність низька

Назва критерію	Зміст критерію (показники)	Високий рівень (5 балів)	Достатній рівень (4 бали)	Середній рівень (3 бали)	Низький рівень (0–2 бали)
	фізіологічних особливостей учнів				
<b>ЗРВ №2 – Традиційний комплекс вправ</b>	- Класична побудова (шиї, плечей, тулуба, ніг)- Вправи з предметами і без- Методична доцільність- Моторна щільність- Володіння термінологією	Структура дотримана повністю; вправи логічно побудовані; правильне вживання термінів; збережено моторну щільність; добре підбрані предмети	Структура в цілому витримана; термінологія вжита правильно; вправи здебільшого відповідають нормам	Структура порушена частково; вправи не завжди відповідають віку чи завданням; термінологія вживається рідко	Випадковий добір вправ; структура порушена; терміни відсутні; вправи неефективні

## 6. ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ

1. Характеристика адаптаційного періоду при опануванні нового виду спорту.
2. Розвиток фізичних якостей під час занять флорболом.
3. Які базові технічні навички необхідно засвоїти перед початком занять флорболом?
4. Загальна характеристика нових ігрових видів спорту.
5. Розвиток фізичних якостей під час занять, настільним тенісом.
6. Розвиток фізичних якостей під час занять бадмінтоном.
7. Екіпірування для занять флорболом?
8. Розвиток фізичних якостей під час занять алтимат-фрізбі.
9. Історія розвитку та становлення гри у флорбол.
10. Історія розвитку та становлення гри у настільний теніс.
11. Яку розминку слід проводити при вивченні флорболу?
12. Історія розвитку та становлення гри алтимат.
13. Історія розвитку та становлення гри у бадмінтон.
14. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в бадмінтон.
15. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в настільний теніс.
16. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри у флорбол.
17. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання гри в алтимат.
18. Ваш вихованець уперше займається бадмінтоном, але йому важко контролювати траєкторію польоту волана. Як правильно завершити точність ударів?
19. Посадові обов'язки вчителя фізичної культури.
20. Характеристика частин уроку фізичної культури.
21. Алгоритм дій вчителя, якщо дитина відчуває біль під час виконання вправи або погано почувається?
22. Одяг та взуття для занять новими видами спорту.

23. Правила безпеки під час занять новими видами спорту на уроках фізичної культури.
24. Попередня підготовка вчителя до уроків фізичної культури.
25. Безпосередня підготовка вчителя до уроків фізичної культури.
26. Алгоритм дій вчителя, якщо учень отримав травму на уроці фізичної культури?
27. Характеристика підготовчої частини уроку фізичної культури.
28. Правила поведінки учнів під час уроків фізичної культури.
29. У чому сутність фронтального методу організації учнів на уроці фізкультури при виконанні фізичних вправ?
30. Завдання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

### **Приклад тестів, які подаються на залік.**

- 1. Скільки гравців налічує команда з флорболу?**
  - 1) 5 гравців;      2) 6 гравців;      3) 7 гравців;      4) 8 гравців
- 2. Чи зараховується гол, забитий з розіграшу спірного м'яча?**
  - 1) Так;      2) ні
- 3. Скільки отворів має м'яч для флорболу?**
  - 1) 23;      2) 24;      3) 25;      4) 26
- 4. З якого року проходить Чемпіонат України з флорболу?**
  - 1) 2007;      2) 2008;      3) 2011;      4) 2009
- 5. Скільки становить основний час матчу?**
  - 1) 2 періоди по 20 хв;      3) 3 періоди по 20 хв;
  - 2) 3 періоди по 15 хв ;      4) 2 періоди по 25 хв
- 6. Які розміри воріт для флорболу (ширина-висота), мм?**
  - 1) 1000x800;      2) 1300x900;      3) 1200x1000;      4) 1600x1150
- 7. Які розміри майданчика (мінімальні) дозволяють проводити змагання з флорболу?**
  - 1) 35мx15м;      2) 36мx18м;      3) 32мx16м;      4) 35мx17м
- 8. Де виник і почав розвиватися сучасний флорбол?**
  - 1) Швеція;      2) Фінляндія;      3) США;      4) Норвегія
- 9. У якому році було створено Всеукраїнську федерацію флорболу (УФФ)?**
  - 1) 2006;      2) 2008;      3) 2016;      4) 2012
- 10. В якому році була створена Міжнародна федерація флорболу?**
  - 1) 1989;      2) 1986;      3) 1985;      4) 1987
- 11. При подачі волан має знаходитися:**
  - а) вище талії; б) нижче талії; в) вище голови; г) нижче голови

**12. Із скількох геймів складається гра в бадмінтон?**

а) з двох; б) максимум трьох; в) п'яти; г) як домовляться перед змаганнями.

**13. До скількох набраних очок триває гейм (партія) у бадмінтоні?**

а) 21; б) 25; в) 11; г) 17

**14. Суддя може оголосити спірний момент і зупинити гру в декількох випадках:**

а) коли гравець зробив подачу, а його суперник не був готовий до неї;

б) обидва суперники одночасно порушили правила;

в) волан розламався в польоті або застряг у сітці;

г) суддя не бачив чи попав волан в корт.

**15. Хто подає на початку наступного гейму?**

а) сторона, яка вигравє гейм; б) сторона, яка програє гейм;

в) подаюча сторона визначається жеребкуванням;

**16. Розміри ракетки для гри в бадмінтон мають бути:**

а) не більше 610 мм в довжину та 230 в ширину;

б) не більше 680 мм в довжину та 230 в ширину;

в) не більше 670 мм в довжину та 220 в ширину;

г) не більше 680 мм в довжину та 220 в ширину

**17. Зі скількох пір'їн складається волан?**

а) 16; б) 15; в) 12; г) 14

**18. Розміри майданчика (корту) для одиночної гри становлять:**

а) 10,4 м довжиною та 5,48 м шириною;

б) 13,4 м довжиною та 5,18 м шириною;

в) 12,4 м довжиною та 6,70 м шириною;

г) 11,5 м довжиною та 5,5 м шириною

**19. Розміри майданчика (корту) для парної гри становлять:**

а) 12,4 м довжиною та 7,48 м шириною;

б) 13,4 м довжиною та 6,1 м шириною;

в) 14,1 м довжиною та 6,70 м шириною;

г) 12,5 м довжиною та 6,5 м шириною

**20. Верхній край сітки в центрі не має опускатися:**

а) нижче 1,625 м; б) нижче 1,615 м; в) нижче 1,552 м; г) нижче 1,524 м

**21. Де були створені перші правила гри в пінг-понг?**

1) Англія; 2) Франція; 3) Швеція; 4) Німеччина

**22. У настільному тенісі можна грати:**

- 1) Лише одиночні зустрічі;
- 2) одиночні і парні зустрічі;
- 3) одиночні, парні і парні змішані (чоловік+ жінка) зустрічі.

**23. подача програна, якщо:**

- 1) м'яч поданий з ходу;
- 2) якщо подаючий впустисть або впіймає м'яч, підкинутий для подачі;
- 3) якщо промахнеться під час удару;
- 4) усі перераховані варіанти.

**24. Чи переграють подачу, якщо перед падінням на сторону противника м'яч зачепить сітку і буде відбитий приймаючим з льоту?**

- 1) Так; 2) ні

**25. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:**

- 1) неправильно виконає подачу;
- 2) зльоту торкнеться м'яча ракеткою, або кистю руки, яка тримає ракетку;
- 3) подасть м'яч мимо ігрової поверхні столу на стороні противника;
- 4) усі перераховані варіанти.

**26. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:**

- 1) відбиваючи м'яч, торкнеться його ракеткою більше одного разу;
- 2) відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з руки;
- 3) торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом (за винятком кисті руки, яка тримає ракетку);
- 4) усі перераховані варіанти.

**27. Гравець одержує очко, якщо його противник зробить одну з перелічених помилок:**

- 1) під час розіграшу очка торкнеться сітки або її стійки, або столу на стороні противника будь-якою частиною тіла;
- 2) не встигне правильно відбити посланий йому м'яч після першого відскоку на своїй стороні;
- 3) торкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою;
- 4) зсуне стіл або його кришку.

**28. Воротарю у флорболі дозволяється використовувати таку екіпіровку:**

1) Лише шолом-маску; 2) шолом-маска, ключка; 3) шолом-маска, ключка, тонкі рукавички; 4) шолом-маска, тонкі рукавички

**29. Скільки суддів обслуговує (контролює) матч у флорболі?**

1) два рівноправних; 2) один;  
3) два, один з яких – головний, а другий –помічник

**30. Заміни гравців у флорболі можуть здійснюватися:**

1) в будь-який час матчу та необмежену кількість разів, в будь-якій частині майданчика;  
2) лише під час зупинки гри, необмежену кількість разів, у спеціально відведених зонах;  
3) в будь-який час матчу та необмежену кількість разів у спеціально відведеній зоні;  
4) під час зупинки гри, необмежену кількість разів, в будь-якій частині майданчика;

**Оцінювання знань з нових видів спорту**

№	Питання	Початковий рівень (3–6 балів)	Середній рівень (7–9 балів)	Високий рівень (10–12 балів)
1	Адаптаційний період	Називає, що це період звикання	Пояснює вплив на організм	Обґрунтовує важливість для прогресу
2	Фізичні якості	Називає окремі якості	Пояснює, як вони розвиваються	Аналізує специфіку тренувального впливу
3	Корфбол	Називає 1-2 навички	Пояснює їх значення	Пояснює і демонструє застосування
4	Алтимат-фрізб і	Знає про техніку	Пояснює наслідки порушення	Наводить приклади травм чи помилок
5	Координація	Дає визначення	Пов'язує з вправами	Аналізує приклади з тренувань
6	Екіпірування для степ-аеробіки	Називає елементи екіпірування	Пояснює значення екіпірування	Пояснює зв'язок з безпекою
7	Правила безпеки в зимових видах спорту	Називає 1 правило	Називає 2–3 правила	Наводить приклад ситуації
8	Дихання при кросовому бігу	Називає техніку дихання	Пояснює дію дихання	Пояснює типові помилки
9	Тактика у флорболі та футзалі	Визначає відмінність	Пояснює різницю	Наводить приклад застосування
10	Розминка для флорболу	Називає вправу	Структурує розминку	Пояснює важливість кожного етапу
11	Скандинавська ходьба	Називає етапи	Описує техніку з опорою	Пояснює помилки техніки

12	Паніка у воді	Називає метод	Пояснює техніку	Застосовує у прикладі
13	Орієнтування на місцевості	Називає навички	Пояснює значення навичок	З прикладом складної місцевості
14	Фітбол	Називає труднощі	Пояснює розподіл ваги	Порада для стабільності
15	Бадмінтон	Називає проблему	Називає прийом	Тренує точність удару
16	Самооборона	Загальна реакція	Послідовність дій	Пояснює на прикладі ситуації
17	Водні естафети	Загальна безпека	Пояснює правила	Організовує приклад естафети
18	Біль під час вправи	Повідомляє про біль	Зупиняє вправу	Пояснює дії та профілактику
19	Безпечне взуття	Називає тип взуття	Пояснює вимоги	Зіставляє взуття для видів спорту
20	Правила безпеки у командних іграх	Називає 1 правило	Називає 2 правила	Приклад із уроку
21	Небезпечна ситуація (слизька підлога)	Повідомляє про небезпеку	Усуває небезпеку	Вживає додаткових заходів
22	Поради для уникнення травм	Називає 1 пораду	Називає 2 поради	Формує систему профілактики
23	Травма товариша	Повідомляє вчителя	Допомагає товаришу	Надає першу допомогу
24	Дистанція у командних іграх	Пояснює суть правила	Пояснює важливість дистанції	Наводить приклад із гри
25	Вихід із зали без дозволу	Знає, що не можна	Пояснює, чому не можна	Пояснює наслідки самостійного виходу
26	Фронтальний метод	Що це	Як проводиться	Приклади використання
27	Мета фізичного виховання	Загальна фраза	Аргументована думка	Власна позиція з прикладом
28	Самооцінка фізпідготовки	Загальний рівень	Описує здібності	Аналізує і планує покращення
29	Інклюзія у спорті	Називає переваги	Пояснює переваги	Приклад реалізації в спорті
30	Мотивація	Називає зовнішні фактори	Пояснює вплив на регулярність	Пропонує власну систему підтримки мотивації

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

Кількість правильних відповідей	Рівень засвоєння	Характеристика
25–30	Високий рівень (A) відмінно	Студент демонструє глибоке розуміння матеріалу, може застосовувати знання на практиці, відповіді повні, точні
18–24	Достатній рівень (B,C) добре	Знання в основному правильні, але можливі окремі неточності; здобувач вміє орієнтуватися в матеріалі
12–17	Середній рівень D, E задовільно	Є загальне уявлення, але відповіді неповні або частково правильні; знання поверхові
0–11	Початковий рівень FX, F незадовільно	Знання фрагментарні або відсутні; більшість відповідей неправильні або відсутні

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дишко О., Митчик О., Табак Н. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження туризму та спортивного орієнтування в роботу зі школярами спеціальної медичної групи. Актуальні питання у сучасній науці. Серія “Педагогіка”, №7 (2025). С.857–867.
2. Горлова Л. Теніс на олімпійських іграх 1996-2008 років / Горлова Лариса, Мудра Віра, Каратник Іван // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 55-57.
3. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
4. Горошко Н.І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н.І. Горошко, Д.О. Безкоровайний, І.Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. –Харків:ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2021.109 с.
5. Ефективність варіативних модулів тренувальних засобів швидкісно-силової підготовки бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Каратник І. В., Гречанюк О. О., Бубела О. Ю., Пітин М. П. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 5 (75). – С. 52–57.
6. Каратник І. Бадмінтон на Олімпійських іграх 1992-2012 років / Каратник Іван, Горлова Лариса, Тодорук Владислав, Мудра Віра // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів ; під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів : видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 232-238.
7. Кліш І.С, Денисенко Н.Г., Митчик О.П., Дишко О.Л. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ. Журнал « Наукові інновації та передові технології» No 8 (48) 2025 (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). С.1983–1995.  
[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1983-1995](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1983-1995)
8. Косинський Е., Дишко О., Митчик О., Мороз М. Вплив студентської педагогічної практики на формування мотивації учнів до занять фізичною культурою. Наука і техніка сьогодні. №7(48) 2025. С. 752–763.

9. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій): Навчальний посібник. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. – 117 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. 392 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення/Т.Ю. Круцевич. К., 2017. 368 с.
12. Лекційний курс з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання”/ укладачі: Т.В.Кафтанова, Д.Р. Опанчук – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 58 с.
13. Лоза Т.О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навчально-методичний посібник для студентів III курсу педагогічних університетів спеціальності «Фізичне виховання» / Т. О. Лоза. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 128 с.
14. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава : Астроя, 2023. 49 с. 2. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності. Полтава: Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.
15. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч.посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб // під ред. Н.В Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.
16. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. №1(2020). С. 307-317.
17. Максименко Л., Кравченко І., Гладов В. Біомеханіка рухів тіла початківців під час передачі м'яча ключкою у флорболі. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. №10 (166). 2020. С. 53-59.
18. Максименко Л., Мирна А. Організаційно-методичні умови фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей 5-6 років в освітньому процесі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. (м. Суми). №7 (101). С. 168-179.

19. Максименко Л., Тонкопей Ю. Використання засобів флорболу під час дозвілля дітей 5-6 років. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. №3. С.118-128.
20. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Хомич А.В., Козіброцький С.П. Бадмінтон у фізичному вихованні студентів Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2024. № 1. С. 39-44.
21. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.
22. Митчик О.П. РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ГАНДБОЛУ НА ВОЛИНІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ : «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 8(54) 2025. С. 623–631. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))
23. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК“ЛІРС” / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали ІV Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених (18-25 квітня 2013 року). Одеса, 2013. С. 71-72.
24. Митчик О.П., Кліш І.С., Денисенко Н.Г., Дишко О.Л., Мороз М.С., Тарасюк В. Й. ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ПЕРЕДДИПЛОМНОЇ ПРАКТИКИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 7 (194). С.152–155.
25. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / А. Окопний, В. Мартиненко, І. Мудрий. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.
26. Педагогічна практика (виробнича) у загальній школі: методичні рекомендації / упоряд. Т. О. Лоза, Д. В. Бермудес – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 39 с.
27. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.
28. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.

29. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання» / Л. М. Максименко, І. М. Кравченко, А. І. Мирна. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 123 с.

Додаток А

**ЗВІТ**

**про проходження практики нових видів спорту  
на базі ЗЗСО № \_\_\_\_\_**

**студенткою (студентом) \_\_\_\_\_ групи  
спеціальності «А4.11 Середня освіта (Фізична культура)»  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР**

\_\_\_\_\_ (Прізвище, ім'я, по батькові)

Терміни проходження практики I семестр з \_\_\_\_\_  
 Переглянуто уроків, які проводились учителем фізичної культури \_\_\_\_\_  
 Переглянуто уроків, які проводились студентами \_\_\_\_\_  
 Проведено пробних уроків у ролі вчителя фізичної культури \_\_\_\_\_  
 Сформовані  
 компетентності \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Труднощі

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Висновки і пропозиції \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Студент

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

Керівник практики від коледжу

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

Директор ЗЗСО № \_\_\_\_ м. Луцька \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

(підпис) (ініціали, прізвище)

МП

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року