

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВІЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Центральноукраїнського
фахового коледжу

Ірина ТІСАЧЕНКО

«09» жовтня 2025 р.

**ПРОТОКОЛ
відвідування відкритого заняття**

Викладач Таран Олег Борисович

Циклова комісія Економіки та журналістики

Форма навчання денна, спеціальність Фінанси, банківська справа, страхування та
фондовий ринок, Журналістика

Курс 1, група ФН-25-1 фмб.se-kd, ЖР-25-1 фмб.se-kd

Навчальна дисципліна Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового способу
життя. Психологія стресу і стресостійкості особистості)

Вид заняття практичне

Тема заняття Легка атлетика № 3 "ІОП. ЗФП. Тренування техніки бігу на короткі
дистанції, стрибок у довжину з розбігу. Рухливі ігри. Д/з: РРЯ"

Дата 14.10.2025 р. Початок заняття 08.30 Аудиторія с/з

Короткий аналіз відкритого заняття

Відкрите практичне заняття з легкої атлетики на тему «Тренування техніки бігу на короткі дистанції, стрибок у довжину з розбігу. Рухливі ігри» було проведене на високому науково-методичному та організаційному рівнях. Заняття відзначалося чіткою структурою, методичною доцільністю, логічною послідовністю етапів і відповідністю вимогам навчальної програми з фізичного виховання.

Актуальність теми зумовлена необхідністю вдосконалення основних фізичних якостей – швидкості, координації, сили, спритності та витривалості – які є ключовими для розвитку рухової культури студентів і формування здорового способу життя. Біг на короткі дистанції та стрибки у довжину належать до базових вправ легкої атлетики, що сприяють гармонійному фізичному розвитку, підвищенню функціональних можливостей організму та вихованню вольових якостей.

Метою заняття було навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, стрибка у довжину з розбігу, формування навичок раціонального використання фізичних зусиль, а також закріплення знань про техніку виконання цих вправ.

Заняття мало традиційну тричастинну структуру – вступну, основну та заключну частини.

У вступній (підготовчій) частині викладач здійснив організаційний інструктаж, провів перекличку, перевірку готовності студентів до заняття, нагадав правила безпеки під час виконання вправ на швидкість і стрибкових елементів. Розминка була методично грамотно побудована, включала загальнорозвивальні вправи (ЗФП) і спеціальні бігові вправи, спрямовані на підготовку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем до навантажень. Комплекс вправ був підібраний із урахуванням специфіки легкоатлетичних видів і включав динамічні розтягування, махові рухи, підскоки, вправи на координацію.

В основній частині заняття студенти опановували техніку бігу на короткі дистанції – стартове положення, низький старт, вихід із старту, прискорення та підтримання максимальної швидкості. Викладач продемонстрував правильну техніку, звернувши увагу на положення корпусу, роботу рук і ніг, координацію рухів і ритм дихання. Особливу увагу було приділено біомеханічним аспектам руху – оптимальній довжині та частоті кроків, положенню центру ваги, амплітуді рухів рук.

Далі відпрацьовувалася техніка стрибка у довжину з розбігу. Лектор докладно пояснив етапи виконання: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Студенти виконували вправи з поступовим ускладненням — від тренування окремих елементів до цілісного виконання стрибка. Було забезпечено диференційований підхід до студентів із різним рівнем фізичної підготовки, що підвищило ефективність засвоєння рухових дій.

Позитивним аспектом заняття стало застосування методу поетапного навчання – від простих рухів до комплексних вправ, із постійною корекцією технічних помилок. Викладач демонстрував високий рівень методичної майстерності, надавав чіткі інструкції, індивідуальні рекомендації, заохочував студентів до самостереження та аналізу власних дій.

З метою підтримання емоційного фону та розвитку командної взаємодії в заключній частині основного блоку було проведено рухливі ігри, які виконували одночасно розвивальну, оздоровчу та виховну функції. Ігрові елементи сприяли зняттю м'язової напруги, розвитку реакції, швидкості прийняття рішень і колективізму.

У заключній частині заняття викладач провів вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів і підбиття підсумків роботи. Було здійснено аналіз виконання завдань, відзначено найактивніших студентів, надано індивідуальні рекомендації та визначено домашнє завдання (РРЯ), спрямоване на самостійне вдосконалення техніки бігу та стрибків.

Заняття характеризувалося високим рівнем організованості, дисципліни й мотивації студентів. Викладач уміло поєднував навчальні, розвивальні й виховні завдання, демонстрував педагогічний такт, створював позитивну психологічну атмосферу та підтримував зацікавленість аудиторії протягом усього заняття.

Методичний рівень заняття відповідав сучасним вимогам фізичного виховання у закладах освіти. Використання диференційованого підходу, індивідуальних завдань і поєднання теоретичних пояснень із практичними вправами забезпечило високу ефективність навчального процесу.

Відкрите практичне заняття з теми «Легка атлетика №3. Тренування техніки бігу на короткі дистанції, стрибок у довжину з розбігу. Рухливі ігри» проведено на високому професійному, методичному та організаційному рівнях. Викладач продемонстрував глибокі знання з теорії та методики легкої атлетики, уміння мотивувати студентів до активної участі, а також створити умови для розвитку їхніх фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок.

Заняття відзначалося науковою обґрунтованістю, практичною спрямованістю, ефективним поєднанням навчальних і виховних аспектів, що дозволяє рекомендувати його як зразкове практичне заняття з дисципліни «Фізична культура».

Висновки

1. Загальна констатація навчального та науково-методичного рівня заняття:

Практичне заняття проведене з дотримання усіх критеріїв

2. Рівень проведення заняття: «високий», «достатній», «низький» (потрібне підкреслити або доповнити) високий

Пропозиції щодо вдосконалення рівнів проведення відкритого заняття:

професійного активніше знімати напруження і втому в аудиторії
наукового _____

методичного _____

організаційного _____

Відкрите заняття відвідали: посада, ПІП, підпис:

1. директор Ірина ТКАЧЕНКО
2. голова циклової комісії Наталя МИЛЬНІЧЕНКО
3. викладач Ігор СТЕПАНІЮК
4. викладач Анна ТОКАР

Думка лектора: _____

З висновками згоден (не згоден – обґрунтувати): _____

З відгуком ознайомлений: «14» жовтня 2025 року _____

підпис

Результати відвідування відкритого заняття обговорені на засіданні циклової комісії Економіки та журналістики Протокол № 3 від «17» жовтня 2025 р.

Голова циклової комісії економіки та журналістики Наталя МИЛЬНІЧЕНКО