



**Чернилявський заклад загальної середньої освіти  
I-III ступенів імені Теодора Перуна  
Яворівської міської ради  
Львівської області**

**Н А К А З**

**10.09.2021 року**

**№ 121**

***Про організацію медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням здобувачів освіти у 2021/2022 навчальному році***

На виконання законів України «Про охорону дитинства», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України № 518/674 від 20.07.2009 року, та з метою впорядкування питання щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням здобувачів освіти

**НАКАЗУЮ:**

- 1.** Затвердити Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням здобувачів освіти в Чернилявському ЗЗСО I-III ступенів імені Теодора Перуна Яворівської міської ради (далі – Положення).
- 2.** Учителям закладу освіти забезпечити неухильне виконання Положення.
- 3.** Затвердити розподіл функціональних обов'язків між працівниками закладу освіти щодо забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням здобувачів освіти.
- 3.** Учителям фізичної культури Рубаю Г.Ф., Турбі В.М., учителям початкових класів Якимишин Л.М., Вергун Г.М., Ковалик О.Р., Толмач Н.М.:
  - 3.1.** Неухильно дотримуватись нормативних документів щодо організації уроків фізичної культури, гігієнічних норм фізичного навантаження здобувачів освіти відповідно до статі, віку та розподілу на групи, загальної та моторної щільності уроку та санітарних вимог щодо проведення уроків фізичної культури.
  - 3.2.** Під час проведення уроку враховувати основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття здобувачів освіти за схемою візуального визначення втоми дітей під час фізичного навантаження згідно додатка 2 до Положення та вирішувати питання щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям здобувачів освіти.

- 3.2.** Проводити медико-педагогічний контроль відповідно до основних форм, визначених у Положенні.
- 3.3.** Здійснювати оцінки санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання.
- 3.4.** Проводити медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання з учителями, здобувачами освіти та їхніми батьками.
- 3.5.** Сприяти виявленню функціональних відхилень і ранніх симптомів хворіб, які виникають під час занять фізичною культурою.
- 3.6.** Здійснювати систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції здобувача освіти під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту.
- 3.8.** Визначати рівень фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок здобувача освіти з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження.
- 3.9.** Здійснювати контроль за навантаженням здобувачів освіти, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури.
- 3.10** При поурочному плануванні неухильно дотримуватися п.п. 10.4, 10.6. наказу Міністерства охорони здоров'я від 20.02.2013 року № 144.
- 3.11.** Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи здійснювати відповідно до чинних нормативних вимог.
- 4.** Класним керівникам 1-11 класів:
- 4.1.** Здійснювати медико-педагогічне спостереження за уроками фізичної культури згідно додатка 1 до Положення.
- 4.2.** Постійно контролювати відвідування здобувачами освіти уроків фізичної культури та дисциплінованість дітей.
- 4.3.** За результатами медико-педагогічного спостереження у разі потреби вносити пропозиції адміністрації освітнього закладу щодо корекції планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень здобувачів освіти.
- 4.4.** Проводити санітарно-просвітницьку роботу та гігієнічне виховання здобувачів освіти під час проведення виховних годин, бесід.
- 4.5.** Проводити медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання з учителями, здобувачами освіти та їхніми батьками.
- 5.** Заступнику директора школи з навчально-виховної роботи Гуменюк С.М.:
- 5.1.** Здійснювати медико-педагогічне спостереження за уроками фізичної культури згідно з додатком 1 до Положення.
- 5.2.** Забезпечити постійне методичне інспектування уроків фізичної культури.
- 5.3.** Постійно контролювати роботу вчителів щодо здійснення медико-педагогічного спостереження.
- 5.4.** Підсумки контролю за медико-педагогічним спостереженням узагальнювати наказами по закладу освіти двічі на рік.

**5.5.** Питання щодо ефективності організації фізичного виховання розглядати на засіданні методичної ради, нарадах при директорові, а також виносити на засідання педагогічної ради школи.

**6.** Заступнику директора з навчально-виховної роботи школи Хомік Л.Я.:

**6.1.** Здійснювати медико-педагогічний контроль за оздоровчо-виховною роботою в закладі освіти згідно з додатком 1 до Положення.

**6.2.** Забезпечити організацію проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання здобувачів освіти в освітньому закладі.

**6.3.** Постійно проводити профілактичні заходи щодо профілактики спортивного травматизму.

**6.4.** Вести облік зайнятості здобувачів освіти у спортивних секціях та інших формах фізичного виховання.

**6.5.** Забезпечити постійне методичне інспектування спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі освіти.

**6.6.** Проводити моніторинг ефективності організації уроків фізичної культури, динамічних перерв, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання.

**7.** Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

**Директор**

**Юрій Гарбуз**

**З наказом ознайомлені:**

**С.М. Гуменюк  
Л.Я. Хомік  
Г.Ф. Рубай  
Л.М. Якимишин  
Н.М. Толмач  
О.Р. Ковалик  
Г.М. Вергун  
Л.М. Фірчук  
Л.В. Романик  
Д.С. Гунькало  
М.Б. Романик  
О.В. Льода  
Г.Д. Гарбуз  
К.В. Вербенець**

**ЗАТВЕРДЖЕНО****Наказ Чернилявського ЗЗСО  
I-III ступенів імені Т.Перуна  
від 10.09.2021 року № 121****Директор                      Юрій Гарбуз**

**Положення  
про медико-педагогічний контроль  
за фізичним вихованням здобувачів освіти  
у Чернилявському ЗЗСО I-III ступенів імені Теодора Перуна  
Яворівської міської ради**

**1. Загальні положення**

**1.1.** Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням - невід'ємна частина освітнього процесу та медичного обслуговування здобувачів освіти у Чернилявському ЗЗСО I-III ступенів імені Теодора Перуна Яворівської міської ради (далі – заклад освіти), що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури.

**1.2.** Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму здобувачів освіти, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хворіб і ушкоджень.

**1.3.** Організація і зміст медико-педагогічного контролю в закладі освіти регламентується Законами України "Про охорону дитинства" (2402-14), "Про освіту" (2145-VIII), "Про загальну середню освіту" (463-IX), "Про фізичну культуру і спорт" (3808-12), "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення" ( 4004-12 ), Основами законодавства України про охорону здоров'я (2801-12), цим Положенням та іншими нормативно-правовими актами.

**1.4.** Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів Яворівського району та педагогічними працівниками закладу освіти.

**1.5.** Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. У свою чергу, функціональний стан організму характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання у закладі освіти.

**2. Мета і завдання медико-педагогічного контролю**

**2.1.** Метою медико-педагогічного контролю є:

- визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму здобувачів освіти, які займаються фізичною культурою;
- оптимізація рухової активності здобувачів освіти;
- вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям здобувачів освіти закладу.

## **2.2. Завдання медико-педагогічного контролю:**

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;
- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту;
- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хворіб, що виникають під час занять фізичною культурою;
- профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;
- проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

## **3. Організація медико-педагогічного контролю**

### **за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання**

**3.1.** Організацію медико-педагогічного контролю в освітньому закладі забезпечує директор.

**3.2.** Оцінку стану здоров'я здобувачів освіти з подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою і спортом (основну, підготовчу, спеціальну) здійснює класний керівник на основі результатів поглиблених медичних оглядів.

**3.3.** Основними формами медико-педагогічного контролю є:

- медико-педагогічні спостереження під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;
- диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються в підготовчій та спеціальній групах;
- оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;
- медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
- медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;
- профілактика шкільного, у тому числі спортивного, травматизму;
- санітарно-просвітницька робота;
- контроль за ефективністю організації фізичного виховання у закладі освіти.

**3.4.** Обов'язки педагогічних працівників щодо фізичного виховання здобувачів освіти в школі визначено нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України.

**3.5.** Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей у закладі освіти здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та освіти і науки відповідно до чинного законодавства України.

**3.6.** Медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій педагогічних працівників закладу освіти. Медико-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1-11-х класах закладу освіти.

**3.7.** Медико-педагогічне спостереження проводиться медичним працівником разом з вчителем фізичної культури безпосередньо під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій та інших форм фізичного виховання.

**3.8.** Під час медико-педагогічного спостереження вирішуються такі завдання:

- ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);
- контроль за навантаженням учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури;
- оцінка методики проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідність нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справність;
- оцінка гігієнічних умов місць проведення уроків із фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

**3.9.** Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження.

**3.10.** Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність (далі - МЩ), загальну щільність уроку (далі - ЗЩУ) за розрахунком.

Відповідно до гігієнічних вимог величина ЗЩУ має становити не менше ніж 80-90%.

**3.11.** Графічним зображенням реакції серцево-судинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження.

**3.12.** За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів.

Директор

Юрій Гарбуз

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
**Наказ Чернильського ЗЗСО**  
**I-III ступенів імені Т.Перуна**  
**від 10.09.2021 року № 121**

Директор                      Юрій Гарбуз

### **Функціональні обов'язки**

#### **щодо медико-педагогічного спостереження за уроками фізичної культури**

#### **Директор:**

- організовує загальне керівництво організацією медико-педагогічного контролю в навчальному закладі;
- здійснює адміністративне інспектування уроків фізичної культури двічі-тричі протягом навчального року для одного потоку класів;
- затверджує списки здобувачів освіти, які належать до основної, підготовчої та спеціальної груп;
- організовує контроль за ефективністю організації фізичного виховання в освітньому закладі та станом здоров'я і фізичним розвитком здобувачів освіти;
- забезпечує контроль за дотриманням правил техніки безпеки під час занять із фізичної культури і спорту та ефективним використанням навчально-спортивної бази;
- організовує контроль за санітарно-гігієнічним станом місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;

- організовує контроль за відповідністю фізичного навантаження статі, віку, розподілу здобувачів освіти на групи;
- забезпечує створення необхідних умов для проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивно-масових заходів.

## **2. Заступник директора з навчально-виховної роботи Гуменюк С.М.:**

- відповідає за виконання навчальних програм і якість організації та проведення уроків фізичної культури;
- здійснює методичне інспектування уроків фізичної культури 2-3 рази протягом навчального року для одного потоку класів;
- здійснює медико-педагогічне спостереження під час уроків фізичної культури динамічної перерви та інших форм фізичного виховання;
- забезпечує організацію обов'язкових медичних профілактичних оглядів для визначення групи для занять на уроках фізичної культури;
- здійснює оцінку санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;
- здійснює контроль за ефективністю організації фізичного виховання в навчальному закладі;
- забезпечує контроль за навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку тощо);
- оцінює методику проведення уроків фізичної культури;
- контролює проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- здійснює контроль за відповідністю фізичного навантаження статі, віку, розподілу здобувачів освіти на групи;
- координує на основі міжпредметних зв'язків діяльність педагогічного колективу щодо формування в здобувачів освіти знань, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я, виховання звичок здорового способу життя.

## **3. Заступник директора школи з навчально-виховної роботи Хомік Л.Я.:**

- відповідає за організацію і проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, позаурочної та позашкільної роботи з фізичного виховання;
- здійснює спостереження за оздоровчо-виховною роботою вісім разів протягом навчального року для одного потоку класів;
- забезпечує профілактику шкільного, зокрема спортивного, травматизму;
- забезпечує проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання здобувачів освіти;
- забезпечує медико-педагогічне спостереження під час уроків фізичної культури, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;



- оцінює санітарно-гігієнічний стан місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;
- здійснює контроль за відповідністю фізичного навантаження статі, віку, розподілу здобувачів освіти на групи
- оцінює методики проведення уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, забезпечення обладнанням та інвентарем, їхню справність;
- здійснює контроль за дотриманням правил техніки безпеки, наявністю засобів першої медичної допомоги тощо;
- стимулює прагнення у здобувачів освіти до здорового способу життя, зменшення серед них антисоціальних виявів;
- контролює організацію та проведення годин рухової активності в групах продовженого дня;
- сприяє розвитку волонтерського руху серед батьків, випускників, учителів навчального закладу в частині організації позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів освіти;
- підтримує зв'язки з позашкільними навчальними закладами з метою залучення здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою і спортом ;
- проводить пропагандистську роботу серед здобувачів освіти, їхніх батьків, учителів щодо здорового способу життя.

#### **4. Класні керівники:**

- на основі результатів поглиблених медичних оглядів розподіляють здобувачів освіти на групи для занять фізичною культурою і спортом: основну, підготовчу, спеціальну.
- здійснюють медико-педагогічне спостереження за уроками фізичного виховання один раз на місяці;
- забезпечують отримання здобувачами освіти довідок із визначенням групи для занять на уроках фізичної культури;
- забезпечують проведення профілактичної роботи щодо травматизму;
- організують проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання здобувачів освіти;
- здійснюють контроль за відповідністю фізичного навантаження статі, віку, розподілу здобувачів освіти на групи;
- здійснюють контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- здійснюють контроль за відвідуванням здобувачами освіти уроків фізичної культури;
- забезпечують проведення моніторингу дисциплінованості та успішності здобувачів освіти;
- дбають про дотримання здобувачами освіти режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;
- надають здобувачам освіти знання щодо збереження та зміцнення здоров'я, використовуючи міжпредметні зв'язки;

- контролюють дотримання здобувачами освіти правильної постави впродовж навчального дня;
- проводять фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- організовують колективи здобувачів освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах освітнього закладу;
- сприяють залученню здобувачів освіти до занять у спортивних секціях та гуртках фізкультурно-спортивного спрямування;
- підтримують зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів;
- проводять пропагандистську роботу серед здобувачів освіти та їхніх батьків щодо здорового способу життя.

### Додаток 1

до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням здобувачів освіти в Чернильському ЗЗСО I-III ступенів ім. Теодора Перуна Яворівської міської ради

#### Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1 – 11 (12)-х класах загальноосвітнього навчального закладу

Посада контролюючого	Мінімальна кількість разів			Мета перевірки
	на місяць	протягом семестру	протягом навчального року	
Директор школи *		1	2 – 3	адміністративне інспектування
Заступник директора з навчально-виховної роботи *		1	2 – 3	методичне інспектування
Заступник директора з виховної роботи *	1	4	8	оздоровчо-виховна робота
Класні керівники **	1	4	8	відвідування учнями уроків, дисциплінованість, успішність учнів
Медичний персонал **	1	3	6	МПК*** за змістом і методами

				проведення уроків фізичної культури, за відповідністю фізичного навантаження функціональним можливостям учнів
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Питання щодо ефективності організації шкільного фізичного виховання розглядається на педагогічній раді 2 рази на рік.

\* Для одного потоку класів.

\*\* Для кожного класу.

\*\*\* МПК – медико-педагогічний контроль.

### Додаток 2

до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням здобувачів освіти в Чернильському ЗЗСО I-III ступенів ім. Теодора Перуна Яворівської міської ради

### Схема візуального визначення втоми здобувачів освіти під час фізичного навантаження

Об'єкти спостереження	Ознаки втоми
Колір шкіри обличчя	значне почервоніння
Міміка	вираз обличчя напружений
Пітливість	виразна у верхній половині тіла
Дихання	сильно прискорене, уривчасте дихання через рот
Рухи	хитання, нетвердий крок
Самопочуття	скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення
Увага	помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання

**Додаток 3**  
до Положення про медико-педагогічний  
контроль за фізичним вихованням  
здобувачів освіти в Чернильському  
ЗЗСО I-III ступенів ім. Теодора Перуна  
Яворівської міської ради

### Розрахунок загальної щільності уроку, показника моторної щільності уроку

1. Загальна щільність уроку визначається відношенням доцільно витраченого часу з точки зору педагогічної діяльності до загальної тривалості уроку:

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{сума раціонально витраченого часу} \times 100 \%}{45} .$$

Загальна щільність включає:

виконання учнями вправ (стройові, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, підвідні, основні вправи, ігри, перевірка домашнього завдання);

сприйняття (повідомлення і закріплення теоретичної інформації, інструктаж, спостереження за виконанням вправ, керівництво, використання наочних та технічних засобів);

відпочинок (відпочинок між підходами, очікування черги до спортивного снаряда);

допоміжні дії (страховка, корекція, перестроювання, перехід до інших снарядів, підготовка до уроку, прибирання обладнання);

простій з вини вчителя і учнів (передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, тривале переодягання учнів).

2. Показник моторної (рухової) щільності уроку розраховується за формулою:

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{сума часу, витраченого однією дитиною на виконання різних рухів,} \times 100 \%}{45} .$$

Так, наприклад, якщо за 45 хв. уроку загальна тривалість занять фізичними вправами однією дитиною становила 30 хв., то МЩУ становитиме:

$$30 \text{ хв.} \times 100\% : 45 \text{ хв.} = 66\% \text{ (при гігієнічній нормі не менше 60\%).}$$

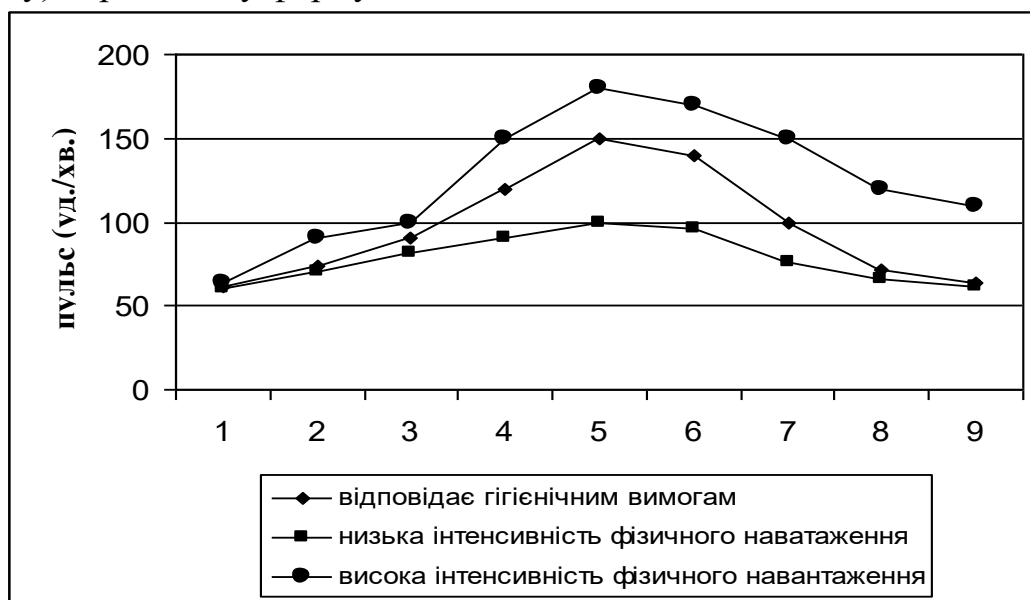
**Додаток 4**  
до Положення про медико-педагогічний  
контроль за фізичним вихованням  
здобувачів освіти в Чернильському  
ЗЗСО I-III ступенів ім. Теодора Перуна  
Яворівської міської ради

**Фізіологічна крива оцінки реакції здобувача освіти  
на фізичне навантаження**

Одночасно з хронометражем складових частин уроку фізичного виховання у 2–3-х здобувачів освіти різної статі, які обираються об'єктами спостереження за критеріями достатньої активності, дисциплінованості та середньої фізичної підготовленості, проводять пульсометрію. За стандартом підрахунок проводять протягом 10 с. Обов'язковим є вимір пульсу до уроку та після його закінчення.

Пульс вимірюють до початку занять, після ввідної частини уроку, після проведення загальних вправ, після рухової гри, після заключної частини уроку та через 3-5 хв. після закінчення уроку.

Графічне зображення кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі із вихідної точки «60». За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму.



**Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.)**

до 140 уд./хв. – **легке** фізичне навантаження;

141 – 160 уд./хв. – **середнє** фізичне навантаження;

більше 160 уд./хв. – **значне** фізичне навантаження;

ЧСС- частота серцевих скорочень.

**Структура уроку (залежить від навчальної програми і теми уроку):**

3-5 хв. – ввідна частина;

35 хв. – основна частина (розминка, навчання основним рухам, рухові ігри);

3 – 5 хв. – заключна частина.