Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
Комунальний заклад вищої освіти
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
Волинської обласної ради
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЩОДЕННИК

студента-практиканта

з практикуму-стажування за профілем

майбутньої професії



Луцьк -2025

УДК 378.011.3-051:796(477.82)(043.5) (075.8)
Д 33

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії / уклад. Н. Денисенко, С. Мудрик, І. Кліш. Луцьк: ФОП Мажула. Ю. М., 81 с.

Щоденник з комплексної практики за профілем майбутньої професії – це ключовий інструмент фіксації професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури, який поєднує в собі методичний, організаційний та аналітичний аспекти. Основна мета ведення щоденника практики полягає в забезпеченні контролю, самоаналізу та узагальнення набутого досвіду. Він є основою поєднання теоретичних знань студента, отриманих у стінах Коледжу, та реальними практичними навичками, набутими в умовах Нової української школи. Кожен запис є фіксацією конкретних результатів діяльності, оцінки складності виконаних завдань, взаємодії з колективом та здобутого досвіду.

Щоденник адресований здобувачам вищої освіті випускних курсів, які проходять комплексну педагогічну практику за профілем майбутньої професії і виступають у ролі вчителя фізичної культури у початковій, середній і старшій ланках освіти.

Укладачі:

Н. Г. Денисенко, доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

С. Б. Мудрик , кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

І. С. Кліш, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Рецензенти:

О. А. Іщук кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

О. Л. Дишко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
(протокол № 7 від 19.02.2025)

ЗМІСТ

1	ПЕРЕДМОВА	4
2	ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ (РОЗКЛАДИ УРОКІВ, ДЗВІНКІВ, ВІДОМОСТІ ПРО ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)	11
3	ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ	13
4.	КОНСПЕКТИ УРОКІВ(скорочений варіант)	15
5.	КОНСПЕКТИ УРОКІВ (розгорнутий варіант)	57
6.	ПРАКТИЧНА РОБОТА №1	71
7.	ПРАКТИЧНА РОБОТА №2	74
8.	ПРАКТИЧНА РОБОТА №3	79
9.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИДІВ РОБІТ НА ПРАКТИЦІ	80
10.	ОБЛІК ПРОВЕДЕННОЇ РОБОТИ НА ПРАКТИЦІ	79
11.	ЗВІТ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА	81

ЩОДЕННИК

з комплексної практики за профілем майбутньої професії

здобувача освіти

_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

факультету

_____

освітнього ступеня

_____

спеціальності

_____

(назва)

_____курс, група _____

освітнього-професійної програми

_____

(назва)

ПЕРЕДМОВА

Мета комплексної практики за профілем майбутньої професії та обов'язки студента-практиканта

Практична підготовка студентів КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради є невідємною складовою здобуття ними вищої освіти. Вона спрямована на формування інтегральних, загальних, спеціальних (фахових) програмних компетентностей, визначених відповідною освітньо-професійною програмою.

Мета комплексної практики за профілем майбутньої професії відповідає цілями освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура), за предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Комплексна практика за профілем майбутньої професії проводиться у VIII семестрі і триває шість тижнів. Вона дозволяє здобувачам освіти застосувати теоретичні знання, отримані під час навчання, у реальних умовах професійної діяльності і передбачає:

- формування національно спрямованої активної молодої генерації вчителів фізичної культури, здатних реагувати на потреби учнів у руховій активності, виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані завдання і практичні проблеми в освітній сфері з фізичної культури та набувати професійні компетентності, затребувані у Новій українській школі;

- підготовка фахівців здатних застосовувати на практиці сучасні технології фізичного виховання (нові види спорту за програмою НУШ), орієнтовані на персоналізацію, ефективність та інтенсивність організації освітнього процесу, що робить його цікавим, доступним, корисним, більш захопливим та стимулює інтерес сучасного школяра до фізичної культури і спорту.

У Положенні про проведення практики студентів закладів вищої освіти України зазначається, що здобувачі освіти при проходженні практики зобов'язані:

- ✓ *до початку практики одержати від керівника практики консультації щодо оформлення всіх необхідних документів;*
- ✓ *своєчасно прибути на базу практики;*
- ✓ *у повному обсязі виконувати всі завдання, передбачені програмою практики і вказівками її керівників;*
- ✓ *вивчити і суворо дотримуватися правил охорони праці, техніки безпеки і виробничої санітарії;*

- ✓ *нести відповідальність за виконану роботу;*
- ✓ *своєчасно здати залік з практики*[1].

Крім того, студент-практикант має ще такі обов'язки: старанно готуватися до проведення різноманітних спортивно-масових занять, бути для учнів взірцем організованості, дисциплінованості, ввічливості і працездатності; підпорядковуватись правилам внутрішнього розпорядку закладу загальної середньої освіти, розпорядженням адміністрації і керівників практики; брати активну участь в обговоренні і аналізі уроків фізичної культури, вести щоденник практики за встановленою формою, робити в ньому власні методичні зауваження; вчасно звітуватися за проведену практику, акуратно і змістовно оформляти всю документацію.

Зміст практики

Під час комплексної практики за профілем майбутньої професії розв'язуються такі завдання:

- ✓ *оволодіння практикантами вмінням проводити уроки фізичної культури в початковій, середній і старшій ланках освіти;*
- ✓ *накопичення уявлень майбутніх вчителів фізичної культури у сфері організації спортивно-масової роботи;*
- ✓ *вивчення специфіки організації гурткової роботи з нових варіативних модулів НУШ в умовах закладу освіти;*
- ✓ *оволодіння прийомами контролю щодо оцінювання рухової діяльності учнів, їхньої фізичної підготовленості, сформованості рухових умінь і навичок з базових видах спорту.*
- ✓ *застосування на практиці сучасних педагогічних та інформаційних технологій, методик навчання і виховання з нових видів спорту для вирішення професійно-педагогічних завдань різної складності.*

Під час проходження практики студенти виконують різні види діяльності:

- ✓ *ознайомлення з матеріально-технічною базою школи, педагогічним колективом і документацією вчителя фізичної культури;*
- ✓ *надання допомоги вчителям фізичної культури як у проведенні уроку фізичної культури, так і в організації спортивно-масових заходів;*
- ✓ *самостійне проведення уроку фізичної культури з нових видів рухової активності;*

---

[1] Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України (затверджено наказом Міністерства освіти України від 8 квітня 1993 р.№93).

- ✓ *самостійна підготовка навчально-методичних матеріалів, ведення змагальної документації відповідно до спеціальності та складати індивідуальні корекційні програми для учнів з особливими освітніми потребами;*

Завдання практики

- ✓ *ознайомлення із змістом комплексної практики за профілем майбутньої професії;*
- ✓ *розподіл практикантів по підгрупах;*
- ✓ *знайомство з навчально-матеріальною та спортивною базою закладу загальної середньої освіти;*
- ✓ *застосування на практиці теорії і методики навчання руховим діям для виховання фізичних та особистісних якостей у різних формах занять фізичною культурою;*
- ✓ *оформлення документації, володіти технологією розробки документів планування освітнього процесу на заняттях фізичною культурою;*
- ✓ *проведення спостережень за роботою вчителя фізичної культури та усвідомлювати сучасні тенденції та запити Нової української школи в оволодінні базовими і новими видами фізкультурної діяльності;*
- ✓ *визначення шляхів усунення помилок і корекції процесу навчання рухових дій, оволодіння основами комплексного контролю та методикою оцінювання навчальних досягнень учнів;*
- ✓ *планування, організація і проведення навчальних занять, спортивно-масових й фізкультурно-оздоровчих заходів з різним контингентом учнів.*
- ✓ *здійснення профілактики травматизму, надання першої медичної допомоги (за потребою), забезпечення санітарно-гігієнічних вимог та охорону життя учнів;*
- ✓ *осмислювати мистецтво слова та вільно застосовувати спеціальну термінологію відповідно до видів спорту.*
- ✓ *поглиблення знань, отриманих студентами під час вивчення фахових методик*

За підсумками практики формуються такі компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

2.3. Передумови для вивчення освітнього компонента

Комплексної практики за профілем майбутньої професії ґрунтується на таких профільних дисциплінах: «Анатомія людини», «Фізична культура (вступ до спеціальності)», «Загальна педагогіка», «Теорія та методика фізичного виховання», «Легка атлетика (теорія та методика)», «Гімнастика (теорія та методика)», «Футбол (теорія та методика)», «Психологія фізичного виховання»,

«Інструменти спортивної комунікації у неформальній освіті», «Сучасні ігрові види спорту», «Основи медіа грамотності та критичного мислення».

2.4.2. Результати навчання за освітнім компонентом

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

1) Формування вміння теоретичного проектування та практичного конструювання уроку фізичної культури з використанням нових видів спорту; моделювати конспекти уроків з фізичної культури в різновікових групах.

2) Набуття педагогічного мислення, професійної самосвідомості; поглиблення і розширення теоретичних знань із психолого-педагогічних дисциплін та застосування їх у вирішенні конкретних педагогічних завдань під час практики;

3) Формування умінь професійного і педагогічного спілкування зі шкільною аудиторією під час організації різних форм організації занять фізичними вправами;

4) Виховання у практикантів досвіду вчительської роботи, морально-етичних якостей вчителя, індивідуального творчого стилю педагогічної діяльності, потреби в самоосвіті;

5) Формування вміння визначити навантаження на окремого учня під час уроку фізичної культури. Проводити хронометраж уроку та розраховувати його щільність.

1. **ДОПОМІЖНІ ДАНІ БАЗИ ПРАКТИКИ**
(РОЗКЛАДИ УРОКІВ, ДЗВІНКІВ, ВІДОМОСТІ ПРО ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ)

Знайомство з навчальним закладом

Місце проходження практики

_____

_____

_____

Методист практики_____

1. Із бесіди з **членами адміністрації школи було з'ясовано**, що:
(коротка історія школи та її сучасний стан)

_____

_____

_____

_____

_____

2. Характеристика педагогічного і учнівського колективів навчального закладу (кадровий склад, контингент учнів)
Директор:

_____

_____

_____

_____

_____

3. Основні завдання і напрямки в роботі закладу освіти

_____

_____

_____

_____

4. Матеріальна (спортивна) база

_____

_____

_____

_____

5. Характеристика освітнього процесу закладу освіти (особливості використання інноваційних технологій або авторських програм, інше)

_____

_____

6. Позаурочна робота (спортивні секції, гуртки, учнівське самоврядування, інше)

7. Практика використання нових видів спорту в контексті концепції НУШ

8. Вчитель фізичної культури (наставник), стаж роботи, особливості роботи[2]

[2] Зразок: вчитель інтегрує цифрові ресурси, інтернет-платформи та інші інноваційні інструменти в процес проведення уроку фізичної культури.

9. Розклад уроків

Понеділок	*Вівторок*	*Середа*

Четвер	*П'ятниця*	*Субота*

1. Розклад дзвінків

1 зміна	*2 зміна*

ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ[3]

зразок оформлення календарного графіку проходження практики подано у додатку 1

№ з/п	Програма педагогічної практики	Тижні						Відмітка про виконання
		1	2	3	4	5	6	
	Педагогічна практика здійснюється протягом шести тижнів у три етапи: 1. Перший етап – початковий, що обіймає 1 тиждень, передбачає:							
1	Прибуття на базу практики, знайомство з керівниками практики оформлення на робоче місце, вступний інструктаж							
2	Знайомство з методистом							
3	Ознайомлення з матеріально-технічною базою школи							
4	Складання й затвердження індивідуального плану роботи студента-практиканта;							
5	знайомство й установлення контакту з учнями прикріпленого класу, його керівником.							
6	відвідування уроків у закріпленому класі (за розкладом), їх психолого-педагогічний аналіз, участь у їх обговоренні							
7	**Другий етап – основний, що обіймає 2, 3,4,5 тижні, передбачає:**							
8	самостійну розробку планів-конспектів та відповідного дидактичного забезпечення пробних уроків з їх подальшою практичною реалізацією у прикріплених класах							
9	ведення щоденника спостереження освітнього процесу							
10	виготовлення наочності							
11	проведення контрольного уроку № 1							
12	проведення контрольного уроку № 2							
13	проведення пульсометрії уроку ф.к.							
14	проведення тестування щодо розвитку фізичних якостей							
15	участь в організації і проведенні заходів (змагань) спартакіади ЗВО							
16	проведення виховних заходів та спортивно-масових заходів їх аналіз та обговорення							

[3] Схема графіку проходження практики подано у додатку 1

17	складання комплексів вправ (ЗРВ) для підготовчої частини уроку.							
	Третій етап – заключний, що обіймає 6 тиждень, передбачає:							
	підготовка звіту про роботу щодо проходження практики							

Вчитель фізичної культури _____

(методист) (підпис) (прізвище, ініціали)

КОНСПЕКТИ УРОКІВ
(СКОРОЧЕНИЙ ВАРІАНТ)

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____

_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____
Тема_____
Завдання:

_____
_____
_____
_____

Підготовча частина уроку (тривалість _____)

ЗМІСТ	**Дозування**	**Спосіб реалізації**
Шикування класу(вказати спосіб)		
Повідомлення завдань уроку		
Організаційний момент		
Стройові прийоми та команди (вказати)		
Ходьба (різновиди ходьби) (вказати)		
Біг (вказати тривалість)		
Перешикування (вказати спосіб)		
Комплекс ЗРВ (вказати № комплексу)		

Основна частина уроку (тривалість_____)

Спосіб реалізації **першого** завдання	**Дозування**	
Спосіб реалізації **другого** завдання		
Спосіб реалізації **третього** завдання		
Спосіб реалізації **четвертого** завдання		
Ігрова або змагальна діяльність		
Вправи для розвитку фізичних якостей		

Заключна частина уроку або тренування (тривалість_____)
Зміст_____
_____
_____
_____
_____

КОНСПЕКТ РОЗГОРНУТОГО УРОКУ

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____

Тема_____

Завдання: *(освітні, оздоровчі, виховні)*

_____

_____

_____

_____

_____

Матеріально-технічне забезпечення_____

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Особистий підпис:

КОНСПЕКТ РОЗГОРНУТОГО УРОКУ (ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ) за зразком додатку 2*

Урок №_____Клас _____Дата проведення_____

Тема_____

Завдання:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Матеріально-технічне забезпечення_____

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування навантаження	Організаційно-методичні рекомендації

Особистий підпис:

ПРАКТИЧНА РОБОТА №1 (визначення рівня фізичних навантажень за пульсом на уроці фізичної культури)
(примітка[4])





Пульс уд./хв.

5 10 15 20 25 30 35 40 45

[4] Показником правильної побудови уроку є поступове підвищення частоти пульсу від вихідних даних на 15-20% у першій половині підготовчої частини, після виконання загальнорозвиваючих вправ на 35-45%, після основних рухових дій на 50-60%, відразу після гри великої рухливості на 70-90% (що досягається також високим емоційним тонусом дітей). У заключній частині ЧСС знижується і перевищує вихідні дані на 5-10%.

Щоденник студента-практиканта з комплексної практики за профілем майбутньої професії

Хвилини уроку

Висновок[5] _____

_____

_____

_____

Заповнити таблицю!

Хвилина уроку	Показник пульсу за 10с	Характер навантаження	ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ
5[6]	**18/110**	Легке фіз. нав.	Різновиди ходьби з різним положенням рук
5			
10			
15			
20			
25			
30			
35			
40			
45			

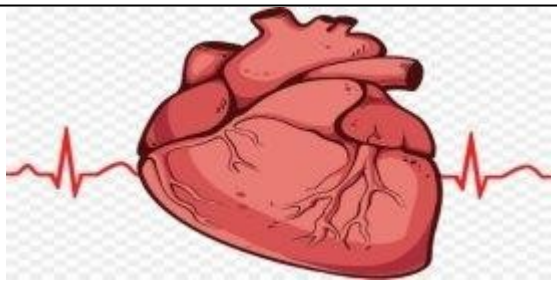
[5] На підставі показників пульсу з'ясовується реакція серця на навантаження, яка викликана визначеною вправою, або серією вправ, а також динаміка цих реакцій на протязі всього уроку.

[6] УВАГА! ЗРАЗОК!!! Характер навантаження подано у таблиці 1.

ЧСС на уроках фізичної культури[7]

(таблиця з платформи «Всеосвіта»)[8]

Таблиця 1

Характер навантаження	За 10 с ЧСС уд/хв.
 – легке фізичне навантаження;	13/80
	15/90
	16/100
	18/110
	20/120
	21/130
– середнє фізичне навантаження;	23/140
	25/150
– значне фізичне навантаження;	26/160
	28/170
	30/180
	31/190
	33/200

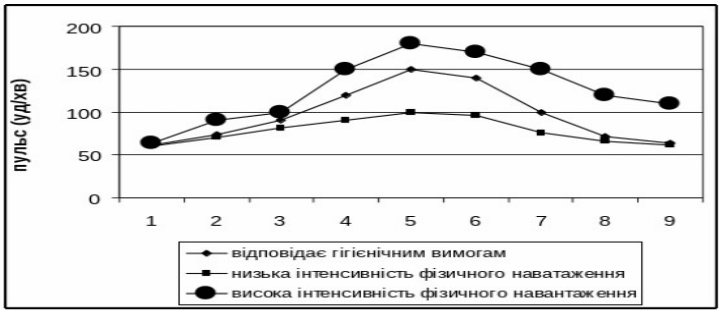


Рис. 2. Приклад побудови пульсової кривої фізкультурного заняття (при вимірюванні ЧСС через кожні 5 хв.)

[7] Зони вимірювання ЧСС

[8] https://vseosvita.ua/library/prezentacia-css-pid-cas-urokiv-fizicnoi-kulturi-538728.html

ПРАКТИЧНА РОБОТА №2
КОМПЛЕКСИ ЗРВ
Комплекс ЗРВ без предметів №1 (власна розробка)

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Методична рекомендація
Вправа 1		
Вправа 2		
Вправа 3		
Вправа 4		
Вправа 5		
Вправа 6		
Вправа 7		

Вправа 8		

Комплекс ЗРВ з предметом №2 (вказати предмет _____

(власна розробка)

Зміст навчального матеріалу	**Дозування**	**Методична рекомендація**
Вправа 1		
Вправа 2		
Вправа 3		
Вправа 4		
Вправа 5		

Вправа 6		
Вправа 7		
Вправа 8		

Комплекс ЗРВ з предметом №3 (вказати предмет) _____

(власна розробка**)**

Зміст навчального матеріалу	**Дозування**	**Методична рекомендація**
Вправа 1		
Вправа 2		
Вправа 3		

Вправа 4		
Вправа 5		
Вправа 6		
Вправа 7		
Вправа 8		

Комплекс ЗРВ з предметом №4 (вказати предмет) _____

(власна розробка)

Зміст навчального матеріалу	**Дозування**	**Методична рекомендація**
Вправа 1		
Вправа 2		
Вправа 3		
Вправа 4		
Вправа 5		
Вправа 6		

Вправа 7		
Вправа 8		

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3. Спортивно-масовий захід

Назва _____

_____

Дата проведення _____

Місце проведення

Контингент _____

(вказати вікову категорію учасників)

Структура заходу (як спланований захід, чи враховані усі етапи,організаційні моменти, програма заходу, розподіл ролей)	***1***
Розклад і таймінг (дотримання часу для кожного етапу, чи не було затримки чи порушення графіку)	***1***
Організаційний момент:	
Розподіл обов'язків (як організоване свято)	***1***
Логістика (чи правильне місце проведення, забезпечення необхідним інвентарем)	***1***
	3
Загальний результат	***3***
Всього балів	***10***

Вчитель фізичної культури (наставник) _____

(оцінка)

Облік проведеної роботи з по 20 н.р.

№ з/п	*Дата (відмітка щодо проведення)*	*Зміст*	*Бали*
		Заліковий урок 1	***10 балів***
		Заліковий урок 2	***10 балів***
		Проведення уроків згідно розкладу	***20 балів***
		Практична робота №1	***5 балів***
		Практична робота №2	***5 балів***
		Допомога у проведенні спортивно-масового заходу	***10 балів***
		Ведення щоденника	***10 балів***
		Залік	***30 балів***
		Всього балів	***100***
		Оцінка за ЄКТС _____оцінка за національною шкалою	

Викладач-методист _____

(підпис)

Критерії оцінювання видів робіт на практиці

Назва (вид) критерію	***Зміст (показники) критерію / максимальна кількість балів***
Заліковий урок	*Ступінь виконання плану і досягнення поставленої мети. Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, володіння фаховою термінологією, підбір засобів навчання та логічність їх побудови, матеріали та ресурси, дизайн і оформлення, мовна грамотність (10 балів)* ***2 уроків по 10 балів*** ***Максимальна кількість балів – 20***
Підготовка скорочених конспектів уроку та їх реалізація у процесі проведення уроку фізичної культури	*Чіткість і конкретність поставлених студентом завдань уроку, володіння фаховою термінологією, підбір засобів навчання та логічність їх побудови у кожній частині уроку* *6 тижнів по 18 уроків* ***108 уроків*** *(за мінусом 2-х залікових уроків та спостережень за роботою вчителя-наставника)* ***Максимальна кількість балів – 20***
Допомога в організації спортивно-масового заходу (або самостійна його організація)	*Наявність документації (сценарій або положення) щодо проведеного спортивно-масового заходу. Структура заходу, організаційні навички, розклад і таймінг (дотримання часових параметрів), логістика (забезпечення спортивним інвентарем), комунікація та взаємодія, командна робота, дотримання безпеки,*

	загальний результат. *1 захід – 10 балів* ***Максимальна кількість балів – 10***
Ведення щоденника (документація)	*Якість ведення щоденника (заповнення необхідних даних). Своєчасність ведення записів. Естетика записів.* ***Максимальна кількість балів – 10***
Практична робота №1,2	***Максимальна кількість балів** – 10*
Залік	***Максимальна кількість балів – 30.***

Звіт студента-практиканта[9]

за _____ семестр _____ - _____н.р.

Я,_____

_____

(прізвище, ім'я)

[9]У звіті описується зміст даної практики, проведені уроки, здійснення індивідуального підходу до учнів, труднощі при проведенні уроку, успішні уроки, вміння і навички, які виробились під час практики, значення цієї практики у житті студента-практиканта.

Дата _____ **Підпис студента_____**

