

ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

про проходження навчальної практики «Лижний збір»

в період з 17.02.2025 р. по 21.02.2025 р.

студентки III курсу 306 групи,

спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»,

факультету фізичної культури спорту та реабілітації

Приказка Марія Сергіївна

Методист :  Паньків І.М.
(підпис)

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН

роботи студентки

III курсу **306** групи,

спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»,

факультету фізичної культури спорту та реабілітації

Приказка Марія Сергіївна

під час проходження навчальної практики «Лижний збір»

з 17.02.2025 р. по 21.02.2025 р.

сmt. Ворохта, Івано-Франківська область

туристична база «Говерла»

Студентка:


(підпис)

Марія Приказка

№ п/р	Зміст роботи	Дата виконання роботи	Відмітка про виконання роботи
1.	Участь у настановній конференції з організації. Інструктаж з техніки безпеки та ознайомлення з програмою лижного збору та підготовка до поїздки.	10.02.2025	Виконано
2.	Прибуття до Ворохти, поселення в готель, тренування на спортивному майданчику, теоретичне заняття про зимові види спорту, підсумкова лекція за результатами першого практичного дня.	17.02.2025	Виконано
3.	Сходження на гору П'ятихатка, практичне заняття з техніки пересування на лижах, проведення естафет, підсумок дня.	18.02.2025	Виконано
4.	Ранкова зарядка, повернення до факультету, підбиття підсумків збору, підготовка план-конспекту(лижна підготовка).	19.02.2025	Виконано
5.	Підготовка та проведення уроку відповідно до план-конспекту(лижна підготовка). Практичне заняття на спортивному майданчику. Спостереження за уроками колег та активна участь у їх проведенні.	20.02.2025	Виконано
6.	Продовження проведення уроків згідно з план-конспектом (лижна підготовка). Розробка відповідної документації до захисту практики, звіт про проходження практики.	21.02.2025	Виконано

ЗВІТ

про проходження навчальної практики «Лижний збір»

студентки III курсу 306 групи,

факультету фізичної культури спорту та реабілітації
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»,

Приказка Марія Сергіївна

Я, Марія Приказка, проходила навчальну практику «Лижний збір», в смт. Ворохта, туристична база «Говерла», в період з 17.02.2025 р. по 21.09.2025 р.

Методист: Паньків Іван Миколайович

Під час лижного збору я взяла участь у настановній конференції, де ознайомилася з методичною документацією, обліковими та звітними матеріалами, інструктажем техніками безпеки. Разом із методистом розробила індивідуальний план практики.

Упродовж збору я ознайомилася з матеріально-технічною базою та традиціями місцевості, а також систематично вдосконалювала свої знання, уміння та навички з лижної підготовки. Освоїла різні техніки пересування на лижах (класичний, ковзанярський ходи та ін.), навчилася виконувати спуски, повороти, а також дотримуватися правил безпеки на трасі та при користуванні підйомником.

Значну увагу було приділено професійному розвитку: я набувала досвіду в плануванні та організації навчального процесу з лижного спорту, ознайомилася з особливостями роботи вчителя фізичної культури, вдосконалила свої навички в організації та проведенні змагань.

Останні два дні практики були присвячені проведенню уроків, де одногрупники спостерігали, проводили власні заняття та брали участь у проведенні уроків інших. Я також спостерігала за уроками та проводила власний урок за написаним план-конспектом (лижна підготовка). Це дозволило не лише застосувати набуті знання на практиці, а й оцінити методичні підходи. Проведення уроків були на спортивному майданчику де студенти справлялися досить непогано, демонструючи хороші організаційні й методичні навички. Практика дала цінний досвід для викладання в ЗЗСО (гімназіях, ліцєях) з підготовки зимових видів спорту.

Ця практика стала для мене цінним досвідом, який допоміг не лише поглибити професійні знання, а й зміцнити фізичну та моральну витривалість. Лижний збір залишив яскраві враження та бажання знову повернутися до подібного досвіду.

Дата: 22.02.2025

Студентка:  **Марія Приказка**

Керівник-методист:  **Іван Паньків**
(підпис)



Щоденник

обліку роботи студента

III курсу 306 групи,

спеціальності Середня освіта (Фізична культура)

факультету фізичної культури спорту та реабілітації

Приказка Марія Сергіївна

під час проходження навчальної практики «Лижний збір»

в період з 17.02.2025 по 21.02.2025 р.

в смт. Ворохта, Івано-Франківська область,

туристична база «Говерла»

Відомості які зазначаються у щоденнику практики:

1. Назва та юридична адреса лижного збору:
сmt. Ворохта, Івано-Франківська область, туристична база «Говерла».

2. Адміністрація бази:
КОСИЛО Михайло Юрійович

3. Опис місця проведення лижного збору:
Туристична база у Ворохті розташована всього за 200 м від залізничної станції. У корпусі є санвузли та душові, а окремий номер "півлюкс" (для 5 осіб) оснащений душовою, санблоком, холодильником і телевізором. Для відпочинку доступний спортивний майданчик та приміщення для проведення заходів. Підйомник знаходиться за 500 м, а гірськолижний спуск — на відстані 2,5 км. Екскурсії включають прогулянки по Ворохті, катання на канатній дорозі та походи на Говерлу, Магуру і в П'ятихатки.

Дата	Зміст роботи	Зауваження	Підпис методиста
 10.02. 2025	Участь у настановчій конференції з організації та проходження лижного табірною збору. Інструктаж з техніки безпеки. Ознайомлення з програмою збору.	Немає	
17.02. 2025	8:00 – Виїзд від факультету до сmt. Ворохта 12:00 – Прибуття до готелю "Говерла" 12:00-13:00 – Розміщення 13:00-14:00 – Обід 14:15 – на спортивному майданчику 18:00 – Повернення до готелю, вільний час 19:00-20:00 – Вечеря 20:00-21:30 – Теоретична частина: "Зимові види спорту" 22:00 – Відбій	Немає	
18.02. 2025	7:00 – Підйом, ранкова зарядка 8:00-9:00 – Сніданок 10:00-13:00 – Сходження на гору П'ятихатка. Практичне заняття: "Техніка пересування на лижах" 13:00-14:00 – Обід 14:00-18:00 – Естафети	Немає	

	19:00-20:00 – Вечеря 20:00-21:30 – Вікторина та підведення підсумків дня 22:00 – Відбій		
19.02. 2025	6:30 – Підйом, ранкова зарядка 7:00 – Сніданок 8:00 – Виїзд до Буковелю з метою ознайомлення з місцевістю, туристичною інфраструктурою, різними видами спорядження та зимовими видами спорту. 12:30 – Виїзд до факультету 16:00 – Прибуття до факультету Аналіз виконаних завдань та підсумки збору.	Немає	
20.02. 2025	Проведення уроку згідно з план-конспектом (лижна підготовка). Практичне заняття на спортивному майданчику. Спостереження за заняттями колег та активна участь у їх проведенні.	Немає	
21.02. 2025	Продовження проведення уроків за план-конспектом (лижна підготовка). Підготовка документації для захисту практики, звіт про проходження практики.	Немає	

Методист:  Паньків І.М.
(підпис)

Оцінка: відмінно

ПЛАН-КОНСПЕКТ

уроку з фізичної культури

(лижна підготовка)

для учнів 8 класу

Тема уроку: «Основи техніки лижного ходу»

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів із технікою класичного ходу на лижах.
2. Відпрацювати навички пересування на лижах(відштовхування, рівновага, зупинка).
3. Сприяти розвитку координації рухів, витривалості та рівноваги.

Дата проведення: 21.02. 2025 року

Місце проведення: спортивний майданчик / лижна траса

Інвентар: лижі, лижні палиці, фішки

Конспект розробила: студентка



Приказка Марія Сергіївна

(підпис)

Хід уроку

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина	10 хв.	
	Шикування привітання, повідомлення теми та завдань уроку.		Спостереження за дисципліною учнів. Ознайомити з технікою безпеки.
	Різновиди ходьби. Різновиди бігу. ЗРВ. 1. Нахили голови В.п.стійка ноги, нарізно руки на пояс 1-нахил голови вперед; 2-В.п; 3-нахил назад; 4-В.п; 5- нахил в право; 6-В.п; 7-нахил вліво; 8-В.п. 2. Колові оберти голови В.п.стійка ноги, нарізно руки на пояс 1-4 колові оберти голови вправо; 5-8 вліво. 3. Ривки руками В.п. ноги нарізно, руки перед грудьми; 1-2 відведення зігнутих рук назад ; 3-4 відведення прямих рук назад. 4. Нахили тулуба В.п. ноги нарізно, руки на пояс.	1 хв. 2 хв 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	Спину тримати рівно, темп середній Спину тримати рівно, темп повільний Темп середній Ноги не згинати, темп середній

	1-нахил тулуба вправо; 2-В.п; 3-вліво; 4-В.п. 5. Кругові оберти тазом В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1-8 кругові оберти таза вправо; 1-8 вліво. 6. Нахили В.п. широка стійка, руки на пояс. 1. нахил до правої ноги; 2 нахил до середини; 3 нахил до лівої; 4-В.п. 7. Випади вперед В.п.- о.с. 4 рази 1-випад правою ногою, руки в сторони; 2-В.п; 3-випад лівою ногою, руки вгору, 4-В.п. 8. Стрибки з хлопком над головою В.п.- о.с. 1 - стрибок ноги нарізно з хлопком над головою. 2-В.п.	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів	Темп середній Ноги не згинати, темп середній Темп середній Темп швидкий
2.	Основна частина	30хв.	
	Ознайомлення з технікою класичного ходу. - Основні положення ніг та рук.		Демонстрація вчителя.

	- Робота лижними палицями при русі.		
	Відпрацювання техніки пересування на лижах. - Почергове відштовхування ногами без використання палиць - Імітація роботи рук із палицями без руху нагами - Виконання повного циклу класичного ходу		Звертати увагу на рівновагу.
	Вправи на гальмування та повороти. Гальмування «Плугом» - розведення пяток і зведення носків. Гальмування за допомогою палиць – упирання палиць у сніг позаду корпусу.		Вчити основними способами зупинки.
	Лижна естафета (пепесування на відстань): - розподіл на команди Завдання: подолати дистанцію з правильною технікою пересування.		Формувати вміння працювати в команді, стежити за безпекою учнів. Стежити за правильною технікою рухів учнів та роботи руками.
3.	Заклучна частина	5 хв.	
	Вправи на відновлення дихання. - ходьба повільним кроком - глибокий вдих через ніс, видих через рот.		Повільний темп виконання.
	Підбиття підсумків роботи учнів.		Зауваження та похвала
	Організаційний вихід з місця занять.		Здача інвентаря.