

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО- 21-ФК1



подпись

Дорошенко С.В.
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабан
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Начальник отдела
Физической культуры, технических
и водных видов спорта ФГБОУ «ВДЦ «Океан»



подпись

В.В. Челулько
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент Дорошенко София Вячеславовна

1. Срок прохождения практики: 17.07.2023 - 05.08.2023 (приказ № 5543-с от 10.07.2023 г.)
2. Содержание практики:
Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.
Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.
Задание 3. Принять участие в проведении физкультурно-массового мероприятия.
Задание 4. Принять участие в судействе соревнования по виду спорта.
Задание 5. Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».
Задание 6. Оформить отчёт и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 17.07.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабан
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ


КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Дорошенко С.В.
Ф.И.О.

Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Руководитель
практики д.п.н., доцент, О.А. Барабан.

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники
безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабан /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)  Дорошенко С.В.
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 17 июля по 05 августа 2023 года в соответствии с графиком учебного
процесса я проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику
мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены
ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной педагогической практики

Студент: Дорошенко София Вячеславовна
Ф.И.О.

Группа БПО-21 ФК-1

Сроки прохождения практики: 17.07.2023-05.08.2023

Тема индивидуального задания на практику: «Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере».

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработан ного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	2	
Участие в работе «ВДЦ Океан»	Ознакомится с деятельностью ФГБОУ «ВДЦ «Океан»: изучить официальный сайт; подобрать источники информации по теме индивидуального задания; сформировать список литературы. Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта. Составить план спортивно-массовой работы на период смены; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия. Принять участие в судействе соревнований по видам спорта	17.07.2023- 05.08.2023	8	
			64	
			26	
			12	
			10	
Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»				

	(образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах личности» (свойствах)			
Оформление отчетных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.08.2023	20	
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 17.07.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 05.08.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание приняла


подпись

С.В. Дорошенко
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-21-ФК1
Дорошенко Софии Вячеславовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ О.А. Барабаш.

Тема индивидуального задания: «Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере».

За время прохождения практики студентка в соответствии с заданием приняла участие в организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных, представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» ею была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий. За время прохождения практики Дорошенко София Вячеславовна проявила достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью.

Оценка «Отлично»

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение.....	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан»	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта плавание, флорбол, настольный теннис, бадминтон	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты» Судейство соревнований по виду спорта плавание.....	41
Раздел 4. Современное представление о педагогических задачах физического...	45
Раздел 5. воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	47
Выводы	62
Список литературы.....	63

Введение

Учебная педагогическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов с основами педагогической деятельности в летнем оздоровительном лагере.

Учебная педагогическая практика проходила на базе ВДЦ «Океан». С 17 июля по 5 августа 2023 года. Руководитель учебной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.А. Барабаш.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере». Была изучена и дана характеристика структуры организации ВДЦ «Океан». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по плаванию, флорболу, бадминтону, настольному теннису, я принял участие в судействе соревнования по плаванию. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

В Отчете представлены, так же, результаты задания по написанию тезисов по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-3 «Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов».

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан»

Дадим краткую характеристику организации в ВДЦ «Океан» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская, 10
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан"
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	Мыльникова Виктория Андреевна Мыльников Николай Александрович Губская Виктория Эдуардовна Шелупайко Анатолий Михайлович Шелудько Денис Владимирович Стрельников Дмитрий Александрович Кузнецов Павел Сергеевич Гераськина Екатерина Евгеньевна Жапов Евгений Владимирович Четырин Сергей Александрович Щербаков Владимир Александрович Нагимов Виктор Константинович Балабанова Елизавета Алексеевна Олейник Александр Александрович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года. Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол. Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются: • электронное табло,

- музыкальное оборудование,
- мини-футбольные ворота,
- оборудование для баскетбола и волейбола
- другой необходимый инвентарь.

На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев.

Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, бодибары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.)

Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.

Плавательный бассейн:

Сдан 19 февраля 2005 года.

На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос. Большая чаша бассейна расположена на втором этаже.

Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя:

- 6 дорожек, ширина дорожки 2,5 м;
- глубина в мелкой части - 1,2 м; в глубокой части – 1,8 м;
- четыре лестницы для спуска в воду;
- 6 стартовых тумб для прыжков в воду;
- плиточное покрытие.

По периметру бассейна - обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек.

Расчётная нагрузка на бассейн – 36 человек за одно занятие (6 занятий в сутки). Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием и согласно программным требованиям.

Температура воды в бассейне – 26 С

Температура воздуха в зале бассейна – 28 С

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, рН и температура.

В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Ледовая арена:

Сдан 14 февраля 2007 года.

На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием.

На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал. Тренажерный зал предназначен для занятий общей физической и силовой подготовкой. Зал оснащен современной системой кондиционирования. Она обеспечивает постоянную циркуляцию свежего воздуха, благодаря чему занятия в любое время года проходят с максимальным комфортом. Зал укомплектован тренажерами, а также аудио- и видео оборудованием, что создает отличную атмосферу для тренировочного процесса.

«Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры.

«Зона свободных весов» оборудована полным рядом гантелей в диапазоне от 0.5 до 20 кг и штангами. В распоряжении занимающихся имеются универсальные тренажеры для проработки всех групп мышц:

- Скамья скотта;
- Тяга вертикального блока;
- Тяга горизонтального блока;
- Гиперэкстензия;
- Гакк присед;
- Машина Смита;
- Кроссовер;
- Сгибание ног лежа;
- Бицепс машина;
- Жим ногами;
- Разгибание ног сидя;
- Сгибание ног сидя;
- Сведение ног сидя;
- Разведение ног сидя;
- Стойка для приседаний;

	<ul style="list-style-type: none"> • Глют-машина. <p>Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры. Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО).</p> <p>В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Дворец спорта: Построен в 2009 году.</p> <p>Ещё один комплексный, многофункциональный спортивный зал, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». На базе Дворца спорта регулярно функционируют секции: бадминтон, теннис, настольный теннис, тхэквондо, самбо, чирлидинг.</p> <p>На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды, 2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.</p> <p>Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис. Теннисный корт оснащен с учетом всех норм и требований с использованием покрытия.</p> <p>На втором этаже спортивного комплекса имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • малый зал для занятий самбо и тхэквондо оборудован специальным покрытием, макиварами (лапы для отработки ударов), скакалки, набивные мячи. • малый зал для занятий чирлидингом. Зал застелен специальным покрытием. Имеются маты для занятий, скакалки, утяжелители для рук и ног, набивные мячи. <p>Все залы соответствуют гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности для данных видов спорта.</p> <p>Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование.</p> <p>ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и</p>
--	---

	<p>кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Верёвочный парк: Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года.</p> <p>Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр; • «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра; • «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров. <p>Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен.</p> <p>На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Квадродром. Картодром: Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.</p> <p>Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами.</p> <p>Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+).</p> <p>Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+).</p> <p>На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 - 1983 г.г. выпуска.</p> <p>Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол: Один круг – 250 метров.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 дорожки по кругу; • 6 -100м дорожек по прямой; • яма для прыжков в длину; • 2 площадки для проведения ОФП; • Футбольное поле с покрытие искусственная трава; • Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек.
--	---

	Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.
--	--

Таблица 2 – Сведения планирования работы в образовательном центре (оздоровительном лагере)

1)	Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожакого) (на смену)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневная зарядка 2. Ежедневные спортивные занятия по плану; 3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий; 4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта; 5. Туристические походы.
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	Описание плана воспитательной работы на смену	<p>Цель: 1) Создать условия для оздоровления детей в летний период. 2) Создать условия для развития творческих и познавательных способностей детей.</p> <p>Задачи: 1) Провести работу по сплочению детского коллектива, привитию полезных навыков самоуправления и самообслуживания, развитию инициативы. 2) Создание условий для практического применения навыков в общественно – полезной деятельности, развития и саморазвития личности ребёнка. 3) Расширения и углубления знаний, умений и навыков в художественном творчестве, спорте, краеведении и других видах познавательной деятельности.</p> <p>Всю воспитательную и образовательную работу ВДЦ «Океан» в период смены (21 календарный день) можно условно разделить на 4 блока – компонентов воспитательно – образовательной работы</p> <p>Блок 1 - «Патриотический» Блок 2 - «Спортивно - оздоровительный» Блок 3 - «Образовательно- познавательный» Блок 4 - «Художественно - эстетический »</p> <p>Предполагаемый результат: Для ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение и потребность применять знания о здоровом образе жизни на практике; • раскрытие способностей, развитие склонностей и интересов, приобретение новых знаний, умений и друзей; • наличие условий для самоутверждения, самореализации и социализации.
----	---	--

	<p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • новые средства общения с ребенком, возможность лучше его узнать, как самостоятельного человека и творческую личность. <p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение новых приемов и методов работы в летнем лагере; • диагностика, стимулирование детей к познанию духовного и окружающего мира; • помощь в общении друг с другом; • развитие организаторских и лидерских способностей.
--	---

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. «Чемпионат Океанских Рекордов» 4. «Большая Океанская Игра» 5. «Снайпер» 6. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, шахматы и т.д.)
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Веселые старты» 2. «Чемпионат Океанских Рекордов» 3. «Снайпер» 4. «Большая Океанская Игра» 5. Спортивные соревнования по баскетболу, волейболу и бадминтону
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя зарядка 2. Занятия/тренировки по различным видам спорта; 3. Оздоровительных мероприятий; 4. Конкурсы и соревнования по различным видам спорта; <p>Спортивно-массовые мероприятия.</p>

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта (плавание, бадминтон, флорбол, настольный теннис).

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Парус «Шоу мастер»	9.40 – 11.00 11.20 – 12.40 14.40 – 16.00 Занятие по баскетболу	9.40 – 11.00 11.20 – 12.40 Занятие по бадминтону		11.20 – 12.40 Занятие по фитнесу	9.40 – 11.00 Соревнования по плаванию	
Бригантина «Шоу мастер»	9.40 – 11.00 Занятие по баскетболу					
Тигренок «Про спорт»	9.40 – 11.00 Занятие по баскетболу	14.40 – 16.00 Занятие по бадминтону	9.40 – 11.00, 11.20 – 12.40 Соревнования по волейболу 14.40 – 16.00 «Веселые старты»	14.40 – 16.00 Занятие по бадминтону	11.20 – 12.40 Соревнования по настольному теннису	
Океанская Эскадра «Про спорт»			14.40 – 16.00 «Веселые старты»	9.40 – 11.00 Занятие по фитнесу		
Китенок «СЖД»	14.40 – 16.00 Занятие по баскетболу					

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ПЛАВАНИЮ №1

Тема: Кроль на груди

Группа: 8 Тигр

Задачи урока:

Образовательная:

обучить согласованию движений рук и дыхания кролем на груди.

Развивающая:

повышение функциональных возможностей организма, умение согласовывать движение рук и дыхания кролем на груди.

Воспитательная:

Воспитывать смелость, решительность.

Инвентарь: свисток, плавательные доски.

Место проведения: бассейн

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), резиновая шапочка, сланцы.

Проводящий: Дорошенко София

	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Построение	Сдача рапорта; приветствие, расчёт, проверка формы, постановка задач.	1 -2 мин.	Проверка спортивной формы, самочувствия учащихся.
	ОРУ на суше: Развитие мышц шеи	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в правую сторону; 5-8 – в левую.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая, дыхание не задерживать
		И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – И.П. 3 – в левую сторону; 4 – И.П.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая, дыхание не задерживать
		И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на голове. 1-4 – плавно тянуть голову к правому плечу; 5-8 – к левому плечу; 9-12 – вперед.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать.
		И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – круговые движения в лучезапястном суставе вперед;	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать.

10 ми н	плечевого пояса	5-8 – круговые движения в локтевом суставе вперед; 9-12 – в лучезапястном суставе назад; 13-16 – в локтевом суставе назад.		
		И. П. - стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-8 круговые движения правой рукой вперед; 1-8 – назад. 1 -16 – смена рук.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать. При движении касаться руками ушей и бедер.
		И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1- 4 – круговые движения руками вперед с подъемом на носки; 5-8 – то же назад.	8 раз	Туловище немного наклонено вперед, при движении касаться руками ушей и бедер.
	Развитие мышц туловища	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения туловищем в правую сторону; 5-8 – в левую сторону.	8 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать
		И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П. 3 – назад; 4 – И.П.	8 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать
		И.П. – Стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс. 1-2 – наклон туловища в левую сторону; 3-4 – смена рук.	8 раз	Спина прямая Дыхание не задерживать
	Развитие мышц ног	И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе спереди, руки на колене. 1-8 – тянуть колено к себе; 1-8 – смена ног.	8 раз	Спина прямая удерживать равновесие, дыхание не задерживать.
		И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе сзади, руки охватывают голеностоп. 1-8 – тянуть голеностоп сзади; 1-8 – смена ног.	8 раз	Спина прямая Для поддержания равновесия можно вытянуть руку вверх
		И.П. – стойка на правой, левая на носок, руки на пояс. 1-8 – круговые движения в голеностопном суставе к себе.	8 раз	Делать полный круг Спина прямая Дыхание не задерживать

		1-8 – от себя; 1-16 – то же с другой ноги.		
Имитационные упражнения		И.п – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вперед в «стрелочку» 1 – 8 – гребковые движения правой рукой	8 раз	Рука в начале и в конце гребка должна быть прямая, голова опущена вниз. Не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.
		И.п – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вперед в «стрелочку» 1 – 8 – гребковые движения левой рукой	8 раз	Рука в начале и в конце гребка должна быть прямая, голова опущена вниз. Не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.
		И.п. – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вперед в «стрелочку» 1 – 8 – поочередная работа двумя руками	8 раз	Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра. Как только левая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает правая рука.
		И.п. – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, правая рука вперед, левая вдоль туловища 1 -8 – попеременная работа двумя руками	8 раз	Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.
		И.п. – стоя в наклоне вперед, руки опираются на колени 1 – вдох в правую сторону 2 – и.п. - выдох	8 раз	Делать полный вдох и выдох, голову не запрокидывать назад.
		И.п. – стоя в наклоне вперед, руки опираются на колени 1 – вдох в левую сторону 2 – и.п. - выдох	8 раз	Делать полный вдох и выдох, голову не запрокидывать назад.

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 25 М И Н	Упражнения в воде с неподвижной опорой	И.п. – узкая стойка ноги врозь, упор руками о колени, щека лежит на воде. Сделать вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох.	6 раз	Делать полный выдох.
		И.п. – узкая стойка ноги врозь, левая рука на бортике, голова повернута в сторону правой руки. 1 – вдох, опустить лицо в воду 2 – гребок правой рукой - выдох 3 – вдох, опустить лицо в воду 4 - гребок правой рукой - выдох	6 раз	Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды.
		И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на бортике, голова повернута в сторону левой руки. 1 – вдох, опустить лицо в воду 2 – гребок левой рукой - выдох 3 – вдох, опустить лицо в воду 4 – гребок левой рукой - выдох	6 раз	Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием.
		И.п. – стойка ноги врозь, обе руки на бортике. Поочередная работа рук 1 – гребок правой левой - выдох 2 – гребок левой рукой - вдох 3 - гребок правой левой - выдох 4 – гребок левой рукой - вдох	6 раз	Поочередная работа рук, вдох выполняется по правую руку. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука.
		И.п. – стойка ноги врозь, обе руки на бортике. Поочередная работа рук 1 – гребок левой рукой - выдох 2 – гребок правой - вдох 3 - гребок левой рукой - выдох 4 – гребок правой - вдох	6 раз	Поочередная работа рук, вдох выполняется по левую руку. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука.
		И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на бортике, голова повернута в сторону левой руки. Попеременная работа рук 1 – гребок левой рукой - выдох 2 – гребок правой – вдох 3 - гребок левой рукой - выдох 4 – гребок правой – вдох	6 раз	Вдох выполняется под правую руку. Руки не должны встречаться в и.п.
		И.п. – стойка ноги врозь, левая рука на бортике, голова повернута в сторону правой руки. Попеременная работа рук 1 – гребок правой рукой - выдох	6 раз	Вдох выполняется под левую руку. Руки не должны встречаться в и.п.

		2 – гребок левой рукой - вдох 3 – гребок правой рукой - выдох 4 – гребок левой рукой - вдох		
Упражнения в воде с подвижной опорой		Плавание при помощи движений правой руки в согласовании с дыханием, держа левую руку впереди, доска между ног.	25 м	Дыхание выполняется в сторону работающей руки.
		Плавание при помощи движений левой руки в согласовании с дыханием, держа правую руку впереди, доска между ног.	25 м	Дыхание выполняется в сторону работающей руки.
		Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Доска между ног.	25 м	Обе руки вытянуты вперед, сначала гребок правой, вернутся в и.п., потом гребок левой, итак по очереди.
		Плавание при помощи попеременных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Доска между ног.	25 м	Руки не должны встречаться в и.п.
Упражнения в воде без опоры		Плавание при помощи движений правой руки в согласовании с дыханием., держа левую руку впереди, нога на ногу.	12,5 м	Дыхание выполняется в сторону работающей руки.
		Плавание при помощи движений левой руки в согласовании с дыханием, держа правую руку впереди, нога на ногу.	12,5 м	Дыхание выполняется в сторону работающей руки.
		Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед).	12,5 м	Движения рук по очереди

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 6 М И Н		Нога на ногу.		
		Плавание при помощи попеременных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Нога на ногу.	12,5 м	Руки не должны встречаться в и.п.
	«Кто победит?»	Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании 12,5м. Выигрывает участник, приплывший первым.	4 мин	Участники игры плывут кролем на груди, доска между ног.
	Организованный выход из воды Построение Расчет Подведение итогов	2 мин	Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность	

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПЛАВАНИЮ №2

Группа: 12 Тигр

Тема: Кроль на спине.

Задачи урока:

Образовательная:

Совершенствование согласованию движений ног и дыхания кролем на спине.

Развивающая:

Повышение функциональных возможностей организма, умение восстанавливать дыхание.

Воспитательная:

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Инвентарь: свисток, плавательные доски, ласты, перчатки, пояс.

Место проведения: Бассейн

Проводящий: Дорошенко С.В.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная 10 мин	Подготовка к занятию	Построение, расчет на месте, приветствие, проверка формы. Постановка задач.	2 мин	Обратить внимание на плавательную форму и самочувствие учащихся.
	ОРУ на суше Развитие мышц шеи	<p>I. И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>1- наклон головы вперед 2- назад 3- влево 4- вправо</p>	8 раз	Упражнение выполнять медленно.

		<p>II. И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>1-4 круговые движения головой в правую сторону 5-8 в левую сторону</p>	8 раз	Упражнение выполнять медленно.
Развитие мышц верхнего плечевого пояса		<p>III. И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища;</p> <p>1-4 круговые движения рук назад 5-8 вперед</p>	8 раз	Руки прямые не сгибать в локтевом суставе.
		<p>IV. И.П.: стойка ноги врозь, правая вверх, левая вдоль туловища</p> <p>1-2 отведение рук назад 3-4 смена рук; отведение рук назад.</p>	8 раз	Руки прямые не сгибать в локтевом суставе.
		<p>V. И.П.: стойка ноги врозь, левая вверху, правая вдоль туловища</p> <p>1-8 круговые движения левой рукой назад, со сменой рук</p>	8 раз	Руки прямые не сгибать в локтевом суставе.
		<p>VI. И.П.: стойка ноги врозь, левая вверху, правая вдоль туловища</p> <p>1-8 круговые движения левой рукой вперед, со сменой рук</p>	8 раз	Руки прямые не сгибать в локтевом суставе.
	Развитие Мышц туловища		<p>VII. И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-2 наклон туловища вперед 3-4 назад 5-6 влево 7-8 вправо</p>	8 раз
		<p>VIII. И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 поворот туловища в право 5-8 влево</p>	8 раз	Спина прямая.
Развитие мышц ног		<p>IX. И.П.: правая на носок, руки в замок перед собой</p>	8 раз	Спина прямая.

		1-4 круговые движения в голеностопном суставе от себя 5-8 к себе, со сменой ног		
		Х. И.П.: стойка ноги врозь, руки на колени 1-4 круговые движения в коленном суставе вправо 5-8 влево	8 раз	Спина прямая.
	Имитационные упражнения на суше	Сидя на доске, упор сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами.	10 раз	Спина прямая, мышцы живота напряжены, выполнять энергично, работа ног от бедра.
Основная 30 мин	1) Совершенствование плавания с подвижной опорой	Организованный вход в воду, надеваем ласты		Выход в воду производится по лестнице бассейна.
		Плавание на спине, правая с доской вверх, левая перед собой	2 раза	Ноги работают кролем, голова прижата к груди, колени не должны выходить из воды.
		Плавание на спине, в левая с доской вверх, правая перед собой	2 раза	Выдох делаем на 6 удар ногами, после чего вдох.
		Плавание на спине, доска руках на животе, после 6 ударов ногами поднимаем руки вверх, 6 ударов возвращаем в и.п.	2 раза	Носки натянуты, при ударе о воду должен образоваться будто фонтан.
		Плавание кролем на спине, доска в руках перед собой	2 раза	Голова прижата к груди, колени из воды не выносим.
		Плавание на спине руки вверх, держа доску в вертикальном положении	2 раза	Носки натянуты, голова прижата к груди, руки в локтях не сгибаем

	2) Совершенство плавания кролем на спине	Плавание на спине, правая вверх, левая перед собой	2 раза	Рука прижата к уху, выдох на 6 удар ногами, после чего делаем вдох.
		Плавание на спине, левая вверх, правая перед собой	2 раза	Руки прижаты к ушам, не сгибаем в локтевом суставе.
		Плавание на спине, правая вверх, левая перед собой, на 6 ударов смена положения рук	2 раза	Ноги работают кролем, руки не сгибаем в локтевом суставе.
		Плавание кролем на спине, руки перед собой	2 раза	Голова прижата к груди, колени из воды не выносим.
		Плавание кролем на спине, правая вверх, левая вдоль туловища, на каждые 6 ударов ногами делаем хлопок перед собой	2 раза	Ноги работают кролем, голова прижата к груди, колени не должны выходить из воды.
		Плавание кролем на спине, руки вдоль туловища, кладем на лоб игрушку и стараемся не уронить ее	2 раз	

	«Заплыв с досками»	Учащиеся делятся на команды и стоят в воде у бортика по длине всего бассейна. По сигналу преподавателя последние участники команд начинают заплыв с досками, вытянув руки вперед. Доплывая до следующего игрока, передают эстафету, а сами остаются на месте. Все команды плывут одним способом. Побеждает та из них, которая быстрее доплывет до тумбочки.	1 раз	Плывем кролем на спине без работы рук. Голова прижата к груди. Следующий участник начинает плыть после того, как ему передадут доску.
Заключительная 5 мин	Организованный выход из воды.	Уборка инвентаря. Построение, пересчет. Поведение итогов.	2 мин	Следить за самочувствием учащихся. Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь. Оценить работу учащихся их активность, самостоятельность.

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО БАДМИНТОНУ №1

Группа: 12 Тигр

Тема: Совершенствование техники игры в бадминтон.

Задачи:

1. Улучшение навыков перемещения по корту.
2. Закрепление техники подач.
3. Способствовать развитию скорости и координации.
4. Способствовать воспитанию внимания, настойчивости.

Место проведения: Дворец Спорта «Океан»

Дата проведение: 25.07.23.

Инвентарь: бадминтонные ракетки, воланы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 12 мин	1. Построение, сообщение задач урока. Приветствие	1 мин	Поздороваться с ракеткой
	2. Бег с ракетой в руках: А) ракетка перед собой, маховые движения влево, вправо; Б) приставными шагами правым боком, маховые движения перед собой, слева направо; В) приставными шагами левым боком, маховые движения вперед –назад, вверх.	2 мин	Подчеркнём, что ракетку следует держать без излишних усилий. Образно об этом сказал один из выдающихся игроков, малазиец Эдди Чонг: «Ракетка в руке – это птичка в ладони. Держите её так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть». Ракетка перпендикулярно полу, на уровне пояса.
	3. Общеразвивающие упражнения кистями.	2 мин	Выполнить комплекс упражнений
	4. Перемещения ракеткой. - через ноги; - вокруг себя; - за стержень.	2 мин	

	ним, подбирает его и опять бросает, т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.		
Заключительная 3 мин	1. Построение подведение итогов	2 мин	В 1 шеренгу
	2. Домашнее задание	1 мин	Повторить хват бадминтонной ракетки. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки перед собой

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО БАДМИНТОНУ №2

Группа: 4 Тигренок

Задачи урока:

Обучение бадминтонной стойке, упражнения с воланом.

Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал, ловкости, подвижности плечевого сустава.

Воспитание внимательности, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: обучающий

Место проведения: Дворец Спорта «Океан»

Время проведения урока: 14.40-16.00

Инвентарь: ракетка и воланчик

Проводящий: Дорошенко София Вячеславовна

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 12 мин	1. Построение, сообщение задач урока. Приветствие	1 мин	Поздороваться с ракеткой
	2. Бег с ракетой в руках: А) ракетка перед собой, маховые движения влево, вправо; Б) приставными шагами правым боком, маховые движения перед собой, слева направо; В) приставными шагами левым боком, маховые движения вперед – назад, вверх.	2 мин	Подчеркнём, что ракетку следует держать без излишних усилий. Образно об этом сказал один из выдающихся игроков, малайец Эдди Чонг: «Ракетка в руке – это птичка в ладони. Держите её так, чтобы не задушить, но и не давайте ей выпорхнуть». Ракетка перпендикулярно полу, на уровне пояса.
	3. Общеразвивающие упражнения кистями.	2 мин	Выполнить комплекс упражнений
	4. Перемещения ракеткой. - через ноги; - вокруг себя; - за стержень.	2 мин	

Заключительная часть – 3 мин	1. Построение подведение итогов	2 мин	В 1 шеренгу

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ФЛОРБОЛУ №1

Группа: 9 Бригантина

Тема: подвижные игры на развитие ловкости.

Задачи:

Образовательная: изучение подвижных игр на развитие ловкости.

Оздоровительные: развитие ловкости, быстроты, укрепление здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни.

Воспитательные: способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, трудолюбие.

Инвентарь и оборудование: клюшки, мячи.

Место и время проведения: спортивный зал

Ход занятий

Часть.урока	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
I	Построение в шеренгу.	2'	Проверяю готовность. Строимся без клюшек. Отмечаю отсутствующих. Напоминаю про технику безопасности.
	Сообщение темы. Ходьба в обход.	30''	
	Ходьба с заданием: -на носках, руки за головой. -на внешней стороне стопы, руки за спиной. -перекаты с пятки на носок, руки на поясе.	0,5кр	Подбородок поднять. Смотрим вперед. Выполняем перекаты.
		0,5кр	
		0,5кр	
	Бег с заданием: -в умеренном темпе. - приставным шагом правым боком, руки перед собой -приставным шагом правым левым, руки перед собой	1 кр	Бежим в колонне. Выполняем скользящий шаг.
		0,5кр	
	-по сигналу, бежим в обратном направлении. Ходьба в обход. Построение в 2 колонны.	1 кр	Выполняем по сигналу. Проверяю пары.
		6-8р	
	ОРУ в парах: 1)И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки. 1-на носки, руки вверх.		Смотри на руки.

II	2-и.п. 3-4-то же	6-8р	Поворот больше.
	2)И.п.-стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. 1-поворот туловища вправо, руку правую в сторону. 2-и.п. 3-4-то же в другую сторону.	1'	Выполняем произвольно.
	3) И.п.-упор лежа, лицом к друг другу, выведения партнера из равновесия.	1'	Выполняем произвольно.
	4) И.п.-стоя лицом друг к другу, стараются коснуться ладонями коленей друг друга.	6-8р	Выпад глубже.
	5) И.п.-стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. 1-вапад вправо в сторону. 2-и.п. 3-4-то же другую сторону.	6-8р	Присед глубже.
	6) И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись под руки партнера. 1-приседание 2-и.п. 3-4-то же.	1'	Выполняем произвольно.
	7) И.п.-стоя лицом друг к другу, один партнер сидит ноги врозь, другой прыгает в стороны через выправленные ноги партнера. То же, но меняемся местами.		
Игра «Вызов номеров» А) Объяснения и показ задания: участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места. Правила Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 —	10'	Слежу за игрой. Напоминаю о правилах.	

Ш	<p>побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Б) Выполнения задания В) Подведение итогов игры.</p>	10'	<p>Слежу за игрой. Напоминаю о правилах.</p>
	<p>Игра «Невод» А) Объяснения и показ задания: определяется пара ведущих, которые, держась за руки, должны догонять и ловить остальных участников. Пойманные участники берутся за руки с ведущими и ловят оставшихся. Выигрывает последний, оставшиеся не пойманными. Б) Выполнения задания В) Подведение итогов игры.</p>	7'	
	<p>Игра «Пустое место» А) Объяснения и показ задания: играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Правила 1. Участники бегают только за кругом. 2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих. 3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий. Б) Выполнения задания В) Подведение итогов игры.</p>	30'	<p>Слежу за игрой. Напоминаю о правилах.</p>
	<p>Двусторонняя игра в флорбол. А) Объяснение и условия игры: Делимся на команды. Играем по правилам, количество игроков 5 на 5, забивать можно только с зоны защиты. Играем по времени по 7 минут.</p>	5	<p>Слежу за игрой. Напоминаю про правила.</p> <p>В какие игры играли? Разбираем ошибки в игре по флорболу.</p>

	<p>Б) Выполнения задания фронтальным методом</p> <p>В) Подведение итогов игры.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>		<p>Уборка инвентаря.</p>
--	---	--	--------------------------

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №1

Группа: 1 Бригантина

Выполнила: Дорошенко София Вячеславовна

Возраст обучающихся: – 8-10 лет, количество обучающихся 17

Длительность занятия: 90 минут.

Тема: Обучение технике наката справа и слева. Совершенствование срезки слева и справа.

Задачи:

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники наката справа, слева.
- развитие координации движений, общей выносливости, быстроты, ловкости.
- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

Используемый инвентарь: ракетки, мячи, стол для настольного тенниса.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15мин)			
1	Построение, сообщение задач занятия.		
2	Ходьба и ее разновидности: А) на носках, руки вверх; Б) на пятках, руки за головой; В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени; Бег и его разновидности: А) 4 шага лицом вперед; Б) 4 шага приставными правым боком; В) 4 шага приставными левым боком; Г) 4 шага спиной вперед.		
3	Игра “быстро соберись”. Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу учителя играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.		

4	<p>Комплекс ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками. 2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад. 3. И.П. – ноги врозь, руки вверху. 1-мах руками вниз. 2-вверх. 4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П. 5. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево. 6. И.П. – О.С., руки за голову. 1- подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4- И.П. 7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П. 8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П. <p>Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.</p>		
Основная часть (70мин)			
5	<p>Повторение: набивание мяча на ракетке - ладонной стороной -ладонь-тыл -удар-подставка</p>	5 мин	
6	<p>Ознакомление: - Назвать упражнение - Показ упражнения - Объяснение техники выполнения упражнения: И.П.: необходимо принять правильную позу, стать у левого(правого) угла стола, максимально комфортно расставить ноги на ширине плеч, в игровой руке ракетке в другой – мяч лежит на открытой ладони.</p>	5 мин	<p>«Подача мяча справа.» «Внимательно смотрим за моими действиями!»</p> <p>«Движения стараемся выполнять технично!»</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибаем ноги в коленях, затем разгибаем и делаем подброс мяча минимум на 15 см. 2. Делаем удар ракеткой по мячу. Мяч должен коснуться своей половины стола и перелетев через сетку соперника. После удара по мячу обучающийся возвращается в игровую стойку. 	10 мин	

8	<p>Соперник должен выполнить прием мяча, вернув его ударом ракеткой на сторону соперника.</p> <p>Указать какое влияние оказывает данное упражнение</p> <p>Обучение технике наката мяча справа и слева: А) имитация наката справа и слева; Б) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу; Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя; Д) накат справа направо и слева налево в парах.</p>	<p>10мин 2x10р. 2x20р</p> <p>2x20р. 2x10р</p>	<p>«Данное упражнение применяется во время тренировочного процесса у теннисистов, направлена на развитие координации, ловкости и скорости реакции на движущийся объект и способствует укреплению мышц плечевого пояса.»</p> <p>Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног</p> <p>Выполнить упражнение над столом, обратить внимание на движение ног</p>
9	<p>Совершенствование срезки слева и справа: А) срезка слева с подброшенного мяча на стол; Б) то же справа; В) срезка слева налево в парах; Г) срезка справа направо в парах;</p>	<p>10 мин</p>	<p>Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справа</p>
10	<p>Д) игра “треугольник” срезкой слева и справа в парах.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево</p>
11	<p>Двухсторонняя игра на результат (из одной партии)</p>	<p>20 мин</p>	<p>Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево</p>
Заключительная часть (5мин)			
12	<p>Медленный бег. Ходьба.</p>	<p>1мин</p>	<p>Выполнить упражнения под счет и по звуковому сигналу (хлопку)</p>
13	<p>Упражнения на координацию: 1 ВАРИАНТ 1-правая рука на пояс 2-левая рука на пояс 3-правая рука к правому плечу 4-левая рука к левому плечу 5-правая рука вверх 6-левая рука вверх 8-9-два хлопка над головой</p>	<p>3мин</p>	<p>Выполнить упражнения под счет и по звуковому сигналу (хлопку)</p>
14	<p>10-16 то же в обратном направлении 2 ВАРИАНТ-то же в шаге 3 ВАРИАНТ- то же в прыжке Подведение итогов занятия.</p>	<p>1мин</p>	<p>Выполнить упражнения под счет и по звуковому сигналу (хлопку)</p>

Раздел 3. Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»

Целью выполнения данного задания является участие в проведении физкультурно-массового мероприятия в «Веселые старты» и предоставление фотоотчета по материалам проведения мероприятия.

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Перечень мероприятий	
«Спортивная викторина»	«Веселые старты»
Соревнования по плаванию	Игра «Нептун»
Соревнования по настольному теннису	«Забег»
«Чемпионат океанских рекордов»	«Снайпер»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые Старты»

1. Цель: Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха обучающихся. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания.

Задачи:

- пропаганда физической культуры и спорта;
 - сохранение и укрепление здоровья учащихся;
 - пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
 - выявление способных детей, раскрытие и активизация их творческого потенциала;
2. Место проведения мероприятия (соревнования): ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Физкультурно-Оздоровительный комплекс» (ФОК)
3. Руководство мероприятием (соревнованием): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр Океан»
4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Принимать участие будет 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.
5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Каракатица», «Ведение мяча», «Кенгуру», «Нептун», «Бег до конуса», «Кто быстрее перекатит обруч», «Комбинированная эстафета».
6. Определение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем.
7. Награждение победителей: Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Физкультурно-Оздоровительный комплекс» (ФОК)
3. Инвентарь и оборудование: Свисток, конусы, фишки, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, обручи, скакалки
4. Цель мероприятия (соревнования): Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха обучающихся. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания.

Задачи мероприятия (соревнования):

- пропаганда физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- выявление способных детей, раскрытие и активизация их творческого потенциала;

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Участие принимали 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Тараненко Е. И., Буданова К. В., Костина Л.В.

7. Определение и награждение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

8. Общее количество участников: 55 человек

9. Уровень показанных результатов: повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Каракатица», «Ведение мяча», «Кенгуру», «Нептун», «Бег до конуса», «Кто быстрее перекатит обруч», «Комбинированная эстафета».

Также на протяжении всего мероприятия ведущий подбадривает участников спортивно-массового мероприятия.

11. Самоанализ: Будучи на данном мероприятии в роли ассистента мною выполнялись следующие функции:

- Подготовка инвентаря;
- Раздача инвентаря;
- Слежение за правильной техникой выполнения эстафет;
- Показ эстафет.

Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что нами были упущены некоторые организационные моменты. Но в итоге, это никак не повлияло на проведение мероприятия. В общем и целом, моя работа в качестве ассистента выполнена отлично. Также я считаю, что были успешно созданы условия, способствующие закреплению дружеских отношений и командного духа внутри коллектива

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по плаванию

1. Цель: популяризации плавания среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- Выявление сильнейших личном зачете ВДЦ «Океан».
- Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Бассейн»

3. Руководство соревнованием: руководство мероприятия осуществлялось практикантами группы БПО-21-ФК1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан».

4. Участники соревнования: Дружина «Тигренок»

5. Программа соревнования:

- Построение команд
- Знакомство с судейской коллегией
- Разминка команд
- Жеребьевка
- Проведение соревнования
- Подведение итогов: выявление победителей

6. Определение победителей: победитель определяется по времени заплыва 1-е и 2-е места, и т.д.

7. Награждение победителей: награждаются победители каждого заплыва по лучшему времени, 1,2,3 места.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования по плаванию

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Бассейн»
3. Инвентарь и оборудование: секундомер, протоколы, свисток
4. Цель: популяризации плавания среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
 - Выявление сильнейших в личном зачете по плаванию ВДЦ «Океан».
 - Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
5. Участники мероприятия (соревнования): Юноши 14 лет, Дружина «Тигренок»
 6. Судейская коллегия: Виноградова А. М., Губская В.Э., Дорошенко С.В., Тараненко Е.И. Тарарков Д.С.
 7. Определение и награждение победителей: победитель определяется победитель по времени заплыва 1-е и 2-е места, и т.д. Награждаются победители каждого заплыва по лучшему времени, 1,2,3 места.
 8. Общее количество участников: 24
 9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к плаванию.
 10. Описание хода мероприятия (соревнования):
 - Построение команд
 - Знакомство с судейской коллегией
 - Разминка команд
 - Жеребьевка
 - Проведение соревнования
 - Подведение итогов: выявление победителей игры

Самоанализ: в данном мероприятии я была назначена вторым судьёй. В мои обязанности входило: помощь главному судье, сообщать о нарушениях, проверка действий секретаря, контроль времени. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования зарядили ребят на дальнейшую активность.

Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные)

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Развитие науки и передовой практики физического воспитания значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека. Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения — все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ. Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем

большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества. Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувство неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм. Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. К сожалению, далеко не все учащиеся старших классов понимают значение физического воспитания. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков физкультуры. Это ни в коей мере не может компенсировать недостаточность двигательной активности старшеклассников, в результате чего возникает излишняя полнота, отставание в физическом развитии, снижается умственная работоспособность. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике.

Сущность и значение физического воспитания

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Основная форма использования физической культуры и личностью, и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего самостоятельного и специального образования, культурного досуга и в других. осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями принципами и требованиями. Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется

в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности. Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания. Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся. знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация. Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием. В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узко утилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в достаточном объеме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного поведения. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства средних

заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную. Одной из проблем, требующих последовательного решения, является преемственность физического воспитания в общеобразовательной школе. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, отсутствие преемственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе, ПТУ, ССУЗах и высших учебных заведениях. Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей, вчерашних учащихся и студентов. В то же время в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей. Это свидетельствует о проблеме подготовки учащихся старших классов и к физическому воспитанию в семье. Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования тем требованиям, которые предъявляет жизнь к учащимся после окончания обучения. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии, состоянии здоровья детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни. Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. С возрастом число здоровых учащихся уменьшается. Это отражает общую тенденцию снижения уровня здоровья населения, зависящую от комплекса факторов. На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся и студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни является одной из проблем, требующих решения. Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших

является проблема индивидуализации физического воспитания. Реализация перечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического, информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания.

Организация и руководство физическим воспитанием

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка студентов; профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов; воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Функции физической культуры

Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги; гибкость стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям. Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалки морального духа человека. Древние говорили: «в здоровом теле -- здоровый дух». Физическое здоровье обеспечивает ощущение полноты радости жизни, успех в труде и

творческой деятельности. Занятие физической культурой должны быть органично связаны с высшими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужат интересам общества: борьбе с разгильдяйством, распущенностью, хулиганством, курением, наркоманией, пьянством, будут способствовать активному труду и здоровому отдыху. Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; разнообразными видами физкультуры и спорта как средством удовлетворения физических и духовно-эстетических потребностей. Созерцание спортивной борьбы, проявлений мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение. Однако только пассивно-созерцательное отношение к физкультуре и спорту наносит ущерб здоровью. Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе. Прогулки в лес, пешие или лыжные походы, катания на коньках, спортивные игры приводят организм в движение, создают хорошую основу для борьбы с такими вредными привычками, как алкоголизм, курение, безделье, беспорядочные бдения у телевизора. Тем самым физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организуют и заполняют свободное время полезными и увлекательными занятиями. Физкультурное сознание имеет свои специфические функции. Просветительная заключается в том, чтобы содействовать всеобщему движению, достижению подлинной массовости спорта, донесению до индивидуального сознания каждого человека мысли о необходимости стать участником спортивно-массовой работы, борьбы за здоровье. С просветительной тесно связана стимулирующая функция физкультурного сознания. Применение разнообразных стимулов побуждает школьников к непосредственной деятельности, помогает проявить выдержку, настойчивость, упорство, одерживать победы над собой в борьбе за свое здоровье. Необходимость в контролирующей и тормозящей функции физкультурного сознания возникает, когда увлечение высокими спортивными достижениями побуждает молодого человека игнорировать свои основные дела, обязанности и нравственно-правовые нормы. Контроль и торможение недостойного поведения достигаются не только и не столько запретами, сколько внушением ребятам мысли о благородстве и рыцарстве подлинного спортсмена, несовместимого с безнравственностью. Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания,

воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Методы организации физической культуры

Физическая культура — это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувство неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость, неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм. Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. Особое внимание следует обратить на содержательную часть занятий. Переключение внимания с учащихся основной группы на подготовительную должно проходить путем замаскированного чередования или «как получается». Схема урока физической культуры является общей для учеников как основной, так и подготовительной медицинских групп. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и специфике содержания учебного материала каждой из частей урока. Эффективность урока физической культуры зависит от методов организации деятельности учащихся. Фронтальный метод организации деятельности используется и в подготовительной, и в заключительной частях урока. Сущность в том, что учитель занимается со всеми учениками. Групповой метод применяется в основной части и используется при прохождении достаточно сложного материала. Преимущество способа в том, что учитель имеет возможность оказывать необходимое внимание группе более слабых учеников, не нарушая общего хода урока и не мешая другим. Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, используется как в основной, так и в подготовительной частях урока. Метод способствует выполнению корректирующих упражнений, варьированию объема и интенсивности

упражнений и индивидуальному совершенствованию двигательных умений и навыков. Большое значение в физическом воспитании учащихся имеют методы убеждения и положительного примера. Эти методы используются прежде всего в процессе организации физических упражнений учащихся и спортивно-массовых мероприятий в школе. С их помощью разъясняется значение физических упражнений в развитии человека, их психологические основы, а также техника их выполнения. Эти методы широко используются при проведении школьных вечеров, бесед, докладов и лекций, а также в процессе индивидуальной разъяснительной работы с учащимися по вопросам физического воспитания.

Важное стимулирующее значение в физическом воспитании имеют методы одобрения и осуждения, а также контроль за выполнением санитарно-гигиенического режима, участием в спортивно-массовой работе и разнообразных оздоровительных мероприятиях.

Педагогические требования к уроку

Дидактические, или образовательные, требования: четкое определение задач обучения в целом и по частям, а также определение места отдельного урока в системе уроков; определение оптимального содержания каждого урока; подбор соответствующих методов обучения и развития двигательных качеств; осуществление на уроке обучения на основе важнейших дидактических правил.

Воспитательные требования: содействие выработке учащимся на основе сообщаемых им знаний диалектико-материалистического мировоззрения; моральное и эстетическое воспитание, воспитание волевых качеств, активности, самостоятельности; соблюдение учителем педагогического такта.

Организационные требования: четкость проведения -- экономное использование времени, оптимальный темп обучения, логическая стройность и законченность, сознательная дисциплина учащихся; рациональное использование различных средств обучения, в том числе технических.

Оздоровительная направленность: выбор средств и нагрузок, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию.

В разные годы преобладали разные направления -- оздоровительное, образовательное, развитие двигательных качеств. В настоящее время мы рассматриваем все задачи урока в неразрывной связи.

Физические упражнения на уроках

В школе закладываются основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой воспитания: уроками, внешкольной работой, массовой оздоровительной работой, т.е. комплексом мероприятий. Учебные занятия занимают основное время пребывания учащихся в школе. Большое значение имеют санитарно-гигиенические мероприятия и физические упражнения в режиме учебного дня. Влажная уборка должна производиться обязательно - дважды, до и после уроков. Серьезное внимание необходимо обращать на освещение классов. Парты и классная доска должны быть расположены так, чтобы свет на них падал с левой стороны. Учителям следует проявлять заботу о притоке свежего воздуха в классные помещения и коридоры. Желательно организовать пребывание детей на воздухе во время перемен. Весьма важное значение имеет правильная посадка учащихся за партой, обеспечение условий для того, чтобы не наносился вред здоровью. В процессе учебных занятий нужно предупреждать умственное переутомление учащихся и застойные явления в их организме. Для этого необходимо по ходу урока делать короткие паузы - физкультминутки. Подобные физкультминутки особенно важно проводить в начальных и средних классах. Физкультминутками принято называть проведение упражнений в классе во время урока, а также при выполнении домашних заданий. Физкультминутки являются эффективным средством повышения внимания и активности детей и улучшения усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся. В I - II классах физкультминутки рекомендуется проводить 3-4 раза в день в III классе - 2-3 раза. Продолжительность 1,5-2 минуты. Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса. Не рекомендуется, например, прерывать письменную работу физическими упражнениями или проводить их в то время, когда ученики активно работают. Перед проведением физкультминутки открывают форточки или окно, складываются все учебные принадлежности, дети становятся в проходах между столами так, чтобы не мешать друг другу. Важным средством физического воспитания являются также игры и упражнения во время перемен. После напряженного учебного труда младший школьник испытывает большое желание побегать, попрыгать, поиграть. Дело учителя - позаботиться о том, чтобы это естественное стремление выразилось не в беготне и беспрерывной возне, а в разумном проведении перемены. Важно установить, где и как проводят перемены дети, разъяснить им требования к поведению на переменах и добиваться выполнения этих требований. Хорошо, если большую перемену дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для занятий физкультурой (скакалки, мячи, обручи).

Внеклассная работа

Внеклассная работа по физическому воспитанию должна находиться в тесной связи с той работой, которая проводится в процессе учебных занятий. В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке проводились беседы о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. В средних и старших классах беседы по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств. Нужно организовывать встречи со спортсменами, проведение лекций о развитии массового физкультурного движения, важнейших событиях спортивной жизни. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью проводятся прогулки и экскурсии на природу, организуются походы, соревнования по спортивному ориентированию. Эти мероприятия обычно совмещаются с решением учебно-воспитательных задач. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовления пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей. Походы по родному краю используются как средство краеведения и патриотического воспитания, а также для расширения знаний по биологии, географии и т.д. То же самое относится и к другим внеклассным мероприятиям.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, дней здоровья и т.д. В начальных классах физкультурные праздники обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям. Спортивные соревнования завершают определенные этапы учебно-воспитательной работы. В условиях соревнований, усложненных спортивной борьбой и

повышенной ответственностью за свои результаты перед коллективом, учащийся демонстрирует достигнутые успехи в освоении движений, максимально проявляя при этом морально-волевые и физические качества. Все это способствует сплочению коллектива и позволяет педагогу глубже изучить особенности своих воспитанников и в соответствии с этим вносить коррективы в учебно-педагогический процесс. Ориентирование на предстоящие соревнования повышает интерес к учебной деятельности. Особенно благоприятно влияние на качество работы учащихся на уроке оказывает установка на будущие соревнования классов-команд по учебной программе.

Массовые соревнования, спортивные праздники, которые обычно красочно оформляются, четко организуются, обеспечивают решение задач воспитания в школе. Соревнования и праздники, в которых участвует весь коллектив школы, традиционно соблюдают торжественный ритуалы, подобные ритуалам Олимпийских игр и Спартакиады. К проведению массовых соревнований привлекаются как учащиеся, так и весь педагогический коллектив. Стремление наиболее способных учащихся к овладению мастерством в спорте удовлетворяется на занятиях в общих с специализированных (по видам спорта) детских и юношеских спортивных школах. В этих школах ребята получают богатые возможности спортивного совершенствования. Занимаясь любимым видом спорта, увлекаясь выполнением общей цели, учащиеся становятся более дружными, легче формируются их коллективные отношения. Опыт работ спортивных школ показывает, что в этой деятельности возрастают не только спортивные результаты школьников, но и улучшается успеваемость, дисциплина. Наконец, большое значение в физическом развитии учащихся имеет организация их систематической трудовой деятельности, которая связана с затратой мускульной энергии, физической тренировкой и пребыванием на свежем воздухе.

Заключение

Во многих школах наши уроки проходят по схеме: ходьба, бег, перестроение по четыре, упражнения типа зарядки с подсчетом, эстафеты (класс делится на две команды) и в заключение -- игра. Такие уроки быстро надоедают и ученикам, и учителю. Дисциплина на уроках падает, научить чему-нибудь очень трудно. Более опытные учителя «держат» дисциплину, но обычно она основана на окрике, страхе. И результат: ребята выполняют упражнения кое-как, только обозначают выполнение. Всё идет насмарку, даже если и составлен хороший план урока.

Уверена, спасение в одном: научить детей сознательно работать на уроках. Повышение эффективности урока, можно считать, и есть одна из центральных задач реформы школы. А основа эффективности урока — это сознательная дисциплина и сознательное, активное, самостоятельное выполнение упражнений. Слабая занятость всех учащихся на уроке, отсутствие учебно-познавательного интереса, низкая моторная плотность, т.е. безделье, приводят к снижению внимания, к ухудшению дисциплины. Если на уроках нет постоянного возбуждения, заинтересованности, нет положительных эмоций, нет индивидуальных заданий, не создана ситуация успеха, то нет и повода для стимулирования учеников --одобрения, поддержки, похвалы. А ведь известно, что одна похвала может поднять настроение на весь урок. Если внимательно приглядеться к деятельности учителей, добивающихся больших успехов и в обучении, и в воспитании, то нетрудно сделать вывод, что всё начинается с качества урока. Не ограничивается уроком, а именно начинается. Известный наш учитель В.А.Сухомлинский писал: «Процесс воспитания -- не какая-то механическая передача моральных норм, требований, правил от воспитателя к воспитанникам. Воспитание — это живые непринужденные человеческие взаимоотношения педагога и школьника; от того, что преобладает в этих отношениях, зависит результат воспитания». Вот она -- педагогика сотрудничества. И далее: «Если ребенок не видит успеха в своей учебной работе, его сердце словно гаснет, он теряет веру в свои силы, он словно ошестивается, отвечает дерзостью на советы и замечания учителей». Поэтому первое, к чему необходимо стремиться в учебной и внеклассной деятельности, — это создание атмосферы интереса к занятиям.

Приемов в этом деле немало:

- объяснить значение занятий для укрепления здоровья, необходимость активных и самостоятельных занятий;
- объяснить (очень коротко) значение каждого общеразвивающего упражнения при дальнейшем обучении полезным навыкам;
- обеспечить достаточное количество мелкого раздаточного инвентаря, что помогает увеличить занятость учеников;
- регулярно использовать игровой и соревновательный методы, создающие положительные эмоции на занятиях;

· вводить самостоятельную работу на уроке, как средство активной познавательной деятельности. Заметно повышается интерес учеников на уроках тренировочного плана; урок легкой атлетики, урок гимнастики, урок игр. У каждого своя структура, свои, присущие данному виду спорта, упражнения.

Однако другой выдающийся наш соотечественник, педагог А.С.Макаренко утверждал, что нельзя основывать все воспитание на интересе. «Я требовал воспитания закаленного крепкого человека, могущего проделать и неприятную, и скучную работу, если она вызывается интересами коллектива».

Важно на примерах внушать ребятам и родителям мысль об огромных потенциальных возможностях организма, о том, что тренировки гарантируют отличное физическое развитие, а оно влияет на функции нашей психики; внимание, память, наблюдательность. Это, как правило, воспринимается учениками с увлечением, и занятия идут с большей отдачей (что и есть сознательная дисциплина). Занятия с подростками требуют от них не только сознательности, но и активности. Основной путь к активности -- такая организация уроков, при которой делом занят каждый. Правда, активность проявляется тогда, когда ученики постоянно получают что-то новое, когда их знания, умения и навыки от урока к уроку совершенствуются. У подростков творческая активность основана не столько на двигательной деятельности, сколько на ее результате. Поэтому в средней школе чаще применяется на уроках соревновательный метод. И очень важно сделать очевидным для ребят рост их результатов (тем более зависящих от систематических и упорных занятий). В этом необходимы строгий порядок и четкая организация. И конечно, наглядность. А еще -- демократические сердечные отношения: без них трудно добиться положительных результатов в учебном процессе при самых обширных замыслах и наилучших желаниях. Часто у нас звучит музыка при общеразвивающих упражнениях на уроках гимнастики и фоном во время некоторых соревнований. Но в стремлении провести урок интересно нельзя перегружать его «развлекательными» моментами, в частности игровыми, так как это перевозбуждает детей, мешает им сосредоточиться на менее интересных упражнениях. Непременное условие интересного урока -- тщательная подготовка к нему учителя. Каким бы опытом он ни обладал, каждый урок для него -- предмет раздумий о методике. Уместно опять напомнить истины: углубление профессиональных знаний, изучение особенности класса, поиск новых методических решений, качественное материально-техническое оснащение во многом гарантируют качество уроков, заинтересованное отношение к ним учащихся.

Итог: в воспитании сознательной дисциплины на уроках основная роль принадлежит учителю. Его активность, желание научить и добиться улучшения в физическом воспитании передается детям. Не новость для учителя и то, что игра -- не только одно из важнейших средств обучения и воспитания, но и возможность повысить дисциплину, наказать ее нарушителя. В нашей школе ребята привыкли к судейству по примеру популярной игры в хоккей с шайбой. Первые нарушители порядка -- мальчики охотно подчиняются хорошо знакомому жесту судьи: поднятой, сжатой в кулак руке с двумя разведенными пальцами -- двухминутный штраф. Судья -- учитель на уроке, жесты и объяснения штрафа -- как в хоккее. Например, 2-минутный штраф (малый) дается за мелкие нарушения (во время построения, за неопрятную форму, разговоры и т.п.). Провинившемуся можно дать и предупреждение. 5-минутный штраф дается за повторное нарушение, за нарушения более грубые (мешает заниматься другим, нарушает правила техники безопасности). И последний штраф -- до конца игры. Все штрафы ученик-нарушитель отбывает не сразу, но в конце урока, как правило, дается игра, где принимает участие весь класс, вот в это время штрафники и отбывают наказания, сидя на скамейке. Подобный прием может применяться в любой игре, в эстафете или при преодолении полосы препятствий. Во время уроков гимнастики или лыжной подготовки, когда игра не предусмотрена, применяются штрафные и поощрительные баллы (по трехбалльной системе). Поощрительные баллы могут получить все ученики за старание, прилежание, внимательное выполнение строевых приемов, за четкость выполнения упражнений. После получения трех положительных баллов в журнал выставляется оценка «5». Штрафные или отрицательные баллы ученик получает за опоздание в строй, небрежное выполнение упражнений, разговоры в строю и т.д. При получении трех штрафных баллов в журнал может выставляться оценка «3». Получив штрафные баллы в начале урока, ученик может исправиться и даже получить поощрительные баллы к концу занятия. Всё это проводится как игра, с оговоренными заранее правилами, поэтому не воспринимается учениками так болезненно, как простое замечание, окрик или оценка «2», от которых только конфликтные ситуации на уроке. Совсем нерадивого ученика лучше оставить без внимания, не включать в общий замысел (что тоже служит наказанием), а индивидуальную беседу отложить до конца урока. Систематическими, последовательными требованиями к учащимся на каждом уроке (без всяких скидок, но с учетом индивидуальных особенностей), не унижая личного достоинства, подбадривая и помогая слабым, сдерживая особо ретивых, опираясь на актив класса, можно добиться сознательной дисциплины. Естественно, всё это продолжается и во внеклассной работе, где поле деятельности учителя еще шире. Можно считать, что соревнование есть нечто иное, как душа физической культуры и спорта. Урок был и есть

главный стержень работы в школе, но если его спланировать таким образом, чтобы он обосновывал внеклассные формы физического воспитания, то внеурочные формы станут необходимым дополнением к уроку. Интерес к внеклассным формам физического воспитания, к соревнованиям, в частности, порождает более осознанное восприятие урока, а всё это порождает привычку к самостоятельным занятиям, потребность в дальнейшем совершенствовании. Спортивно-массовая работа в школе должна строиться не на отдельных круглогодичных секциях, где занимается кучка ребят, а на массовых соревнованиях, матчах, спортивных праздниках, днях здоровья, туристских походах и слетах, всевозможных спортивных встречах между классами, будь то подвижные игры, гонки на санках, настольный теннис, бадминтон, бег на коньках или футбол. В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось: Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как, Чемпионат океанских рекордов, соревнования, веселые старты.

Просмотреть и провести занятия по различным видам спорта и составить 6 учебно-тренировочных конспектов по проведенным занятиям, также удалось перенять опыт у инструкторов.

Самостоятельно организовать мероприятие «Веселые старты», в котором мы смогли изучить новые эстафеты. Также мы составили положение и отчет по проведению спортивно-массового мероприятия.

Участвовать в судействе соревнований по волейболу, стритболу. Благодаря этому мы смогли пополнить свои знания о правилах и судействе волейбола, составить положение и отчет по соревнованиям

Ознакомиться с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыть средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Шарина Л.С. Романенко Н.И. Особенности методики занятий функциональной направленности с девушками 16 – 18 лет / Л.С. Шарина Н.И. Романенко // научная статья 2017. С. 81-85.
2. Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации / Виноградов Г.П.// – автореф. СПб., 1998. – 40 с.
3. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
4. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005.-№10.-С.84-92.
5. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
6. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. -2004.-№1.-С.21-26.
7. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. -2004.-№4.-С.93-98.
8. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С.114-117.
9. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. -2006.-№3.-С.117-122.
10. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.- 27 с.

Приложение

Приложение А

