

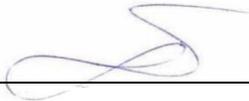
МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр. БПО-21-ФК1

  
\_\_\_\_\_ М.А. Параев  
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ О.А. Барабаш  
подпись Ф.И.О.

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

  
\_\_\_\_\_ В. Шелудько  
подпись Ф.И.О.



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

**ЗАДАНИЕ**

на учебную педагогическую практику

Студент Параев Максим Александрович

1. Срок прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023 (приказ № 4708-с от 22.06.23 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: 26.06.2023

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

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

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**

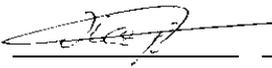
**прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности**

Студент М.А. Параев  
Ф.И.О.

Группы БПО-21-ФК1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)   
подпись М.А. Параев

В период с 26 июня по 15 июля 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: М.А. Параев  
Ф.И.О.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023

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 о 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	26.06.2023	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	26.06.2022	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.	26.06.2023 – 15.07.2023	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	
	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.		26	
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»		10	

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

Дата выдачи задания на практику 26.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 15.07.2023

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
\_\_\_\_\_

М.А. Параев  
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 студента группы БПО-21-ФК1

Параева Максима Александровича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

За время прохождения практики студент в соответствии с заданием принял 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 «Океан» им была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий. Им была подготовлена методическая разработка о проектировании и формировании универсальных учебных действий школьников.

За время прохождения практики Параев Максим Александрович проявил достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировал 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 бадминтон, баскетбол, волейбол, самбо .....	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Весёлые старты» .....	41
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта бадминтон .....	44
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности .....	46
Выводы .....	54
Список литературы .....	55
Приложения.....	57

## 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 26 июня по 15 июля 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». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по волейболу, баскетболу, бадминтону, самбо я принял участие в судействе соревнования по плаванию и бадминтону. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые 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, боди-бары 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 25x15м 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 акваэробике.

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;

- Глют-машина.

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).

В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.

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

Дворец спорта:

Построен в 2009 году.

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.

На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды,

2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.

Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис.

Теннисный корт оснащен с учетом всех норм и требований с использованием покрытия.

На втором этаже спортивного комплекса имеются:

- 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.

Все залы соответствуют гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности для данных видов спорта.

Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование.

ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта.

Комплекс укомплектован современной пожарной

сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Верёвочный парк:

Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года.

Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:

- «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.

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.

На территории верёвочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Квадродром. Картодром:

Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.

Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами.

Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+).

Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+).

На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 - 1983 г.г. выпуска.

Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол:

Один круг – 250 метров.

- 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"> <li>1. Ежедневная зарядка</li> <li>2. Ежедневные спортивные занятия по плану;</li> <li>3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий;</li> <li>4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта;</li> <li>5. Туристические походы.</li> </ol>
----	---	---

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 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"> <li>• умение и потребность применять знания о здоровом образе жизни на практике;</li> <li>• раскрытие способностей, развитие склонностей и интересов, приобретение новых знаний, умений и друзей;</li> <li>• наличие условий для самоутверждения, самореализации и социализации.</li> </ul> <p>Для родителей:</p>
----	---	--

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

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

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта бадминтон, баскетбол, волейбол, самбо

Разработать за период практики конспекты занятий (физкультурные занятия, учебно-тренировочные занятия, кондиционная тренировка и др.) для занимающихся в прикрепленных группах, согласовать с инструктором по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя практики.

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Тигрёнок «Здоровое поколение»	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  «Весёлые старты»	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  14:40 – 16:00  Занятия по волейболу	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  Соревнования по волейболу	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  Занятия по фитнесу, волейболу, бадминтону		9:40 – 11:00  Занятия по волейболу, баскетболу, фитнесу
Парус «Про успех»	9:40 – 11:00  Занятия по фитнесу, настольному теннису  11:20- 12:40  Занятия по шашкам, бадминтону, дзюдо	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  Занятие по волейболу, флорболу  14:40 – 16:00  Занятия по футболу, лапте	11:20 – 12:40  Занятия по бадминтону  14:40 – 16:00  Весёлые старты  16:40 – 18:00  Занятия по волейболу, баскетбол, лапте	16:40 – 18:00  Занятия по волейболу, фитнесу, бадминтону	14:40 – 16:00  Занятия по фитнесу, волейболу, бадминтону	11:20 – 12:40  Занятия по волейболу, баскетболу, фитнесу  14:40 – 16:00  Занятия по волейболу, футболу  16:40 – 18:00  Занятия по футболу,

						бадминтон у, плаванию
Бригантина «Про успех»	14:40 –16:00  Занятия по фитнесу, волейболу, бадминтону	9:40 – 11:00  11:20 – 12:40  14:40 – 16:00  Занятия по волейболу, баскетболу	9:40 –11:00  Занятия по футболу, фитнесу  14:40 –16:00  Занятия по бадминтону	14:40 –16:00  Занятия по фитнесу, волейболу, самбо, бадминтону	14:40 –16:00  Занятия по фитнесу, настольному теннису  16:40 –18:00  Занятия по фитнесу, волейболу, бадминтону	9:40 – 11:00  Занятия по волейболу, плаванию  16:40 – 18:00  Занятия по волейболу, баскетболу , лапте
Китёнок «Здоровое поколение»		16:40 – 18:00  Занятия по волейболу, флорболу, лапте, бадминтону				
Эскадра «Здоровое поколение»				16:40 –18:00  Занятия по фитнесу, волейболу, самбо, бадминтону		

## 2.2 Конспекты занятий

### КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

#### ПО БАНДМИНТОНУ №1

Группа: 12Б

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

Образовательная:

1. Обучение технике закрытой подачи
2. Повторение техники открытой подачи
3. Совершенствование контроля скорости перемещения по площадке

Развивающая:

1. Развивать физические качества: скорости и координации движения

Воспитательная:

1. Воспитывать морально-волевые качества: ответственность, коллективизм

Оздоровительная:

1. Профилактика развития плоскостопия

Время проведения: 80 мин

Инвентарь: ракетки, волан, сетка, свисток

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П	1. Построение, приветствие,	3 мин	Проверить внешний вид, самочувствие.
О	объявление темы и задач занятия.		
Д	2. Ходьба:	5 мин	Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.
Г	- обычная с разминкой суставов		Руки за голову, спина прямая,
О	кисти		
Т	- перекатами с пятки на носок;		
О	- на носках;		Руки на поясе
В	- на внешней стороне стопы		
И	- в полу-приседе и в приседе;		
Т	- с постепенным переходом в		



	<p>руке.</p> <p>4. И.п-круговые вращения прямыми руками на 4 счета вперед ракетка в правой руке, на 4 назад в левой руке.</p> <p>5. И.п-Ракетка в руках перед грудью на каждый шаг скручивание туловища.</p> <p>6. И.п-Ракетка вверху в прямых руках, на каждый шаг наклон туловища в сторону.</p> <p>7. И.п-Ракетка в прямых руках на уровне груди. На каждый шаг мах прямой ногой.</p> <p>8. И.п-Выпад на каждый шаг. Ракетка в одноименной руке.</p> <p>9. Прыжки на правой ноге на 4 счета, на левой, на 4 счета на двух</p>		<p>поднимать. Стараться ухом коснуться плеча.</p> <p>Хват руками за середину ракетки. Глаза не закрывать.</p> <p>Держать руку на уровне груди. Поворот кисти на 180градусов.</p> <p>Не сгибать руки в локтевом суставе. Спину держать прямо.</p> <p>Скручивание к одноименной ноге.</p> <p>Стараться не сгибать ноги в коленях.</p> <p>Прямой ногой коснуться ракетки. Не наклоняться вперед, сзади стоящая нога выпрямлена.</p> <p>Прыгаем как можно выше</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>I. Упражнения с ракетками в парах:</p> <p>1.Хват ракетки (держат, как молоток). Ракеткой рисуем лежащую «восьмёрочку».</p> <p>2.Жонглирование воланом, открытой затем закрытой стороной ракетки.</p> <p>3.жонглирование воланом откр., закрыт. стор. ракетки при этом присесть и встать.</p> <p>4.Жонглирование воланом Как можно выше к потолку .</p> <p>5. Подача снизу: на раз опускаем</p>	<p>30 мин</p>	<p>Прямая рука на уровне груди отводим ракетку в право, влево за счет кисти. Большой палец находится с левой стороны ручки. ракетка должна являться продолжением руки. Волан подбиваем на 10-15 см. Ракетку сильно не сжимать в кулак.</p> <p>При выполнении любых ударов хват ракетки всегда остается одинаковым, и никогда не меняется.</p> <p>Рука всегда вытянута вперед.</p> <p>Удар прямой рукой снизу. Чередуем закрытым и открытым способом.</p>

	<p>волан, на два подбиваем открытой стороной ракетки.</p> <p>6. контроль скорости передвижения по площадке.</p> <p>7. Игра в бадминтон в парах</p> <p>II. Игра в бадминтон через сетку</p>	20 мин	<p>Выполнить поточно упражнение на скорость передвижение на время.</p> <p>Выполняем правильную подачу снизу</p> <p>Следить за соблюдением правил и техники игры</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>1. Лёгкий бег</p> <p>2 Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и.п.-о.с. руки вдоль туловища Насчет 1-2 – через стороны руки вверх – глубокий вдох;</p> <p>3. Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Темп медленный</p> <p>Восстановить дыхание</p>

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**  
**ПО БАДМИНТОНУ № 2**

Группа: 13Т, 6Т

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать технике перемещений и держанию ракетки
2. Обучать технике игры нападения (подачи)

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: воланчики, ракетки

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И	1. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.  2. Ходьба: - обычная с разминкой суставов кисти - перекатами с пятки на носок; - на носках; - на внешней стороне стопы - в полуприседе и в приседе; - с постепенным переходом в	3 мин  5 мин	Проверить внешний вид, самочувствие.  Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.  Руки за голову, спина прямая,  Руки на поясе



	<p>б) И.п. – руки на пояс.  1-2 присед на правую ногу  3-4 и.п.  5-6 присед на левую ногу  7-8 и.п.  7) Прыжки на правой ноге  8) Прыжки на левой ноге  9) Прыжки на двух ногах</p>		<p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая.</p> <p>Выполняем под счет, не спешим.</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Обучать технике перемещений и держанию ракетки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг левой в сторону, принятие стойки</li> <li>Тоже правой</li> <li>Приставной шаг влево /вправо, принятие стойки</li> <li>Выпад вперед / назад, принятие стойки</li> <li>Ракетка перед собой на прямой нена-пряженной руке, махи ракеткой</li> <li>Описывать ракеткой восьмерку</li> <li>Выполнять удары, сгибая и выпрямляя руку</li> </ol> <p>Обучать технике игры нападения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Набивание волана над собой</li> <li>Тоже в парах</li> </ol>	40 мин	<p>Левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута и приподнята до уровня груди</p> <p>Ракетку не опускать, находится на уровне груди</p> <p>Находиться ближе к центру зоны приема подачи</p> <p>Работает только лучезапястный сустав, рука расслаблена, головка ракетки под прямым углом к полу</p> <p>Большой палец должен лежать слева - сбоку по диагонали вдоль ручки, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы располагаются на всей ручке</p> <p>Руку выпрямлять в локтевом и лучезапястном суставах, руку удерживать над головой</p> <p>Согласованные движения ног, туловища, руки с ракеткой</p> <p>При ударе кисть опущена, рука выпрямлена, небольшой наклон туловища вперед</p>

	<p>3.Через сетку выполнение подачи</p> <p>4.В парах, через сетку</p> <p>5.Подача через сетку 3м</p> <p>6.Подача через сетку 6м</p>		
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>“В одну шеренгу, становись!”</p> <p>Игра на внимание:</p> <p>Когда ведущий говорит: «Овощи!» – игроки должны присесть; когда звучит команда: «Фрукты!» – поднять руки вверх. участники игры должны делать то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает совершившей ошибку делает шаг вперед и продолжает играть дальше</p> <p>Подведение итогов:</p> <p>Выявление лучших</p> <p>Опрос о проделанной работе</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Возвращаемся на свои места</p> <p>Смотреть на ведущего, глаза не закрывать</p> <p>Подведение итогов</p>

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО БАСКЕТБОЛУ № 3**

Группа: 17Б

Место проведения: баскетбольная площадка Паруса

Задачи:

Образовательная:

1. Обучение технике броску мяча
2. Повторение передачи мяча на месте
3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Развивающая:

1. Развивать физические качества: скоростно-силовых и координации движения.

Воспитательная:

1. Воспитывать морально-волевые качества: ответственность, коллективизм.

Оздоровительная:

1. Профилактика развития плоскостопия

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П	1. Построение, приветствие,	3 мин	Проверить внешний вид, самочувствие.
О	объявление темы и задач занятия.		
Д	2. Ходьба:	5 мин	Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.
Г	- обычная с разминкой суставов		Руки за голову, спина прямая,
О	кисти		
Т	- перекатами с пятки на носок;		
О	- на носках;		Руки на поясе
В	- на внешней стороне стопы		
И	- в полуприседе и в приседе;		
Т	- с постепенным переходом в		
Е	присед и обратно;		



	<p>1-2 присед на правую ногу 3-4 и.п. 5-6 присед на левую ногу 7-8 и.п. 7) Прыжки на правой ноге 8) Прыжки на левой ноге 9) Прыжки на двух ногах</p>		<p>Выполняем под счет, не спешим.</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше.</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>I. Передачи в парах на месте: -ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (без удара в площадку)  -ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (с ударом в площадку)  -двумя руками из-за головы</p> <p>II. Передачи в парах в движении: -Передачи мяча от груди двумя руками (без удара в площадку) - Передачи мяча от груди двумя руками (с ударом в площадку) - Передачи в парах до середины поля, с середины поля 1x1 (защитник и нападающий)  Передачи мяча в тройках «восьмерка»</p> <p>III. Броски в движении после двух шагов:  - выполнение броска после ведения правой рукой  -выполнение броска после ведения</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за правильной постановкой рук во время упражнений, за работой кисти и в целом за правильностью выполнения.</p> <p>Следить за правильной постановкой ног и рук во время передачи (2-мя руками от груди)</p> <p>Занимающиеся должны выполнять четкую передачу напарнику чтобы он мог поймать мяч. Удар должен быть один.</p> <p>Следить за правильным передвижением и правильным выполнением передачи. С мячом занимающиеся могут сделать не более двух шагов и совершить передачу напарнику.</p> <p>Контролировать положение локтя и кисти во время броска, следить за пробегом</p> <p>Следить чтобы не было ведение мяча, вести счет игры вслух.</p>

	<p>левой рукой</p> <p>IV. Подвижная игра «Пять передач»</p> <p>Занимающиеся делятся на 2-е команды. Правила заключаются в том, чтобы одна команда выполнила без ведения мяча непрерывно пять передач. Если другая команда перехватит мяч, счет начинается заново, а все остальное по правилам баскетбола</p> <p>V. Игра в баскетбол</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Следить за правилами игры</p>
<p>З</p> <p>А</p> <p>К</p> <p>Л</p> <p>Ю</p> <p>Ц</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p>	<p>1. Кто больше забросит</p> <p>2 Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и.п.-о.с. руки вдоль туловища Насчет 1-2 – через стороны руки вверх – глубокий вдох;</p> <p>3. Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Каждый выполняет по 3 броска Восстановить дыхание</p>

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**  
**ПО БАСКЕТБОЛУ № 4**

Группа: 10Т

Место проведения: баскетбольная площадка Паруса

Задачи:

Образовательная:

1. Обучение передачи мяча на месте разными способами
2. Повторение техники ведения и бросков по кольцу
3. Совершенствовать применение технических приемов и взаимодействия в игровых комбинациях в баскетболе

Развивающая:

2. Развитие силовых способностей
3. Развитие выносливости

Воспитательная:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительная:

1. Формирование правильной осанки
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О	1. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. 2. Ходьба: - обычная с разминкой суставов кисти - перекатами с пятки на носок; - на носках;	3 мин  5 мин	Проверить внешний вид, самочувствие. Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах. Руки за голову, спина прямая,  Руки на поясе



	<p>1-2 шаг правой ногой, наклон в перед 3-4 и.п. 5-6 шаг левой ногой, наклон вперед 7-8 и.п. 6) И.п. – руки на пояс. 1-2 присед на правую ногу 3-4 и.п. 5-6 присед на левую ногу 7-8 и.п. 7) Прыжки на правой ноге 8) Прыжки на левой ноге 9) Прыжки на двух ногах</p>		<p>Выполняем движение в полный круг.</p> <p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая.</p> <p>Выполняем под счет, не спешим.</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Передача мяча во встречных колоннах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после передачи уходим в конец своей колонны с правой стороны.</li> <li>- после передачи уходим в конец противоположной колонны с правой стороны. Рука выпрямляется полностью.</li> </ul> <p>Ведение на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение в высокой, средней, низкой стойке, ноги параллельно, мяч впереди-сбоку, правой-левой;</li> <li>- ведение без зрительного контроля, называть жесты судей и количество пальцев смотря на учителя, стараться не потерять мяч; смена рук по свистку.</li> </ul> <p>Ведение в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шагом рука за спиной, в полу приседе рука за спиной, в приседе рука на колене;</li> <li>- ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера.</li> <li>- первая шеренга ведёт мяч в низкой</li> </ul>	60 мин	<p>После передачи уходим в конец противоположной колонны с правой стороны. Рука выпрямляется полностью.</p> <p>Ведение без зрительного контроля, называть жесты судей и количество пальцев смотря на учителя, стараться не потерять мяч; смена рук по свистку.</p> <p>Ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера.</p>

	<p>стойке, одновременно катит другой рукой по полу, пальцы от мяча не отрываем, передает мячи и возвращается спиной вперед, стараться не потерять мяч.</p> <p>Ведение с изменением направлением: Ведение мяча дальней рукой от стойки. Стараться не смотреть на мяч. Возвращаемся по боковой линии зала с ведением. Начинаем движение, когда впереди стоящий уйдет за первую стойку. Ведение впереди-сбоку, по мячу не «шлепаем».</p> <p>Учебная игра</p>		<p>Ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера.</p> <p>Следить за правилами игры</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>Построение “В одну шеренгу, становись!”</p> <p>Игра на внимание: Рыбалка</p> <p>Инструктор изображает рыбу рукой. Когда рука выходит за границу руки поставленной перед собой, согнутой в локте (имитация линии моря), дети хлопают.</p> <p>Подведение итогов: Выявление лучших Опрос о проделанной работе</p>	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Возвращаемся на свои места</p> <p>По окончании игры выявляются самые невнимательные</p> <p>Подведение итогов</p>

## КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ № 5

Группа: 13Т

Место проведения: площадка Ледового дворца

Задачи:

Образовательная:

1. Обучение верхней передачи мяча
2. Повторение передачи мяча снизу
3. Совершенствование верхней и нижней подачи

Развивающая:

1. Развитие скорости и реагирующей координации

Воспитательная:

1. Создать условия для благоприятной коммуникации занимающихся и педагога, воспитание дисциплины, силы воли и целеустремленности

Оздоровительная:

1. Профилактика развития плоскостопия и развитие дыхательной системы

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П	1. Построение, приветствие,	3 мин	Проверить внешний вид, самочувствие.
О	объявление темы и задач занятия.		
Д	2. Ходьба:	5 мин	Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.
Г	- обычная с разминкой суставов		Руки за голову, спина прямая,
О	кисти		
Т	- перекатами с пятки на носок;		
О	- на носках;		
В	- на внешней стороне стопы		Руки на поясе
И	- в полу-приседе и в приседе;		
Т	- с постепенным переходом в		



	б) И.п. – руки на пояс. 1-2 присед на правую ногу 3-4 и.п. 5-6 присед на левую ногу 7-8 и.п. 7) Прыжки на правой ноге 8) Прыжки на левой ноге 9) Прыжки на двух ногах		Во время наклона колени не сгибать, спина прямая.  Выполняем под счет, не спешим.  Стараться выпрыгнуть выше.
О С Н О В Н А Я	I. Разминка с мячом в парах: 1. Бросок мяча двумя руками из-за головы 2. Бросок мяча правой рукой 3. Бросок мяча левой рукой 4. Бросок мяча с отскоком об пол II. Работа с мячом в парах 1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку–сверху. Мяч поднять с пола в исходное положение над лицом. 3. В парах: затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения 4. В парах: один игрок набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч 5. Игрок двумя руками ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. 6. Верхняя подача мяча 7. Нижняя подача мяча	20 раз 10 раз  10 раз 20 раз 20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз	Немного согнуть руки в локтях и ноги в коленях.  По сигналу меняются.  Выполнять по очереди по одному.  Выполняем по очереди  Выполняем правильно, по технике. Следим за перемещением мяча, вовремя реагируем  Выполняем точную подачу через сетку

	III. Учебная игра в волейбол.	10 раз 10 раз  30 мин	Следим за соблюдением правил и техникой игры
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	1. Лёгкий бег 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и.п.-о.с. руки вдоль туловища Насчет 1-2 – через стороны руки вверх – глубокий вдох; 3.Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении	1 мин 2 мин  5 мин	Темп медленный Восстановить дыхание

## КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

### ПО САМБО № 6

Группа: 11Т

Место проведения: Ледовый дворец

Задачи:

Образовательная:

1. Обучение технике приема борьбы в стойке «Передняя подножка»
2. Повторение техники страховки партнера

Развивающая:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, и координации движения

Воспитательная:

1. Воспитывать морально-волевые качества: ответственность, коллективизм

Оздоровительная:

1. Профилактика развития плоскостопия и развитие дыхательной системы

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: маты

Проводящий: Параев Максим Александрович

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. 2. Ходьба: - обычная с разминкой суставов кисти - перекатами с пятки на носок; - на носках; - на внешней стороне стопы - в полуприседе и в приседе; - с постепенным переходом в присед и обратно; 3. Бег: - без задания по кругу; - галоп правым и левым боком; - спиной вперед; - скрестным шагом правым и	2 мин  5 мин          10 мин	Проверить внешний вид, самочувствие. Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах. Руки за голову, спина прямая,  Руки на поясе. Руки на поясе   Соблюдать дистанцию   Смотреть через плечо

<p>левым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с захлестыванием голени;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- по диагонали с подскоками;</li> <li>- по диагонали с ускорением;</li> <li>- бег, выполнение упражнения на внимание и координацию «по сигналу»</li> <li>- 1 свисток: сесть, коснуться руками ковра, встать и бежать дальше;</li> <li>- 2 свистка: прыжок вверх, хлопок руками над головой, продолжать бег</li> <li>- бег без задания;</li> <li>- по диагонали с ускорением;</li> <li>- без задания;</li> <li>- змейкой спиной вперед;</li> </ul> <p>4. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- на коленях</li> </ul> <p>5.ОРУ на месте</p> <p>1)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-4 круговые вращения головы вправо,</p> <p>5- 8 тоже в лево</p> <p>2)И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2- тоже назад</p> <p>3- тоже вправо</p> <p>4- тоже в лево</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая вдоль туловища.</p> <p>1-2- Отведение рук назад</p> <p>3-4 - тоже со сменой положения</p> <p>4)И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1-4 круговые движения вперед</p> <p>5-8 тоже назад.</p> <p>5)И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-наклон к правой ноге</p> <p>2- по середине</p> <p>3- к левой ноге</p> <p>4- и.п</p>	<p>3 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Поднимать до прямого угла</p> <p>Выпрыгивать высоко снижать скорость к концу отрезка</p> <p>Быть внимательным, выполнять все команды по свистку</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>спина прямая, руками не касаемся ковра</p> <p>Плечи не поднимать Движения выполнять не спеша.</p> <p>Выполняем под счет</p> <p>Выполняем с максимальной амплитудой</p> <p>Выполняем движение в полный круг</p> <p>Во время наклона колени не сгибать, спина прямая</p>
---	----------------------------	---

	<p>б) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 присед 3-4 и.п. 7) Прыжки на правой/левой/двух ногах</p>		<p>Выполняем под счет, не спешим</p> <p>Стараться выпрыгнуть выше</p>
О С Н О В Н А Я	<p>I. Подводящие упражнения: - кувырок вперед. - кувырок назад. - длинный кувырок вперед (через лежащего партнера). - Высокий кувырок вперед (через партнера, стоящего на четвереньках). - переворот боком (колесо). - само-страховка боковая - само-страховка вперед - само-страховка назад</p> <p>II. Разучивание приема в стойке «Передняя подножка»: 1. Показ-проведение приема; - в целом (быстром темпе) - в замедленном темпе - расчленено – по частям 2. Выполнение броска без сопротивления партнера (на месте) 3. Выполнение броска без сопротивления партнера (в движении) 4. Выполнение приема с сопротивлением на месте и в движении. 5. Выполнение контрприема</p>	<p>20 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Следим за техникой выполнения</p> <p>Если ученик боится, то можно выполнять кувырок в прыжке не через партнера</p> <p>Если ученик боится, то выполняет кувырок вперед на дальность</p> <p>Борцы находятся в правосторонней стойке. Захват Противника левой рукой. за плечо, правой рукой за левый воротник, Сделать скрестный шаг правой ногой, к сопернику с поворотом корпуса. Левая нога подставляется под правую ногу партнера. Страховка – поддерживать партнера левой рукой за правую руку . Самостраховка – падение на левый бок.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь	<p>1. Лёгкий бег 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма: - и.п.-о.с. руки вдоль туловища Насчет 1-2 – через стороны руки вверх – глубокий вдох; 3. Построение, подведение итогов занятия, опрос о состоянии и настроении</p>	<p>1 мин 2 мин 5 мин</p>	<p>Темп медленный Восстановить дыхание</p>

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

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

### 3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

#### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	«Гонка героев»
2	«Забег»
3	«Чемпионат океанских рекордов»
4	«Весёлые старты»
5	Соревнования по волейболу, баскетболу, стритболу, плаванию, бадминтону

### 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 «Тигрёнок», 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 4 команды. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передай эстафету», «Факел», «Бег со скакалкой», «Ловкий футболист», «Передай мяч», «Пингвин с мячом», «Держи равновесие», «Парная», «Хоккеисты», «Переход болота»

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.

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

##### о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 14:40 – 16:00

2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Физкультурно-Оздоровительный комплекс» (ФОК)

3. Инвентарь и оборудование: Свисток, конусы, фишки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, Футбольные мячи, обручи, скакалки, манишки, фрисби, клюшки для флорбола, эстафетные палочки.

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 «Тигрёнок», 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 4 команды. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Губский В.А., Руденкова В.И., Крещеновский Е.Е.

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: 44 человека

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: «Передай эстафету», «Факел», «Бег со скакалкой», «Ловкий футболист», «Передай мяч», «Пингвин с мячом», «Держи равновесие», «Парная», «Хоккеисты», «Переход болота». Также на протяжении всего мероприятия ведущие и болельщики подбадривают участников спортивно-массового мероприятия.

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

- Открытие мероприятия;
- Помощь судейской бригаде во время выступления второго ведущего;
- Развлечение участников и болельщиков во время простоя;
- Закрытие мероприятия.

Подводя итоги проделанной нами работы, могу отметить, что не всё пошло по плану, некоторые дружины опоздали, одна вовсе не явилась на мероприятие, заявки команд были предоставлены не до начала мероприятия, а во время его проведения. Но в итоге, это почти никак не повлияло на проведение наших «Весёлых стартов». По моему мнению, я справился со своей задачей. После проведения мероприятия и его закрытия мы остались со старшими инструкторами, которые указали на наши ошибки и объяснили, как их больше не допускать, всем были выставлены хорошие оценки за проведение мероприятия. Считаю, что мероприятие прошло успешно.

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Соревнования по бадминтон

---

название соревнования

1. Цель: популяризации игры в бадминтон среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

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

2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, бадминтонная площадка «Дворец спорта».

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 партий до победы одного из участников
- Подведение итогов: выявление победителей игры

6. Определение победителей: создание турнирной сетки среди юношей и девушек, победитель определяется по партиям, участники, выигравшие 4 раза, борются за 1-е и 2-е место, проигравшие в прошлой партии за 3-е и 4-е место.

7. Награждение победителей: участники, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами за участие в соревновании.

## 4.2 Отчет о проведении соревнования

### ОТЧЕТ

#### о проведении соревнования по бадминтону

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, бадминтонная площадка «Дворец спорта»
3. Инвентарь и оборудование: бадминтонные ракетки, бадминтонная сетка, свисток, валанчики
4. Цель: популяризации игры в бадминтон среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

#### Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
  - Выявление сильнейших команд по волейболу ВДЦ «Океан».
  - Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
5. Участники мероприятия (соревнования): девушки и юноши 13-14 лет, Дружина «Тигренок»
  6. Судейская коллегия: Тарарков Д.С., Крещеновский Е.Е., Губская В.Э., Параев М.А.
  7. Определение и награждение победителей: создание турнирной сетки среди юношей и девушек, победитель определяется по партиям, участники, выигравшие 4 раза, борются за 1-е и 2-е место, проигравшие в прошлой партии за 3-е и 4-е место. Участники, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами за участие в соревновании.
  8. Общее количество участников: 26
  9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к бадминтону
  10. Описание хода мероприятия (соревнования):
    - Построение команд
    - Знакомство с судейской коллегией
    - Разминка команд
    - Жеребьевка
    - Проведение партий
    - Подведение итогов: выявление победителей игры

Самоанализ: на данном мероприятии я был назначен четвертым судьёй. В мои обязанности входило: помощь главному судье, создание турнирной таблицы, судейство партий по 11 очков. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования прошли на достойном и зарядили ребят на дальнейшую активность.

## Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные), и актуальных качествах (свойствах) личности

Многие годы образовательное учреждение было направлено на передачу учебных знаний, умений и навыков ученикам, а функция педагога была ориентирована на передачу готовых знаний. Колоссальные изменения в образовательную модель были привнесены процессами усиления интеграционных связей и важнейшими тенденциями развития образования. Понятие «учебные действия» рассмотрели в своих трудах В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, И.И. Ильясков, А.В. Карпов, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, Н.Ф. Талызина, Э.Д. Телегина, О.К. Тихомиров, Ю.Г. Фокин, Д.Б. Эльконин и др. «Человеческая деятельность не существует по-другому, как в форме действий либо цепи действий, деятельность обычно осуществляется некоторой совокупностью действий, подчиняющихся личным целям, которые могут выделяться из общей цели». «Действие – это операция или совокупность операций, сознательно избранных и выполняемых субъектом для достижения определенной частной цели». «Действие – это единица анализа деятельности обучающихся». «Учебные действия – это действия обучающихся по получению и нахождению научных понятий и общих способов действий, а также по их воспроизведению и применению к решению конкретных задач». На основе этих определений можно выделить важные положения, которые характеризуют учебные действия:

- учебное действие – это одна единица учебной деятельности;
- учебное действие – это множественная совокупность операций;
- учебные действия направлены на достижения определенной цели.

Учебными действиями называются потому, что они являются единицами учебной деятельности. Термин «универсальные» характеризует их метапредметный, или общий для разных предметов характер. Термин «универсальные учебные действия», по мнению авторов концепции, значит в широком значении умение учиться, «т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем намеренного и активного присвоения нового социального опыта. В наиболее узком смысле (собственно психологическом) значении этот термин можно определить, как совокупность способов действий обучающегося (еще связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию данного процесса». Типы (виды) учебных действий выделяли В.В. Гагай, Л.Л. Гурова, В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, А.К. Маркова, Э.Д. Телегина, О.К. Тихомиров, Д.Б. Эльконин. В.В. Давыдов выделяет следующие учебные

действия: преобразование обучающимся учебной задачи, которая не решается известными ему способами; моделирование, которое означает преобразование модели; преобразование открытого способа для решения частной задачи и контроль и оценка. Сравнивая типы учебных действий, данные В.В. Давыдовым, и современную классификацию А.Г. Асмолова, можно сделать вывод, что первые четыре действия можно отнести к познавательной деятельности, а последние два действия - контроль и оценку можно отнести - к регулятивным действиям. Таким образом, у В.В. Давыдова не выделены личностные учебные действия и коммуникативные. «С позиции субъекта деятельности в учении прежде всего выделяются действия целеполагания, программирования, планирования, исполнительские действия, действия контроля (самоконтроля), оценки (самооценки)». Исполнительскими действиями И.А. Зимняя называет внешние действия для реализации внутренних действий целеполагания, планирования, программирования. В то же время И.А. Зимняя разделила действия планирования и программирования.

Способности к самостоятельной деятельности, к самостоятельному мышлению и социально-значимые качества личности на протяжении уже многих лет актуальны во всех сторонах жизни. Социально-значимые качества личности — это совокупность значимых свойств, позволяющих личности включаться в систему общественных отношений и многообразных форм деятельности. Социально-значимые качества формируются в обществе и им обусловлены. Они определяют личностное в человеке, так как каждый человек зависим от общества, в котором он живет. Таким образом, социально-значимые качества — это качества, которые формируются в обществе и необходимы человеку для жизни в нем. Социально-значимые качества личности формируются в ходе социализации как качества, которые не даются от природы или наследственностью. В системе личностных и мета-предметных результатов трудно переоценить значение регулятивных УУД в формировании полноценно функционирующей, самостоятельной и саморазвивающейся современной личности.

Темпы изменений в современном мире нарастают с каждым годом. Человеку нашего времени, чтобы быть успешным, необходимо обладать личностными качествами, которые позволят ему не только не отставать от происходящих событий, но и способствовать

дальнейшему развитию окружающей действительности. Одной из таких характеристик, соединяющей в себе многообразие знаний, умений, качеств личности, является самостоятельность. Способность к самостоятельной деятельности, к самостоятельному мышлению на протяжении уже многих лет актуальна во всех сферах жизни. Это подчёркивается в современных стратегических и нормативных документах. Например, в

«Стратегии инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года» к компетенциям инновационной деятельности наряду с другими причислены «способность и готовность к непрерывному образованию, постоянному совершенствованию, переобучению и самообучению, профессиональной мобильности, стремление к новому умение работать самостоятельно, готовность к работе в команде и в высоко-конкурентной среде...».

Системы образования эти задачи касаются напрямую. Особенно активно изменения в образовании мы начали ощущать после выхода модели «Российское образование – 2020». Реализация намеченных задач данного документа также подходит к завершению. Его авторы-разработчики отмечают, что «уже во второй половине XX в. формирование культуры (самостоятельного и креативного) мышления было признано важнейшим ожидаемым результатом образования». Однако эти тенденции «в практике массового образования – и школьного, и высшего – всё более уступают позиции культуре заучивания и соответствия стандарту» [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>.

Рассматривая систему федеральных государственных образовательных стандартов (далее ФГОС) общего образования как нормативную базу для воспитания нового гражданина России, мы опираемся на представленные в них результаты образования, которые объединены в три группы: личностные, метапредметные и предметные, – а также обращаемся к понятию «универсальные учебные действия» (далее УУД) [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru>, введённому в категориальный аппарат педагогики в связи с появлением ФГОС. Владеть универсальными учебными действиями в широком понимании означает уметь учиться, быть способным к саморазвитию и самосовершенствованию. В более конкретном смысле это понятие определяется как «совокупность способов действий учащегося, обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса» [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru>.

Среди личностных и метапредметных результатов, к которым относятся регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД, мы полагаем, именно регулятивные составляют фундамент формирования всех остальных и создают основу для развития самостоятельности личности. На это же указывают и многие исследователи, занимающиеся данной проблемой. «Регулятивные УУД носят сквозной характер, «пронизывают» коммуникативные, личностные и познавательные. Они – своего рода «позвоночник», «остов» в структуре УУД, поскольку саморегуляция представляет собой – вертикаль, пронизывающую все уровни личностной системы» [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru>. Поэтому трудно переоценить значение регулятивных УУД в формировании полноценно функционирующей, самостоятельной и

саморазвивающейся современной личности. «Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают организацию учебной деятельности обучающегося. К ним относятся целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, оценка, коррекция, саморегуляция. Регулятивные УУД связаны с формированием сознательности мышления, произвольности деятельности и поведения, взаимодействия с окружающими» [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru>. Учитывая важность задач, связанных с воспитанием самостоятельной личности, необходимо консолидировать усилия всех составляющих российского образования. Если в школе не будут сформированы регулятивные УУД, сложно надеяться, что в вузе успешно разовьется учебная, а в перспективе и учебно-профессиональная самостоятельность. Но чтобы педагоги общего образования успешно решали эти задачи, необходимы чёткие критерии тех результатов, на которые они должны ориентироваться. Из всего выше сказанного выходит, что необходимо определить логику и содержание показателей развития регулятивных УУД школьников. УУД, являющихся базой для дальнейшего формирования учебной и учебно-профессиональной самостоятельности.

Опираясь на идеи представителей деятельностного подхода в отечественной психолого-педагогической науке (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина, З. А. Решетова, О. М. Коломиец), мы рассматриваем самостоятельность как способность и готовность выполнять деятельность на основе сформированного в сознании её психического образа. Обучающийся должен стать субъектом деятельности. А это значит, что он является активным участником на всех этапах деятельности. На ориентировочном этапе он выявляет собственные мотивы и формулирует цель. Планирующий этап – это собственная деятельность по составлению плана. В процессе исполнительского этапа этот план реализуется обучающимся. Контролирующий, оценочный, корректирующий этапы должны быть переведены в самоконтроль, самооценку и самокоррекцию. И на этапе рефлексии обратная связь должна быть получена непосредственно от самого участника деятельности. Если наш обучающийся (школьник, студент) является субъектом на всех этапах деятельности, реализует все её компоненты (ставит цель, формулирует предмет, выбирает формы, методы, средства, выделяет действия и операции, отслеживает результат), значит в перспективе он сам сможет заниматься деятельностью самостоятельно, осознанно, качественно. Но этому нужно учить, и чем раньше, тем лучше. Сегодня школе такие задачи поставлены через требования к результатам обучения. И чёткая параллель наблюдается как раз между структурой деятельности, представленной выше, и регулятивными УУД. Методологи и разработчики ФГОС общего образования относят к регулятивным УУД такие действия, которые обеспечивают организацию учебной деятельности через:

- целеполагание;
- планирование;
- прогнозирование;
- контроль;
- коррекцию;
- оценку.

Связь между наличием навыков самоорганизации и успешностью школьного обучения доказана в разных исследованиях. Например, Е. Ю. Драчева утверждает, что «наиболее существенное влияние на успешность обучения оказывает степень интегрированности таких компонентов самоорганизации, как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевые усилия».

Сегодня достаточно широко используется термин «поколение Z», как в популярной, так и научной литературе. Часто исследователи цитируют Дж. Твенджа, который указывает, что «оставаясь пассивными, послушными и зависимыми от родителей, современные школьники не получают необходимого жизненного опыта и не приобретают самостоятельность, что делает их неготовыми к взрослой жизни» [Электронный ресурс]: <https://core.ac.uk/download/pdf/>.

Другого мнения придерживаются представители Высшей школы экономики, которые отмечают в своих работах, что снижение способности критически мыслить и отсутствие других навыков, связанных с самостоятельностью, не подтверждено данными или эти результаты противоречивы, «что отдельные характеристики являются, скорее, реакцией на современную среду (многозадачность) и характерны как для взрослых, так и для подростков» [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>. Тем не менее это наталкивает на мысль о необходимости целенаправленной и систематичной работы со школьниками по формированию навыков самостоятельной деятельности на различном материале через постоянную управляемую работу с регулятивными УУД. В своё время представители деятельностного подхода, создатели теории поэтапного формирования умственных действий и понятий разработали структурно-функциональный анализ, который может служить основой для показателей развития регулятивных УУД с помощью параметров деятельности, включая ориентировочную, контрольную и исполнительную части действия [Электронный ресурс]: <https://214spb.edusite.ru/DswMedia/metodi4ka>. На данные фундаментальные положения опираются современные исследователи, которые часто применяют так называемую методологию исследования действием. Первенство применения этого метода в образовании принадлежит бразильцу П. Фрейре. Группа московских исследователей определяет, как

значимую проблему массовой школы отсутствие в ней «педагогических практик, развивающих метапредметные навыки» [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>. Нам интересна их мысль о том, что «важно отличать исследование действием от процесса решения проблем» [Электронный ресурс]: <https://214spb.edusite.ru/DswMedia/metodi4ka>. Это не просто привлечение участников к поиску решения. В данном случае должны соблюдаться все условия исследовательского процесса: знакомство участников с теоретическими установками в начале работы, привлечение к сбору данных, осуществление рефлексии. Мы считаем особенно важным вовлечение педагогов, осуществляющих непосредственно педагогический процесс, в исследование действием, особенно если мы хотим на выходе получить не только предметные, но и метапредметные и личностные результаты, как того требует современная ситуация. А для этого необходимо вооружать участников данного процесса диагностическим инструментарием и способами измерения планируемых результатов. Одним из путей решения этой проблемы может стать, например, проведение всего или части урока по физической культуре при помощи цифровых технологий или информатизации образовательного процесса непосредственно самим учеником, при помощи методических указаний учителя или аппаратуры.

Формирование регулятивных УУД на уроках физической культуры может осуществляться с помощью совместной деятельности в облачных документах, на online интерактивных досках, на вики-сайтах. Рассмотрены примеры такой деятельности. Обучающиеся могут совместно работать над созданием программ обучения какому-либо двигательному действию, правилам игр (подвижных, игровых и т.д.). Для формирования регулятивных УУД хорошие возможности создаются в ходе проектной деятельности. Обучающиеся могут, проводить взаимооценку работ друг друга и самооценку собственной работы в проекте. Представлена возможность формирования УУД с помощью веб-квест технологии. Использование цифровых инструментов способствует вовлечению обучающихся в активную познавательную деятельность, развитию умений работы с информацией, навыков сотрудничества. Важна роль рассмотренных в статье инструментов и для достижения предметных результатов по физической культуре.

В эпоху цифровизации появляются новые требования к личностным и профессиональным качествам человека, к его творческим возможностям и компетенциям. У выпускника школы должны быть сформированы творческое и критическое мышление, навыки самостоятельности, умения при работе в команде брать на себя разные роли и ответственность, информационная культура. В мае 2021 г. принят обновленный Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru> . В ФГОС сформулированы требования к

предметным, метапредметным и личностным результатам обучающихся. Что касается метапредметных результатов, то в соответствии с ФГОС, у школьников должны оцениваться готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией; сформированные универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные). Для формирования УУД предлагается предоставлять обучающимся метапредметные задания, использовать интерактивные формы работы, проектный метод, постановку проблемных вопросов.

Обратившись к анализу теоретических источников по вопросам формирования универсальных учебных действий, мы изучили теорию учебной деятельности (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), концепцию поэтапного формирования учебных действий (Н.Ф. Талызина, П.Я. Гальперин). Мы считаем, что немаловажное значение в этой связи представляют исследования А.Г. Асмолова, в которых им характеризуется понятие «универсальные учебные действия», обосновывается их классификация, раскрываются структурные компоненты и способы формирования универсальных учебных действий.

Изучая теоретические основы проблемы формирования регулятивных универсальных учебных действий необходимо акцентировать внимание на характеристике понятий «целеполагание», «планирование», «самостоятельность».

Целеполагание — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека. Целеполагание — первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач.

- умение планировать рабочее время с учётом ближних и дальних перспектив, с учётом важности задач;
- способность к выявлению оптимальных путей в решении задач;
- умение правильно устанавливать цели и достигать их.

Результатом целеполагания в производстве и сервисе является увеличение производительности труда и снижение совокупной стоимости владения решением.

В широком смысле планирование - это вид деятельности, который направлен на определение цели, постановку задач и способов их достижения. А в узком - это грамотное составление официальных документов, целью которых является пояснение персоналу смысла поставленных целей.

В более широком смысле – модель поведения человека, отражающая эту характеристику. Этот термин имеет тенденцию использоваться дополнительным предположением, что проявляющаяся самостоятельность определяется скорее внутренними факторами психологической природы, чем внешними факторами окружения.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что формирование регулятивных УУД у школьников, это процесс, требующий вовлеченности в тему, заинтересованности как учащихся, так и педагога. Благодаря раннему развитию данных УУД учащиеся будет гораздо проще преодолевать жизненные трудности и добиваться своих жизненных целей.

## Выводы

1. За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось изучить структуру и основные функции ВДЦ «Океан». Структура управления является линейной, дети распределены на 5 дружин «Китёнок», «Тигрёнок», «Бригантина», «Парус» и «Эскадра». Функции, относящиеся к моей сфере деятельности — это организация воспитательного процесса, организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Для осуществления, которых в ВДЦ «Океане» есть все условия.

2. Помимо этого, мы практиковались в проведении занятий по различным видам спорта, составили 6 учебно-тренировочных конспектов по проведенным занятиям, а также переняли опыт у инструкторов. После окончания всех занятий в ВДЦ "Океан" хотелось бы отметить техническую оснащенность, а также выразить благодарность инструкторам за их поддержку. Без их помощи и руководства было бы невозможно получить такой уникальный опыт.

3. Также нам удалось организовать физкультурно-массовое мероприятие «Весёлые старты», задачи которых:

- 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

После проведения мероприятия можно с уверенностью заявить, что все вышеперечисленные задачи были выполнены, дети остались довольны эстафетой, а инструктора нашей работой. А также мы составили положение и отчет по проведению спортивно-массового мероприятия.

4. В рамках нашей учебной педагогической практики нам была предоставлена возможность принять участие в судействе соревнований. Я был назначен на судейство игры бадминтон. В ходе игры не было обнаружено судейских ошибок, и соревнование прошло на хорошем уровне.

5. Провести тщательный анализ разнообразных литературных источников, относящихся к моей теме и подробно изучить предлагаемый метод, предназначенный для решения педагогической задачи, можно утверждать, что учебная педагогическая практика в ВДЦ «Океан» смогла привнести новые компетенции, которые, я уверен, помогут мне в дальнейшей педагогической деятельности.

## Список литературы

1. Асмолов, А. Г. / «Как проектировать универсальные учебные действия в школе». – 2018. – Режим доступа: [http://www.fgos-kurgan.narod.ru/Material/univers\\_uchebn\\_dejstv.pdf](http://www.fgos-kurgan.narod.ru/Material/univers_uchebn_dejstv.pdf)
2. Виды универсальных учебных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть Infourok.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2014/02/09/vidy-universalnykh-uchebnykh-deystviy>
3. Всероссийский детский центр «Океан» [Электронный ресурс]: официальный сайт ВДЦ «Океан» 2022. – Режим доступа: <https://ocean.org/>
4. Классификация УУД [Электронный ресурс]: образовательная площадка МультиУрок, 2020. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/klassifikatsiia-universalnykh-uchebnykh-deystvii-u.html>
5. Правительство Российской Федерации. Распоряжения. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: <http://www.consultant.ru>
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования” [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>
7. Собрание законодательства Российской Федерации. – 2019. - № 16. - ст. 1942. Российское образование — 2020: модель образования для экономики, основанной на знаниях: к IX Междунар. науч. конф. «Модернизация экономики и глобализация» [Электронный ресурс]: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&vkart=ref&page=1&link\\_id=16&nd=602325555&bpa=cd00000&bpas=cd00000&intelsearch=%E2%EE%E4%ED%FB%E9+%EA%EE%E4%E5%EA%F1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&vkart=ref&page=1&link_id=16&nd=602325555&bpa=cd00000&bpas=cd00000&intelsearch=%E2%EE%E4%ED%FB%E9+%EA%EE%E4%E5%EA%F1)
8. Универсальные учебные действия учеников. Виды УУД [Электронный ресурс]: сообщество педагогов, Pedsovet.su, 2014. – Режим доступа: <https://pedsovet.su/publ/115-1-0-5169>
9. ФГОС: [Электронный ресурс] / ФГОС офиц. сайт. – Режим доступа: <https://fgos.ru>
10. Формирование регулятивных универсальных учебных действий у младших школьников / Мальцева Д.О. // Выпускная квалификационная работа / Факультет дошкольного, начального и специального образования – 2018. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/162320364.pdf>
11. Формирование регулятивных универсальных действий [Электронный ресурс]: образовательная соц. сеть nsportal.ru, 2014. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2014/11/06/formirovanie-regulyativnykh-universalnykh-uchebnykh-deystviy>

12. Формирование у обучающихся регулятивных универсальных учебных действий. Из опыта работы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 214 Центрального района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]: <https://214spb.edusite.ru/DswMedia/metodi4ka>

## Приложения

