

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ
(ВТОРАЯ)

Студент:
гр.БПО-23-ФК-1



подпись

М.А. Назаренко
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Начальник управления физической культуры,
спорта, патриотического воспитания
и туризма ФГБОУ «ВДЦ «Океан»



подпись

Д.В. Шелудько



Владивосток 2026

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Назаренко М.Е.

Срок прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026 (приказ №1364-а от 29.05.2026)

1. 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. Провести психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере.

Задание 6. Разработать электронные постеры. Написать тезисы доклада по результатам исследования в физическом воспитании.

Задание 7. 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: 15.09.06.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

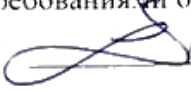
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Назаренко М.Е.
Ф.И.О.

Группы БИО-23-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики д.п.н., профессор, 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

Назаренко М.Е.
Ф.И.О. (студента)

В период с 15 июня по 25 июля 2026 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 производственной педагогической практики (вторая)

Студент: Назаренко М.Е.

Группа БПО-23-ФК-1

Сроки прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026

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 во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра СПД	15.06.2026	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра СПД	15.06.2026	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.	15.06.2026 – 25.07.2026	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести целостное 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		26	

	мероприятия.			
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Провести психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере.		26	
	Разработать электронные постеры, оформить их согласно требованиям, скрин постера в формате А4 разместить в приложение к отчету		82	
	Написать тезисы доклада по результатам исследования в физическом воспитании.		82	
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 ВВГУ	25.07.2026	20	
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 15.06.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 25.07.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Мазаренко
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студентки группы БПО-23-ФК1 :
Назаренко М.Е., направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль
Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) профессор кафедры
спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.А. Барабаш.

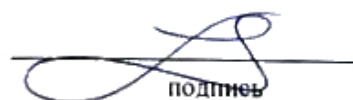
Тема индивидуального задания: «Участие в организации и проведении физкультурно-
оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере».

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 ВДЦ «Океан» им была изучена и дана
характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по
физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации
физкультурно-спортивных мероприятий. Проведено психолого-педагогические
исследование занимающихся в летнем оздоровительном лагере. Разработан электронный
постер, оформлен согласно требованиям, скрин постера в формате А4 размещен в
приложении к отчету. Были написаны тезисы доклада по результатам исследования в
физическом воспитании.

За время прохождения практики: Назаренко М.Е. проявил высокий уровень
теоретической и практической подготовки, продемонстрировал умение применять и использовать
полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена исполнительно
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 физкультурно-спортивной деятельности.....	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты».....	30
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Волейбол».....	36
Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании.....	40
Выводы	45
Список литературы	46

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 15 июня по 25 июля 2026 года. Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин 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, игре «Снайпер», фитнесу, лазертагу и ОФП, я принял участие в судействе соревнования по волейболу, а также в проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые старты».

В Отчете представлены, так же, результаты задания по разработке электронных постеров и 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-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики, 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, ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей, ПКР-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.

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

Дадим краткую характеристику организации в ФГБОУ «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 1б
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр «Океан». Сокращенное наименование: ФГБОУ «ВДЦ «Океан».
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Директор: Соловей Наталья Владимировна.
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	1. Абрамов Максим Вячеславович 2. Бодров Данил Андреевич 3. Головкин Юрий Романович 4. Железняков Никита Вадимович 5. Жестовская Ульяна Сергеевна 6. Иноземцева Екатерина Васильевна 7. Кузнецов Павел Сергеевич 8. Мушарапова Диана Раилевна 9. Омельчук Нина Ивановна 10. Редькин Ярослав Игоревич 11. Редькина Елизавета Сергеевна 12. Рогова Арина Михайловна 13. Романова Ангелина Константиновна 14. Сафронов Даниил Олегович 15. Свиринов Владимир Андреевич 16. Спасов Семен Александрович 17. Туманина Полина Игоревна 18. Хохлова Екатерина Дмитриевна 19. Шабанова Нина Николаевна 20. Шевченко Вероника Алексеевна 21. Шелупайко Анатолий Михайлович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	Дружина «Бригантина», Дружина-флотилия «Парус», Дружина «Тигрёнок», Дружина «Китёнок», Дружина «Океанская Эскадра», Центр воспитательных технологий «Маяк», Дружина «Галактика».
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 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, pH 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; • 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 веревочного 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 вожатого) (на смену)	Работа отдела спортивной работы планируется по сменам. Основные направления: реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, проведение мероприятий для отдыха и оздоровления обучающихся, организация конкурсных и спортивно-массовых мероприятий, создание условий для укрепления здоровья детей, воспитание здорового образа жизни и патриотизма. В 2025 году были реализованы программы физкультурно-спортивной направленности: «#ПроСпорт», «Баскетбол: бросок в будущее», «Малая академия спорта», «В ритме футбола», «Океанский олимп», «Волейбольные горизонты», «#ПроСпорт: многоборье». При планировании спортивной работы составляются планы мероприятий, календарь спортивных мероприятий, положения о соревнованиях, сценарии событий и отчеты по итогам реализации программ.
----	---	--

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	Описание плана воспитательной работы на смену	План воспитательной работы строится на основе Программы воспитательной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан». Содержание программы реализуется в единстве образовательной, досуговой и воспитательной деятельности. Основные направления воспитательной работы: гражданское воспитание, патриотическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, эстетическое воспитание, трудовое воспитание, физическое воспитание, экологическое воспитание, познавательное направление. В программе выделены блоки «МИР», «РОССИЯ», «ЧЕЛОВЕК». В блок «ЧЕЛОВЕК» входит модуль «Спортивно-оздоровительная работа». Смена включает
----	---	--

		организационный период, основной период и итоговый период. В организационный период дети знакомятся с режимом, правилами и укладом Центра. В основной период они включаются в образовательную и досуговую деятельность. В итоговый период подводятся результаты совместной деятельности и фиксируется полученный опыт.
--	--	--

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. «Океанская спартакиада» 4. «Снайпер» 5. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, флорбол и т.д.)
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	Учебно-тренировочные занятия Спортивно-массовые мероприятия

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по физкультурно-спортивной деятельности

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
Бригантина (2Б, 1Б, 6Б, 11Б, 15Б)	09:45-11:15 снайпер, 2Б, 21 чел., стадион. 11:25-12:50 снайпер, 1Б, 15 чел., стадион. 14:35-16:00 снайпер, 6Б, 20 чел., стадион.	09:45-11:15 снайпер, 11Б, 17 чел., стадион. 11:25-12:50 фитнес, 1Б, 12 чел., ФОК.	09:45- 11:15 снайпер, 1Б, 14 чел., стадион.	09:45- 11:15 лазертаг, 15Б, 19 чел., Дворец спорта. 11:25- 12:50 лазертаг, 5Б, 14 чел., Ледовый дворец.	09:45-11:15 снайпер, 1Б, 14 чел., стадион. 11:25-12:50 фитнес, 18Б, 12 чел., ФОК.	
Парус (16П)		14:35-16:00 волейбол, спортивная площадка «Парус»	14:35- 16:00 фитнес, 16П, 12 чел., ФОК.			
Тигрёнок (1Т)			11:25- 12:50 фитнес, 1Т, 12 чел., ФОК.	14:35- 16:00 фитнес, 12П, 17 чел., ФОК.	14:35-16:00 фитнес, 2Т, 13 чел., ФОК	

2.2. Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КОНСПЕКТ № 1 «СНАЙПЕР»

Группа отряд: 2Б, 21 человек

Место проведения: Стадион

Задачи:

Повторить правила игры «Снайпер».

Совершенствовать бросок мяча двумя руками и ловлю мяча двумя руками.

Развивать координационные способности, быстроту реакции, внимание, ориентировку в пространстве.

Воспитывать дисциплинированность, соблюдение правил игры и уважительное отношение к сопернику.

Инвентарь: мячи, фишки, свисток.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в ходьбе. 1. Ходьба 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за голову. 4. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Упражнения в беге. 1. Легкий бег. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег с захлестом голени назад. 4. Галоп правым боком. 5. Галоп левым боком. 6. восстановление дыхания. ОРУ на месте. 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад.	20 мин	Следить за дистанцией. Упражнения выполнять по команде, без резких движений.

	5. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад; 3-4 - отведение прямых рук назад. 6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 - назад. 7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево; 4 - и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон к правой ноге; 2 - наклон вперед; 3 - наклон к левой ноге; 4 - и.п. 10. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - поднимание на носки; 2 - и.п. 11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 12. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения правой стопой; 5-8 - круговые движения левой стопой.		
Основная часть	Деление занимающихся на две команды. Объяснение границ площадки и правил игры. Повторение основных игровых действий: ловля мяча двумя руками, передача мяча партнеру, бросок мяча двумя руками. Подвижная игра «Снайпер». Игроки одной команды выполняют броски мячом по игрокам другой команды. Бросок разрешается выполнять только ниже уровня плеч. Игрок, в которого попали, выходит из игровой зоны и переходит в зону капитана. Побеждает команда, которая выбила всех противников.	60 мин	Следить за безопасным перемещением по площадке. Напоминать о соблюдении границ площадки. Обращать внимание на командное взаимодействие и честное выполнение правил.
Заключительная часть	Сдача оборудования. Построение. Рефлексия: самочувствие, соблюдение правил, взаимодействие в команде, что получилось лучше всего. Подведение итогов занятия.		Отметить дисциплину, командные действия.

КОНСПЕКТ № 2 «СНАЙПЕР»

Группа отряд: 1Б, 15 человек

Место проведения: Стадион

Задачи:

Повторить правила игры «Снайпер».

Совершенствовать игровые действия в игре «Снайпер».

Закрепить передачу мяча партнеру и метание мяча одной рукой сверху.

Развивать быстроту реакции, внимание и координацию движений.

Воспитывать умение действовать в команде и соблюдать правила честной игры.

Инвентарь мячи, фишки, свисток.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в ходьбе. 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за спину. 4. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс. Упражнения в беге. 1. Легкий бег. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег с захлестыванием голени назад. 4. Галоп правым боком. 5. Галоп левым боком. 6. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ на месте. 1.И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 2.И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 3.И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 4.И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад. 5.И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - и.п. 6.И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения кистями вперед; 5-8 - назад.	20 мин	Выполнять упражнения организованно, по счету. Следить за дистанцией, осанкой и амплитудой движений..

	7.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 8.И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон вперед; 4 - и.п. 9.И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - перенос массы тела на правую ногу; 2 - и.п.; 3 - перенос массы тела на левую ногу; 4 - и.п. 10.И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.; 3 - выпад левой ногой вперед; 4 - и.п. 11.И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 12.И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - пережат с пятки на носок; 2 - и.п.; 3 - пережат с пятки на носок; 4 - и.п.		
Основная часть	Деление на две команды. Повторение правил игры. Учебная игра «Снайпер» с постепенным усложнением. Первая партия - игра по основным правилам. Вторая партия - игра с обязательной передачей мяча партнеру перед броском. Третья партия - игра с ограничением времени на атаку. После получения мяча команда должна выполнить бросок в течение 5-7 секунд.	60 мин	Броски выполнять ниже уровня плеч. Не допускать толчков и столкновений. Следить за соблюдением границ площадки. Обращать внимание на передачу мяча партнеру и выбор позиции.
Заключительная часть	Сдача оборудования. Построение. Рефлексия: самочувствие, соблюдение правил, взаимодействие в команде, что получилось лучше всего. Подведение итогов занятия.	5 мин	Отметить соблюдение правил, дисциплину и взаимодействие игроков.

КОНСПЕКТ № 3 «ФИТНЕС»

Группа отряд: 1Б, 12 человек

Место проведения: ФОК

Задачи:

Развивать силовую выносливость, координацию движений.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с собственным весом.

Формировать умение выполнять упражнения станционным методом.

Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность и ответственное отношение к физической нагрузке.

Инвентарь: координационная лестница, гимнастические коврики, скакалки, мячи, степ-платформы, балансировочные полусферы, секундомер.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности при работе на станциях. Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за голову. 4. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс. Упражнения в беге: 1. Легкий бег. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег с захлестыванием голени назад. 4. Галоп правым боком. 5. Галоп левым боком. 6. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ на месте: 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад. 5. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад; 3-4 - отведение прямых рук назад.	20 мин	Проверить готовность мест занятий. Упражнения выполнять по счету. На станциях работать только по сигналу.

	6. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. 7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево; 4 - и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон к правой ноге; 2 - наклон вперед; 3 - наклон к левой ноге; 4 - и.п. 10. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 11. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.; 3 - выпад левой ногой вперед; 4 - и.п. 12. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1-4 - круговые движения правой стопой; 5-8 - круговые движения левой стопой.		
Основная часть	Станционная тренировка. Станция 1: координационная лестница. Выполнение прыжков в каждую ячейку одной стопой, затем прыжки двумя ногами в каждую ячейку. Станция 2: планка на предплечьях. Станция 3: приседания с мячом в парах. Партнеры стоят лицом друг к другу, выполняют приседание и передачу мяча двумя руками от груди. Станция 4: прыжки через скакалку. Станция 5: прыжки на степ-платформу с последующим сходом на пол. Станция 6: прыжок на степ-платформу, постановка стоп на балансировочную полусферу, возвращение на степ-платформу и на пол. Переход на следующую станцию выполняется по сигналу.	3 круга. Работа на станции - 40 сек. Переход и отдых - 20 сек. Отдых между кругами - 2 мин	Метод организации - станционный. Следить за мягким приземлением на полусогнутые ноги. В приседании спина прямая, колени направлены по линии стоп. В планке туловище удерживать прямо, дыхание не задерживать.
Заключительная часть	Заминка. Упражнения на растягивание мышц ног, спины и плечевого пояса. Восстановление: занимающиеся лежат на гимнастических ковриках под спокойную музыку. Контроль самочувствия.	5 мин	Растягивание выполнять плавно, без рывков. Узнать самочувствие занимающихся

КОНСПЕКТ № 4 «ЛАЗЕРТАГ»

Группа отряд: 15Б, 19 человек

Место проведения: Ледовый дворец

Задачи:

Закрепить правила безопасного участия в игре лазертаг.

Развивать быстроту реакции, координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве.

Совершенствовать командные действия в игровой ситуации.

Воспитывать дисциплинированность, ответственность и соблюдение правил игры.

Инвентарь комплект оборудования для лазертага, фишки, разметка площадки, свисток.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности: не толкаться, не сталкиваться, не закрывать датчики руками, не выбегать резко из-за препятствий, соблюдать границы площадки. Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за голову. 4. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Упражнения в беге: 1. Легкий бег. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Бег с захлестыванием голени назад. 4. Галоп правым боком. 5. Галоп левым боком. 6. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ на месте: 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад. 5. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 - назад.	20 мин	Разминку проводить без оборудования. Следить за дистанцией. Упражнения выполнять по команде, без резких движений. Следить чтобы укрытия не трогали.

	6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3 - руки вверх; 4 - и.п. 7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево; 4 - и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - перенос массы тела на правую ногу; 2 - и.п.; 3 - перенос массы тела на левую ногу; 4 - и.п. 10. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - поднимание на носки; 2 - и.п. 11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 12. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1-4 - круговые движения правой стопой; 5-8 - круговые движения левой стопой.		
Основная часть	Объяснение правил игры. Проверка оборудования. Деление занимающихся на две команды. Первая игра - командная игра в лазертаг. Задача команды - набрать больше игровых очков за счет точных попаданий и сохранения игровой позиции. После первой игры проводится краткий разбор действий команд. Вторая игра - «Захват точки». В центре площадки обозначается контрольная точка. Задача команды - занять и удерживать точку в течение установленного времени. После завершения игры проводится смена сторон.	60 мин	Следить за безопасным перемещением по площадке. Запрещать толчки и столкновения. Напоминать о соблюдении границ площадки. Обращать внимание на командное взаимодействие, распределение ролей и честное выполнение правил.
Заключительная часть	Сдача оборудования. Построение. Рефлексия: самочувствие, соблюдение правил, взаимодействие в команде, что получилось лучше всего. Подведение итогов занятия.	5 мин	Проверить комплектность оборудования. Отметить дисциплину, честную игру и командные действия.

КОНСПЕКТ № 5 «ОФП»

Группа отряд: 8П, 14 человек

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

Развивать силу, силовую выносливость.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с собственным весом.

Формировать умение выполнять упражнения станционным методом.

Воспитывать дисциплинированность, настойчивость и самоконтроль

Инвентарь гимнастические коврики, фишки, секундомер.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за голову. 4. Ходьба выпадами, руки на пояс. Упражнения в беге: Легкий бег. 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестыванием голени назад. 3. Галоп правым боком. 4. Галоп левым боком. 5. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ на месте: 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад. 5. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 - назад. 6. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад; 3-4 - отведение прямых рук назад.	20 мин	Нагрузку регулировать с учетом возраста и подготовленности. Следить за техникой приседаний, упоров и прыжков.

	7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево; 4 - и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон к правой ноге; 2 - наклон вперед; 3 - наклон к левой ноге; 4 - и.п. 10. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 11. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - выпад правой ногой вперед; 2 - и.п.; 3 - выпад левой ногой вперед; 4 - и.п. 12. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - перекат с пятки на носок; 2 - и.п.; 3 - перекат с пятки на носок; 4 - и.п.		
Основная часть	Станционная тренировка. Станция 1: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Станция 2: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты. Станция 3: берпи - упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх. Станция 4: планка на предплечьях. Станция 5: приседания, руки вперед. Станция 6: бег на месте с высоким подниманием бедра. Переход между станциями выполняется по сигналу.	3 круга. Работа на станции - 35-40 сек. Отдых и переход - 20 сек. Отдых между кругами - 2 мин	Метод организации - станционный. При сгибании и разгибании рук в упоре лежа туловище удерживать прямо. При поднимании туловища не выполнять рывков. В берпи выполнять движения последовательно. В планке не задерживать дыхание.
Заключительная часть	Построение. Рефлексия: самочувствие, уровень нагрузки, какие упражнения были самыми сложными. Подведение итогов занятия.	5 мин	Отметить правильное выполнение упражнений, дисциплину и самоконтроль.

КОНСПЕКТ № 6 «ВОЛЕЙБОЛ»

Группа отряд: 2П, 18 человек

Место проведения: спортивная площадка «Парус»

Задачи:

Закрепить стойку волейболиста и перемещения по площадке.

Совершенствовать передачу мяча двумя руками сверху и снизу.

Развивать координацию движений, быстроту реакции и командное взаимодействие.

Воспитывать дисциплинированность и соблюдение правил игры.

Инвентарь волейбольные мячи, сетка, фишки, свисток.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности: не заходить под сетку, не толкаться, не выполнять удар по мячу после свистка, соблюдать дистанцию. Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках, руки за голову. 4. Ходьба с круговыми движениями кистями. Упражнения в беге: Легкий бег. 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлестыванием голени назад. 3. Галоп правым боком. 4. Галоп левым боком. 5. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ на месте: 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - и.п.; 3 - наклон головы назад; 4 - и.п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 - назад. 5. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 - назад. 6. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - отведение согнутых рук назад; 3-4 - отведение прямых рук назад.	20 мин	Особое внимание уделить подготовке кистей, плечевого пояса, коленных и голеностопных суставов. Соблюдать дистанцию.

	7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон туловища влево; 4 - и.п. 8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. 9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - перенос массы тела на правую ногу; 2 - и.п.; 3 - перенос массы тела на левую ногу; 4 - и.п. 10. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - поднимание на носки; 2 - и.п. 11. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - присед; 2 - и.п. 12. И.п. - основная стойка, руки на пояс. 1-4 - круговые движения правой стопой; 5-8 - круговые движения левой стопой.		
Основная часть	Объяснение задач основной части. Стойка волейболиста: ноги согнуты, стопы на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки перед туловищем. Перемещения в стойке волейболиста вправо, влево, вперед и назад. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Для старших занимающихся - учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Для младших занимающихся - пионербол: ловля мяча двумя руками, передача партнеру, перебрасывание мяча через сетку.	60 мин	При передаче сверху кисти образуют «окно», мяч принимать над лбом. При передаче снизу руки выпрямлены, предплечья соединены. Для младших занимающихся использовать пионербол, чтобы сохранить доступность и безопасность задания.
Заключительная часть	Построение. Рефлексия: самочувствие, что получилось, что вызвало трудности, как взаимодействовала команда. Подведение итогов занятия.	5 мин	Отметить правильное выполнение упражнений, дисциплину и самоконтроль.

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Ознакомление с планом физкультурно-массовых мероприятий на период смены.
2	Подготовка спортивного инвентаря и оборудования для проведения мероприятия «Весёлые старты».
3	Подготовка места проведения мероприятия, расстановка конусов, обручей, мячей, скакалок и другого инвентаря.
4	Проведение инструктажа по технике безопасности для участников мероприятия.
5	Организация команд и объяснение правил прохождения конкурсных испытаний.
6	Проведение спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты».
7	Проведение конкурсных испытаний: «Бегунок», «Меткий стрелок», «Гений концентрации», «Переправа», «Тоннель», «Змейка», «Прыгающий марафон», «Перестрелка», «Гусеница».
8	Контроль соблюдения правил, очередности выполнения заданий и техники безопасности на этапах.
9	Подведение итогов мероприятия, определение победителей и призеров.
10	Награждение призеров грамотами.
11	Подготовка отчета о проведении спортивно-массового мероприятия.

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты»

1. Цель, задачи

Цель мероприятия: популяризация физической культуры, формирование интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху.

Задачи мероприятия:

Воспитательная задача: развитие чувства коллективизма, воспитание взаимовыручки и ответственности за командный результат.

Образовательная задача: развитие многосторонности личности в ходе выполнения заданий, формирование привычек здорового образа жизни.

Оздоровительная задача: укрепление здоровья, формирование и развитие физических качеств детей.

2. Место проведения мероприятия

Место проведения мероприятия: стадион ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Мероприятие проводится на заранее подготовленной спортивной площадке с учетом требований безопасности, наличия свободного пространства и необходимого спортивного инвентаря.

3. Руководство мероприятием

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет отдел спортивной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Непосредственную организацию и проведение мероприятия осуществляют инструкторы по физической культуре и студенты-практиканты.

В обязанности организаторов входит подготовка места проведения, расстановка инвентаря, объяснение правил конкурсных испытаний, контроль выполнения заданий, соблюдение техники безопасности и подведение итогов.

4. Участники мероприятия

В мероприятии принимают участие отряды дружины «Океанская Эскадра»

Состав команды: 10 человек.

К участию допускаются обучающиеся в спортивной одежде и спортивной обуви, не имеющие медицинских противопоказаний к физической нагрузке.

Участники обязаны соблюдать правила мероприятия, выполнять требования организаторов, не мешать соперникам, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.

5. Программа мероприятия

Форма проведения мероприятия: спортивные соревнования.

Команды проходят конкурсные испытания. За победу в каждом этапе начисляются баллы.

Побеждает команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех испытаний.

Программа мероприятия включает следующие конкурсные испытания:

«Бегунок»

Каждый участник обегает конус и возвращается обратно. После возвращения участник передает эстафету следующему члену команды.

«Меткий стрелок»

Инвентарь: волейбольный мяч, обруч.

Каждый участник подбегает к месту броска, крутя обруч. После этого кладет обруч в двух шагах от конуса и выполняет бросок мячом в обруч до попадания. После удачного броска участник кладет мяч на место, возвращается обратно с обручем в руках и передает эстафету следующему участнику.

«Гений концентрации»

Инвентарь: теннисная ракетка, теннисный мяч.

Участник должен добежать до конуса, набивая теннисный мяч ракеткой, обогнуть конус и вернуться обратно. Задание направлено на развитие ловкости, внимания и координации движений.

«Переправа»

Инвентарь: обруч.

Первый участник в обруче добегают до конуса и возвращается обратно. Затем берет второго участника к себе в обруч. Они вместе добегают до конуса, где остается первый участник, а второй

возвращается за третьим. Задание продолжается до тех пор, пока все участники команды не окажутся на другой стороне условного «берега».

«Тоннель»

Инвентарь: волейбольный мяч.

Команда строится в колонну. У первого участника в руках мяч, который передается над головой до последнего участника. Когда мяч оказывается у последнего участника, он перебегает с ним в начало колонны. Задание продолжается до тех пор, пока вся команда не переместится за конус.

«Змейка»

Инвентарь: футбольный мяч, конусы.

Участник ведет футбольный мяч между конусами, обходит последний конус и выполняет удар в ворота до попадания. После попадания участник возвращается обратно бегом с мячом в руках и передает мяч следующему участнику.

«Прыгающий марафон»

Инвентарь: скакалка.

Первый участник прыгает через скакалку до конуса и обратно. Затем, сложив скакалку, первый участник вместе со вторым проносит ее под колонной команды, а каждый участник перепрыгивает через скакалку. Первый участник остается в конце колонны, а второй продолжает выполнение эстафеты. Конкурс заканчивается, когда последний участник вместе с первым пронесет скакалку под командой.

«Перестрелка»

Инвентарь: волейбольный мяч.

Команда строится в колонну. Первый участник находится напротив команды с мячом в руках. Он передает мяч второму участнику, второй возвращает мяч и принимает положение приседа. Так задание выполняется до последнего участника. Последний участник не возвращает мяч первому, а бежит с ним на место первого. Задание продолжается до тех пор, пока первый участник не окажется на своем исходном месте.

«Гусеница»

Команда строится в колонну. Участники держатся правой рукой за плечо впереди стоящего, левой рукой за ногу впереди стоящего. Последний участник передвигается на двух ногах. Команде необходимо, не расцепляясь, обойти конус и вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, команда соединяется и продолжает движение.

6. Определение победителей

Победители определяются по итогам прохождения всех конкурсных испытаний.

За победу в каждом этапе командам начисляются баллы. Итоговое место команды определяется по наименьшей сумме мест по итогам всех испытаний.

При подведении итогов учитываются скорость выполнения заданий, правильность выполнения упражнений, соблюдение правил и отсутствие нарушений техники безопасности.

7. Награждение победителей

Призеры мероприятия награждаются грамотами.

Также по итогам мероприятия отмечаются команды, проявившие активность, сплоченность, дисциплинированность, взаимовыручку и уважительное отношение к соперникам.

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты»

1. Время проведения

Мероприятие проводилось в период прохождения производственной педагогической практики.

Фактическое время проведения: 14:35-16:00

2. Место проведения

Место проведения: спортивный объект ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Конкретное место проведения: «Стадион»

3. Инвентарь и оборудование

Для проведения мероприятия использовался следующий инвентарь: конусы, теннисные мячи, теннисные ракетки, манишки, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, обручи.

Оборудование: музыкальное сопровождение на спортивную тематику.

4. Цель и задачи мероприятия

Цель мероприятия: популяризация физической культуры, формирование интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху.

Задачи мероприятия:

Развитие чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за командный результат.

Формирование привычек здорового образа жизни.

Укрепление здоровья и развитие физических качеств детей.

Создание условий для активного отдыха и положительного эмоционального взаимодействия участников.

5. Участники мероприятия

В мероприятии принимают участие отряды дружины «Океанская Эскадра»

Состав каждой команды: 10 человек.

Общее количество команд: 8

6. Судейская коллегия

Судейская коллегия была представлена инструкторами по физической культуре и студентами-практикантами.

В обязанности судей входили: объяснение правил конкурсных испытаний, контроль правильности выполнения заданий, контроль соблюдения техники безопасности, фиксация результатов, подведение итогов и определение победителей.

7. Определение и награждение победителей

Победители определялись по итогам прохождения всех конкурсных испытаний. За победу в каждом этапе начислялись баллы. Итоговое место команды определялось по наименьшей сумме мест по итогам всех испытаний.

Призеры мероприятия были награждены грамотами.

8. Общее количество участников

Общее количество участников: 80

Количество участников определялось из расчета 10 человек в каждой команде.

9. Уровень показанных результатов

Уровень показанных результатов можно оценить как хороший. Участники проявили активность, дисциплинированность, стремление к достижению командного результата и интерес к выполнению конкурсных испытаний.

Большинство команд успешно справились с заданиями, соблюдали правила соревнований и поддерживали друг друга в ходе мероприятия.

10. Описание хода мероприятия

Мероприятие началось с выхода ведущего, приветствия участников и объявления цели проведения «Весёлых стартов». Участникам было объяснено, что основная задача мероприятия заключается не только в победе, но и в проявлении командного духа, взаимовыручки, поддержки и честного отношения к соперникам.

Перед началом соревнований участникам были напомнены основные правила: уважать каждого участника, не мешать выполнению задания соперникам, соблюдать правила испытаний, не

нарушать условия конкурсов и достойно принимать итог мероприятия. Также был проведен инструктаж по технике безопасности.

После организационной части команды приступили к выполнению конкурсных испытаний.

Первым конкурсом стал «Бегунок». Участники по очереди обегали конус и возвращались обратно, передавая эстафету следующему члену команды. Данный конкурс был направлен на развитие быстроты и организованности команды.

Вторым конкурсом был «Меткий стрелок». Участники выполняли задание с обручем и волейбольным мячом. Задача заключалась в том, чтобы добежать до места броска, выполнить бросок мячом в обруч и вернуться обратно. Конкурс способствовал развитию меткости, координации и концентрации внимания.

Третьим конкурсом стал «Гений концентрации». Участники добежали до конуса, набивая теннисный мяч ракеткой, обегали конус и возвращались обратно. На данном этапе важными были ловкость, внимание и контроль движений.

Четвертым конкурсом была «Переправа». Участникам необходимо было перемещаться в обруче и постепенно переправить всю команду на другую сторону условного «берега». Данное испытание требовало согласованности действий, взаимопомощи и командной организованности.

Пятым конкурсом стал «Тоннель». Участники передавали волейбольный мяч над головой до последнего игрока, после чего последний участник перебежал в начало колонны. Конкурс был направлен на развитие быстроты реакции, слаженности и взаимодействия в команде.

Шестым конкурсом была «Змейка». Участники выполняли ведение футбольного мяча между конусами, после чего старались попасть в ворота. Конкурс развивал ловкость, координацию движений и навыки владения мячом.

Седьмым конкурсом стал «Прыгающий марафон». Участники выполняли прыжки через скакалку до конуса и обратно, после чего скакалка проносилась под колонной команды. Данное задание требовало координации, внимания и согласованности действий.

Восьмым конкурсом была «Перестрелка». Участники выполняли передачу волейбольного мяча в колонне, после чего происходила смена игроков. Конкурс способствовал развитию ловкости, быстроты реакции и командного взаимодействия.

Заключительным конкурсом стала «Гусеница». Команда должна была, не расцепляясь, обойти конус и вернуться обратно. Данное задание стало проверкой сплоченности команды, согласованности движений и умения действовать совместно.

После завершения всех испытаний судейская коллегия подвела итоги, определила победителей и призеров. В завершение мероприятия ведущий поблагодарил участников и болельщиков за активность, поддержку, командный дух и участие в «Весёлых стартах». Мероприятие завершилось под веселую музыку.

Самоанализ

При подготовке и проведении спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты» я получил практический опыт организации и проведения командных эстафет с детьми. В ходе работы я участвовал в подготовке инвентаря, организации команд, объяснении правил этапов, контроле соблюдения техники безопасности и поддержании дисциплины среди участников.

Особое внимание уделялось четкому объяснению правил конкурсных испытаний, безопасному выполнению заданий и созданию положительной эмоциональной атмосферы. Важно было следить за тем, чтобы участники соблюдали очередность выполнения заданий, не мешали соперникам и поддерживали свою команду.

Наиболее значимым результатом стало то, что дети проявили активность, интерес к участию, стремление к победе и готовность помогать друг другу. Мероприятие способствовало развитию физических качеств, формированию чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.

Проведение «Весёлых стартов» показало, что спортивные эстафеты являются эффективной формой физкультурно-массовой работы в условиях детского центра. Полученный опыт может быть использован мной в дальнейшей педагогической деятельности.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Волейбол»

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнования по волейболу

1. Цель, задачи

Цель соревнования: организация соревновательной деятельности обучающихся, популяризация волейбола, физической культуры и здорового образа жизни.

Задачи соревнования:

Создать условия для активного участия обучающихся в спортивной деятельности.

Способствовать развитию интереса к волейболу и командным игровым видам спорта.

Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию движений, игровое мышление и командное взаимодействие.

Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважительное отношение к соперникам и соблюдение правил честной игры.

Выявить сильнейшую команду по волейболу.

2. Место проведения соревнования

Соревнование проводится на базе спортивных объектов ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Место проведения соревнования: ФОК.

3. Руководство соревнованием

Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляет ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Участие в организации и проведении соревнования осуществляет отдел спортивной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Непосредственное проведение соревнования возлагается на инструкторов физической культуры. Они обеспечивают подготовку места проведения, проверку инвентаря, проведение игр, контроль соблюдения правил, фиксацию счета и подведение итогов соревнования.

4. Участники соревнования

К участию в соревновании допускаются обучающиеся ФГБОУ «ВДЦ «Океан», имеющие медицинский допуск к физической нагрузке и соревнованиям.

Состав команды: 6 человек, из них 3 юноши и 3 девушки.

Участники должны иметь спортивную форму и спортивную обувь. Перед началом соревнования участники знакомятся с правилами игры и проходят инструктаж по технике безопасности.

Участникам запрещается нарушать правила игры, заходить на площадку без разрешения судьи, спорить с судьями, грубо обращаться с соперниками и выполнять действия, которые могут привести к травме.

5. Программа соревнования

Соревнование проводится по виду спорта волейбол.

Система проведения соревнования: два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место.

Игра состоит из трех партий.

Первая и вторая партии проводятся до 21 очка.

Если одна команда выигрывает две партии подряд со счетом 2:0, игра считается завершенной.

Если счет по партиям становится 1:1, проводится третья партия до 15 очков.

Перед началом игры проводится жеребьевка, по итогам которой определяется право первой подачи или выбор стороны площадки.

Во время игры судья контролирует правильность выполнения подачи, переход игроков, касания мяча, количество касаний команды, заступы, касание сетки, выход мяча за пределы площадки и соблюдение спортивной дисциплины.

6. Определение победителей

Победитель в игре определяется по выигранным партиям.

Победителем соревнования признается команда, победившая в финальной игре за 1-2 место.

Команды, проигравшие в полуфиналах, участвуют в игре за 3-4 место.

При спорных ситуациях решение принимает судейская коллегия на основании правил соревнования.

7. Награждение победителей

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Команда, занявшая первое место, признается победителем соревнования по волейболу.

По итогам соревнования могут быть отмечены команды и участники, проявившие активность, дисциплинированность, командное взаимодействие и честную игру.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования по волейболу

1. Время проведения

Соревнование проводилось в период прохождения производственной педагогической практики.

Фактическое время проведения: 14:35-16:00

2. Место проведения

Место проведения: ФОК.

3. Инвентарь и оборудование

Для проведения соревнования использовались: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, протокол соревнования, табло или счетный материал.

Перед началом соревнования была проверена готовность площадки, состояние сетки, наличие мячей и безопасность места проведения.

4. Цель и задачи мероприятия

Цель соревнования: организация соревновательной деятельности обучающихся, популяризация волейбола, физической культуры и здорового образа жизни.

Задачи соревнования:

Развивать интерес обучающихся к занятиям волейболом.

Совершенствовать игровые навыки в условиях соревновательной деятельности.

Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию движений и командное взаимодействие.

Воспитывать дисциплинированность, ответственность, уважение к соперникам и судьям.

Выявить сильнейшую команду по волейболу.

5. Участники мероприятия

В соревновании приняли участие команды обучающихся ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Состав команды: 6 человек, из них 3 юноши и 3 девушки.

К участию допускались обучающиеся, имеющие медицинский допуск, спортивную форму и спортивную обувь.

6. Судейская коллегия

Судейская коллегия была представлена инструкторами по физической культуре и студентами-практикантами.

В обязанности судей входили:

Подготовка волейбольной площадки к проведению соревнования.

Проверка инвентаря и оборудования.

Проведение инструктажа по технике безопасности.

Объяснение правил соревнования участникам.

Контроль правильности выполнения подачи.

Контроль переходов игроков и расстановки команды.

Фиксация очков и ведение счета.

Контроль нарушений правил: касание сетки, заступ, выход мяча за пределы площадки, нарушение количества касаний.

Заполнение протокола соревнования.

Подведение итогов и определение победителей.

В ходе соревнования я принимал участие в судействе игр по волейболу: следил за соблюдением правил, фиксировал игровые нарушения, контролировал счет и помогал поддерживать порядок на площадке.

7. Определение и награждение победителей

Победители определялись по итогам проведенных игр.

Игра состояла из партий до 21 очка. При счете партий 1:1 проводилась третья партия до 15 очков. Команда, победившая в финальной игре, признавалась победителем соревнования. Команды, занявшие призовые места, были награждены грамотами.

8. Общее количество участников

Общее количество участников: 24

Количество участников определялось из расчета 6 человек в каждой команде.

9. Уровень показанных результатов

Уровень показанных результатов можно оценить как хороший. Участники проявили активность, интерес к игре, стремление к победе и умение взаимодействовать в команде.

В ходе соревнования обучающиеся выполняли подачи, передачи мяча, приемы и игровые действия в соответствии с уровнем своей подготовленности. Наиболее успешные команды отличались организованностью, согласованностью действий, точностью передач и соблюдением правил игры.

10. Описание хода мероприятия

Перед началом соревнования была подготовлена волейбольная площадка, проверено состояние сетки, наличие мячей и готовность судейской коллегии. Участникам были объяснены основные правила соревнования и проведен инструктаж по технике безопасности.

После организационной части была проведена жеребьевка. Команды получили право выбора стороны площадки или первой подачи. Судья проверил готовность игроков и дал сигнал к началу игры.

В ходе соревнования команды выполняли подачи, прием мяча, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие действия и страховку партнеров. Судейская коллегия контролировала соблюдение правил игры, фиксировала счет, следила за переходами игроков, касанием сетки, заступами и выходом мяча за пределы площадки.

Игры проходили в соревновательной обстановке. Участники активно поддерживали своих партнеров, старались действовать организованно и соблюдать правила честной игры. В спорных ситуациях решение принималось судейской коллегией.

После завершения игр были подсчитаны результаты, определены победители и призеры. В завершение соревнования были подведены итоги, отмечены сильнейшие команды и проведено награждение.

Самоанализ

Во время участия в судействе соревнования по волейболу я получил практический опыт организации и проведения соревнований в условиях детского центра.

В процессе судейства важно было внимательно следить за ходом игры, своевременно фиксировать нарушения правил, контролировать счет и поддерживать дисциплину на площадке.

Особое внимание уделялось правильности выполнения подачи, переходам игроков, касанию сетки, заступам и выходу мяча за пределы площадки.

Сложность судейства заключалась в необходимости быстро принимать решения в игровых ситуациях, так как волейбол является динамичным видом спорта. Судье нужно было сохранять внимание на протяжении всей игры, объективно оценивать спорные моменты и не допускать конфликтных ситуаций между командами.

Участие в судействе позволило мне закрепить знания правил волейбола, получить опыт взаимодействия с участниками соревнования и развить навыки организации соревновательной деятельности. Полученный опыт может быть использован мной в дальнейшей педагогической и физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании

Целью выполнения данного задания являлась разработка электронного постера и тезисов доклада по результатам исследования в области физического воспитания.

В качестве темы для разработки электронного постера была выбрана тема курсовой работы: «Использование средств спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12–13 лет в процесс личностной самореализации».

Данная тема связана с решением воспитательных и развивающих задач физического воспитания, так как спортивные игры способствуют не только развитию физических качеств обучающихся, но и формированию инициативности, ответственности, коммуникативности, самостоятельности, уверенности в себе и готовности к взаимодействию в коллективе.

В процессе выполнения задания были разработаны тезисы доклада, отобраны основные положения исследования, определена структура электронного постера, подобран иллюстративный материал и подготовлен итоговый макет постера.

Задачи исследования:

1. Разработать тезисы доклада по результатам исследования на основе темы курсовой работы.
2. Определить основные смысловые блоки электронного постера.
3. Отобрать ключевую информацию по теме исследования для размещения на постере.
4. Подобрать иллюстративные элементы, отражающие содержание исследования.
5. Разработать электронный постер по результатам исследования.
6. Провести самоанализ выполненной работы.

5.1 Тезисы доклада по результатам исследования

- Название доклада. «Использование средств спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12–13 лет в процесс личностной самореализации»
- ФИО автора/ов. Назаренко М.Е.
- Учреждение. Владивостокский государственный университет, Институт физической культуры и спорта.
- Группа. БПО-23-ФК1.
- Курс. 3.
- Город. Владивосток.
- Страна. Российская Федерация.

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Использование средств спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12–13 лет в процесс личностной самореализации»

План доклада:

- Актуальность исследования.
- Цель исследования.
- Задачи исследования.
- Результаты исследования.
- Заключение/выводы.
- Список литературы.

Содержание доклада:

Актуальность исследования

В последние годы всё больше внимания уделяется не только физическому развитию школьников, но и формированию их личностных качеств. Уроки физической культуры рассматриваются как пространство, где подростки могут учиться взаимодействовать друг с другом, принимать решения, проявлять инициативу и брать на себя ответственность.

Особенно это важно для обучающихся 12–13 лет. В этом возрасте подростки активно ищут своё место среди сверстников, стремятся к признанию и хотят чувствовать собственную значимость. Вместе с тем мотивация к занятиям может быть нестабильной, а отношение к учебной деятельности во многом зависит от эмоционального состояния и успешности в коллективе.

Одним из наиболее доступных и эффективных средств вовлечения подростков в активную деятельность являются спортивные игры. Они создают условия для общения, сотрудничества и проявления личных качеств. Во время игры школьники не только выполняют двигательные действия, но и учатся взаимодействовать в команде, принимать решения в быстро меняющихся ситуациях и отвечать за общий результат.

Несмотря на широкое использование спортивных игр на уроках физической культуры, их возможности в развитии личностной самореализации подростков раскрыты не в полной мере. Это и определило выбор темы исследования.

Цель исследования

Цель исследования заключается в изучении возможностей использования спортивных игр для повышения вовлечённости обучающихся 12–13 лет в процесс личностной самореализации.

Объект исследования

Объект исследования - процесс личностной самореализации обучающихся 12–13 лет в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Предмет исследования

Предмет исследования - средства спортивных игр, способствующие повышению вовлечённости подростков в процесс личностной самореализации.

Задачи исследования

1. Рассмотреть теоретические основы личностной самореализации обучающихся подросткового возраста.
2. Изучить возможности спортивных игр как средства повышения вовлечённости школьников в образовательный процесс.
3. Выявить особенности обучающихся 12-13 лет, которые необходимо учитывать при организации игровой деятельности.

Методы исследования

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы.
2. Изучение нормативных документов в области образования и физической культуры.
3. Обобщение педагогического опыта использования спортивных игр.
4. Сравнение различных научных подходов к проблеме вовлечённости и самореализации подростков.
5. Теоретическое обобщение полученных данных.

Основное содержание исследования

Личностная самореализация подростка связана с возможностью проявлять свои способности, интересы и индивидуальные качества в различных видах деятельности. Для обучающихся 12-13 лет большое значение имеют ситуации успеха, признание со стороны сверстников и возможность проявить самостоятельность.

Спортивные игры обладают рядом особенностей, которые делают их эффективным средством решения данных задач. Игровая деятельность отличается высокой эмоциональностью, требует постоянного взаимодействия между участниками и создаёт условия для активного включения каждого школьника в общий процесс.

В ходе анализа литературы было установлено, что спортивные игры оказывают положительное влияние не только на физическое развитие подростков, но и на формирование важных личностных качеств. Во время игры школьники учатся сотрудничать, соблюдать правила, контролировать свои эмоции и принимать решения в условиях ограниченного времени.

К основным возможностям спортивных игр относятся:

1. Развитие физических качеств и двигательных навыков.
2. Формирование коммуникативных умений и навыков взаимодействия.
3. Развитие настойчивости, дисциплинированности и самоконтроля.
4. Повышение уверенности в собственных силах.
5. Поддержание устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Отдельного внимания заслуживает мотивационный аспект. Игровая форма занятий вызывает у подростков больший интерес по сравнению с однообразными упражнениями. Возможность проявить себя в команде и добиться успеха способствует более активному участию в деятельности и положительно влияет на отношение к занятиям.

При рассмотрении возрастных особенностей обучающихся 12-13 лет было отмечено, что для них характерны стремление к самостоятельности, высокая потребность в общении со сверстниками и повышенная эмоциональная восприимчивость. Именно поэтому игровые методы обучения оказываются особенно востребованными в данном возрасте.

Результаты исследования

Проведённый анализ позволил сделать ряд выводов.

Во-первых, спортивные игры создают благоприятные условия для активного участия подростков в образовательном процессе.

Во-вторых, игровая деятельность способствует развитию не только физических способностей, но и личностных качеств, необходимых для успешного взаимодействия в коллективе.

В-третьих, участие в командных играх помогает подросткам почувствовать свою значимость и получить положительный опыт сотрудничества.

Кроме того, использование игровых заданий позволяет учитывать различный уровень физической подготовленности обучающихся и вовлекать в деятельность практически всех участников.

Заключение

Проведённое исследование показало, что спортивные игры обладают широкими возможностями для повышения вовлечённости обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации.

Игровая деятельность способствует развитию физических качеств, коммуникативных навыков, самостоятельности, ответственности и уверенности в себе. Благодаря эмоциональной насыщенности и коллективному характеру спортивные игры помогают подросткам активнее включаться в образовательный процесс и получать положительный опыт взаимодействия со сверстниками.

Таким образом, использование спортивных игр на уроках физической культуры может рассматриваться как эффективное средство поддержки личностного развития обучающихся подросткового возраста.

Список основных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М., 2021.
2. Федеральная образовательная программа основного общего образования. - М., 2023.
3. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы. - М., 2022.
4. Деси Э. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / Э. Деси, Р. Райан. - М., 2020.
5. Личностная самореализация в подростковом возрасте: монография. - М., 2020.
6. Теория и методика физического воспитания: учебник. - М., 2021.
7. Методика физического воспитания школьников средствами спортивных игр. - М., 2022.

Самоанализ

При подготовке тезисов доклада была проведена работа по отбору и систематизации материалов курсового исследования. Основное внимание уделялось выделению ключевых положений, отражающих содержание темы и основные результаты проведённого анализа.

Наиболее сложным этапом стало сокращение большого объёма информации без потери её смыслового содержания. Для решения этой задачи материал был переработан и представлен в более компактной форме.

В процессе выполнения задания удалось закрепить навыки работы с научной литературой, структурирования информации и подготовки материалов для публичного представления результатов исследования. Полученный опыт может быть использован при дальнейшей учебной и исследовательской деятельности.

5.2 Электронные постеры по результатам исследования

По результатам исследования был подготовлен электронный постер по теме: «Использование средств спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12–13 лет в процесс личностной самореализации».

Электронный постер был разработан в программе SmartArt. При оформлении использовались светлый фон, контрастные заголовки, цветовые смысловые блоки, схемы и тематические иллюстрации, связанные со спортивными играми и физическим воспитанием.

Основная задача постера заключалась в том, чтобы кратко и наглядно представить содержание исследования, отразить его актуальность, цель, задачи, основные теоретические положения, результаты и практическую значимость.

Структура постера была выстроена по трём основным частям.

В левой части постера размещена вводная информация по исследованию: актуальность темы, проблема исследования, цель исследования, объект и предмет исследования, задачи и методы исследования. Данная часть позволяет зрителю быстро понять, чему посвящена работа и почему выбранная тема является актуальной.

В центральной части постера представлено основное содержание исследования. Здесь отражена основная концепция работы: спортивные игры рассматриваются как средство повышения вовлечённости и личностной самореализации обучающихся. Также в центральной части раскрыты педагогические возможности спортивных игр, теория самодетерминации, особенности обучающихся 12-13 лет и примеры спортивных игр с указанием их педагогического потенциала.

В правой части постера размещена заключительная информация: условия эффективного использования спортивных игр, практическая значимость исследования, заключение и ключевые источники. Данная часть показывает, какие выводы были сделаны по результатам исследования и где могут быть использованы полученные материалы.

При создании постера особое внимание было уделено логичности расположения информации. Материал был распределён так, чтобы его можно было воспринимать последовательно: от постановки проблемы и цели исследования к основному содержанию, а затем к выводам и практической значимости.

Также при оформлении постера учитывалась наглядность. Для этого были использованы схемы, цветовые акценты и иллюстрации, связанные со спортивными играми. Визуальные элементы позволили выделить ключевые идеи исследования и сделать материал более доступным для восприятия.

Постер отражает основные результаты исследования и показывает, что спортивные игры могут использоваться как педагогическое средство формирования вовлечённости, инициативности, ответственности, коммуникативности, самостоятельности и уверенности в себе у обучающихся 12-13 лет.

Выводы

За время прохождения производственной педагогической практики во ФГБОУ «ВДЦ «Океан» я получил практический опыт организации и проведения физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы с детьми. В ходе практики я ознакомился со структурой и основными направлениями деятельности Центра, изучил особенности работы отдела физической культуры, технических и водных видов спорта, правила внутреннего распорядка, требования охраны труда и техники безопасности. Также мной были подготовлены и проведены учебно-тренировочные занятия по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, составлены конспекты занятий, определены задачи, подобраны упражнения, инвентарь и организационно-методические указания. Отдельным этапом практики стало участие в подготовке и проведении спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты», где я получил опыт организации командных эстафет, объяснения правил, контроля безопасности и подведения итогов. Кроме того, я принял участие в судействе соревнований по волейболу, что позволило закрепить знания правил игры, научиться фиксировать нарушения, вести счет и объективно оценивать игровые ситуации. В рамках индивидуального задания был разработан электронный постер по теме курсовой работы, связанной с использованием спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации. Таким образом, практика позволила мне применить теоретические знания в реальных условиях работы детского центра, приобрести опыт взаимодействия с детьми, организации занятий, проведения спортивно-массовых мероприятий и судейства соревнований. Полученные навыки могут быть использованы в дальнейшей педагогической и физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Официальный сайт ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Океан» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ocean.org/> (дата обращения: 08.07.2026).
2. Расписания 7 смены ФГБОУ «ВДЦ «Океан» за период с 29.06.2026 по 04.07.2026. - Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. - 6 с.
3. Конспект спортивно-массового мероприятия «Весёлые старты». - Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. - 3 с.
4. Положение о проведении Спартакиады среди обучающихся ФГБОУ «ВДЦ «Океан». 7 смена, 20 июня - 10 июля 2026 года. - Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. - 6 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 08.07.2026).
6. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. 5-9 классы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 08.07.2026).
7. Назаренко М. Е. Использование средств спортивных игр для повышения вовлеченности обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации: курсовая работа. - Владивосток: Владивостокский государственный университет, 2026.

Приложение В





Приложение Г

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Тел.: +7 967 752-24-18 E-mail: Mota75143@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВОВЛЕЧЁННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В ПРОЦЕСС ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ



Студент: Назаренко М.Е.

Группа: БПО-23-ФК1

Руководитель: Степанов Г.В.

1. ВВЕДЕНИЕ



АКТУАЛЬНОСТЬ

- Современное образование направлено не только на передачу знаний, но и на развитие личностного обучающегося.
- Подростковый возраст (12-13 лет) – важный этап становления личности.
- Спортивные игры обладают высокой двигательной активностью, эмоциональной привлекательностью и способствуют вовлечённости и самореализации.



ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

Недостаточно полно используется потенциал спортивных игр для повышения вовлечённости обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации.



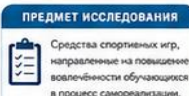
ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретически обосновать возможности использования средств спортивных игр для повышения вовлечённости обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации.



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс личностной самореализации обучающихся 12-13 лет.



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Средства спортивных игр, направленные на повышение вовлечённости обучающихся в процесс самореализации.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Раскрыть теоретические основания личностной самореализации обучающихся 12-13 лет.
2. Проанализировать средства спортивных игр как педагогический инструмент повышения вовлечённости обучающихся.
3. Сформулировать особенности обучающихся 12-13 лет и контексте рассматриваемой проблематики.



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ✓ Анализ научно-методической литературы
- ✓ Анализ нормативных документов
- ✓ Обобщение педагогического опыта
- ✓ Сравнение научных подходов
- ✓ Теоретическое моделирование условий применения спортивных игр

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

2.1. ОСНОВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



- Двигательная активность
- Эмоциональная привлекательность
- Командное взаимодействие
- Соревновательность
- Самостоятельность
- Быстрое принятие решений



ПОВЫШЕНИЕ ВОВЛЕЧЁННОСТИ



- Инициативность
- Ответственность
- Коммуникативность
- Самоконтроль
- Уверенность в себе



ЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



- Раскрытие потенциала
- Достижение целей
- Осознание своих возможностей
- Удовлетворённость деятельностью

2.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

развитие физических качеств, координации, выносливости



КОММУНИКАТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

развитие общения, взаимодействия, умения работать в команде



ВОЛЕВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

формирование целеустремлённости, самоконтроля, целеустремлённости



ЛИЧНОСТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

развитие инициативы, ответственности, самооценки



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

положительные эмоции, снижение напряжения, удовлетворённость деятельностью

2.3. ТЕОРИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ (Р. РИАН, Э. ДЕСИ)



2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	- различия в темпах созревания - разные формы проявления активности и интересов
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	- интенсивный рост организма - развитие координации движений - нестабильность двигательных результатов
МОТИВАЦИОННО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	- потребность в успехе - стремление к признанию - интерес к игровым формам деятельности
СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	- высокая значимость мнения сверстников - потребность в общении и сотрудничестве - формирование самооценки в коллективе

2.5. ПРИМЕРЫ СПОРТИВНЫХ ИГР И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ



БАСКЕТБОЛ

формирует быстроту реакции, координацию, навыки взаимодействия



ВОЛЕЙБОЛ

развивает координацию, умение сотрудничать, коммуникативность



ФУТБОЛ

способствует развитию выносливости, лидерских качеств, ответственности



ПИОНЕРСКОЕ / ПЕРЕСТРОЙКИ ИГРЫ

повышает интерес, адаптирует учебные задачи под уровень



Спортивные игры обеспечивают сочетание двигательной, эмоциональной и социальной активности, что способствует раскрытию личностного потенциала подростков и их успешной самореализации.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3.1. УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

- ✓ Эмоциональная привлекательность игр
- ✓ Доступность и посильность заданий
- ✓ Обязательное участие каждого
- ✓ Командное взаимодействие и сотрудничество
- ✓ Ситуация успеха для каждого подростка
- ✓ Педагогическая поддержка и рефлексия

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Материалы исследования могут быть использованы:

- при планировании уроков физической культуры;
- при подборе игровых заданий;
- при организации командного взаимодействия;
- при создании условий для активного участия подростков в спортивной деятельности.

3.3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры являются эффективным педагогическим средством повышения вовлечённости обучающихся 12-13 лет в процесс личностной самореализации.

Они обеспечивают:

- ✓ двигательную активность
- ✓ эмоциональную заинтересованность
- ✓ развитие коммуникативных навыков
- ✓ формирование ответственности
- ✓ создание ситуации личного успеха

Именно сочетание двигательной, эмоциональной и социальной активности способствует раскрытию личностного потенциала подростков.

3.4. КЛЮЧЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М., 2021.
- Федеральная образовательная программа основного общего образования. — М., 2023.
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная программа 5-9 классы. — М., 2022.
- Личностная самореализация в подростковом возрасте: монография. — М., 2020.
- Теория и методика физического воспитания: учебник. — М., 2021.