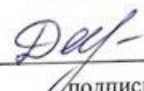


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО-20-ФЗ1


подпись

Дегтярева П.М.
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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


подпись

Д.В.Шелудько
Ф.И.О.



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

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент Дегтярева Полина Максимовна

1. Срок прохождения практики: 27.06.2022 - 17.07.2022 (приказ № 4645-с от 20.06.2022)

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: 27.06.2022

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Дегтярева Полина Максимовна
Ф.И.О.

Группы БПО-20-ФЗ1

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)

Deu
подпись

П.М. Дегтярева
Ф.И.О. (студента)

В период с 27 июня по 17 июля 2022 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: Дегтярева Полина Максимовна

Ф.И.О.

Группа БПО-20-ФЗ1

Сроки прохождения практики: 27.06.2022 - 17.07.2022

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	27.06.2022	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	27.06.2022	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.	27.06.2022 – 17.07.2022	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		10	

	физического воспитания (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	
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 27.06.2022

Срок сдачи студентом готового отчета 17.07.2022

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Дейнерева Т.М.
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-20-ФЗ1

Дегтяревой Полины Максимовны, 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 студентка в соответствии с заданием приняла участие в организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных, представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» ею была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий.

За время прохождения практики Дегтярева Полина Максимовна проявила достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью.

Оценка отлично

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ФГБОУ ВДЦ «Океан»	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Фитнес», «Баскетбол», «Самбо», «Бадминтон»	17
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты»	38
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Баскетбол»	43
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	46
Выводы	51
Список литературы	52

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 ФГБОУ ВДЦ «Океан». С 27 июня по 17 июля 2022 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 ФГБОУ ВДЦ «Океан». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по фитнесу, я приняла участие в судействе соревнования по баскетболу. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

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

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

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

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации 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, 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 Гордеев Артем Юрьевич Тарарков Денис Сергеевич Жапов Евгений Владимирович Губская Виктория Эдуардовна Федотова Ксения Александровна Нагимов Виктор Константинович Четырин Сергей Александрович Николаев Александр Витальевич Аршинская Наталья Сергеевна Денисов Дмитрий Александрович Олейник Александр Александрович Шелупайко Анатолий Михайлович Завьялова Алена Андреевна Молчанова Валентина Дмитриевна Новожилова Татьяна Геннадьевна Редькин Ярослав Игоревич
5)	Количество и название дружин (отрядов)	1. Дружина «Бригантина» 2. Дружина-флотилия «Парус» 3. Дружины «Тигрёнок» 4. Дружина «Океанская Эскадра» 5. Дружины «Китёнок» 6. 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:

1. электронное табло,
2. музыкальное оборудование,
3. мини-футбольные ворота,
4. оборудование для баскетбола и волейбола
5. 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:

1. 6 дорожек, ширина дорожки 2,5 м;
2. глубина в мелкой части - 1,2 м; в глубокой части – 1,8 м;
3. четыре лестницы для спуска в воду;
4. 6 стартовых тумб для прыжков в воду;
5. 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:

1. Скамья Скотта;
2. Тяга вертикального блока;
3. Тяга горизонтального блока;
4. Гиперэкстензия;
5. Гакк присед;
6. Машина Смита;
7. Кроссовер;
8. Сгибание ног лежа;
9. Бицепс машина;
10. Жим ногами;
11. Разгибание ног сидя;
12. Сгибание ног сидя;
13. Сведение ног сидя;
14. Разведение ног сидя;
15. Стойка для приседаний;
16. 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:

1. малый зал для занятий самбо и тхэквондо оборудован специальным покрытием, макиварами (лапы для отработки ударов), скакалки, набивные мячи.
2. 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:

1. «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр;
2. «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра;
3. «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

		<p>канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен.</p> <p>На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Квадродром. Картодром: Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.</p> <p>Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами.</p> <p>Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+).</p> <p>Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+).</p> <p>На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха с всем необходимым для оказания <i>первой медицинской помощи</i>.</p> <p>Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 - 1983 г.г. выпуска.</p> <p>Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол: Один круг – 250 метров.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 дорожки по кругу; 2. 6 -100м дорожек по прямой; 3. яма для прыжков в длину; 4. 2 площадки для проведения ОФП; 5. Футбольное поле с покрытие искусственная трава; 6. Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек. <p>Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.</p>
--	--	---

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

1)	<p>Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожатого) (на</p>	<p>Проведение утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, проведение занятий, тренировок по виду спорта, организация конкурсов и соревнований по различным видам спорта, прогулки, экскурсии, туристические походы.</p>
----	---	--

смену)	
--------	--

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	<p>Описание плана воспитательной работы на смену</p>	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Создать условия для оздоровления детей в летний период. 2) Создать условия для развития творческих и познавательных способностей детей. <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Всю воспитательную и образовательную работу ВДЦ «Океан» в период смены (21 календарный день) можно условно разделить на 4 блока – компонентов воспитательно – образовательной работы</p> <p>Блок 1 - «Патриотический» Блок 2 - «Спортивно - оздоровительный» Блок 3 - «Образовательно- познавательный» Блок 4 - «Художественно - эстетический»</p> <p>Предполагаемый результат:</p> <p>Для ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умение и потребность применять знания о здоровом образе жизни на практике; 2. раскрытие способностей, развитие склонностей и интересов, приобретение новых знаний, умений и друзей; 3. наличие условий для самоутверждения, самореализации и социализации. <p>Для родителей:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. новые средства общения с ребенком, возможность лучше его узнать, как самостоятельного человека и творческую личность. 2. Для педагогов: <ol style="list-style-type: none"> a. освоение новых приемов и методов работы в летнем лагере; b. диагностика, стимулирование детей к познанию духовного и окружающего мира; c. помощь в общении друг с другом;
----	--	---

d. развитие организаторских и лидерских способностей.

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта (фитнес, бадминтон, самбо, баскетбол).

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий с 21.06-27.06

№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	22 июня 2022 года (среда)				
				Бригантина		Китёнок	Тигрёнок	Эскадра
				10.00-11.20		11.40-13.00	15.00-16.20	16.40-18.00
				Океанский шарфин активности	Школа игроматематики	Летняя ар-деревня	Исследователи моря	Морской старт
Время спорта		Здоровое поколение						
1	Аршинская Н.С	Дартс	Тир				7Т (12 чел.)	1Э (12 чел.)
2	Гордеев А.Ю	Тренажерный зал	ЛД		9Б (10 чел.)	1К (18 чел.)	7Т (14 чел.)	1Э (18 чел.)
3	Денисов Д.А	Тренажерный зал	ЛД					
4	Олейник А.А	Шашки, шахматы, игра Го	ЛД		9Б (10 чел.)	1К (16 чел.) 4К (10 чел.)	8Т (12 чел.) 12Т (12 чел.)	1Э (7 чел.) 2Э (15 чел.)
5	Жанов Е.В	Самбо	ЛД		11Б (17 чел.)	2К (20 чел.) 4К (12 чел.)	8Т (11 чел.) 14Т (16 чел.)	8Э Встречи с педагогами (Физкульт-попа)
6	Редькин Я.И	ОФП	ЛД				12Т (16 чел.)	2Э (8 чел.) 3Э (32 чел.)
7	Завьялова А.А	Настольный футбол	ФОБ		11Б (6 чел.)	3К (8 чел.)	9Т (10 чел.)	4Э (10 чел.)
8	Николаев А.В	Настольный футбол	ФОБ					
9	Тарарков Д.С	Спортивные игры	ФОК		10Б (12 чел.)	3К (10 чел.) 2К (13 чел.)	9Т (14 чел.)	4Э (18 чел.)
10	Четырин С.А	Спортивные игры	ФОК				10Т (20 чел.)	5Э (18 чел.)
11	Губская В.Э	Фитнес	ФОК 2 этаж		10Б (8 чел.)	3К (11 чел.)	10Т (11 чел.)	5Э (11 чел.)
12	Мыльников Н.А	ОФП+Бокс	ДС 2 этаж	1Б (8 чел.)		5К (18 чел.)	14Т (17 чел.)	6Э (16 чел.)
13	Молчанова В.Д	Фитнес	ДС 2 этаж	1Б (8 чел.)		6К (18 чел.)	13Т (14 чел.)	7Э (16 чел.)
14	Новожилова Т.Г	Фитнес	ДС 2 этаж					
15	Федотова К.А	Настольный теннис	ДС	1Б (18 чел.)		5К (10 чел.) 6К (11 чел.) 4К (12 чел.)	11Т (21 чел.) 13Т (14 чел.)	7Э (12 чел.) 6Э (12 чел.)
16	Мыльникова В.А	Бадминтон	ДС					
17	Нагимов В.К	Бадминтон	ДС					

				23 июня 2022 года (четверг)											
№	ФНО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Бригантина		Парус		Бригантина		Парус		Тигрёнок	Парус	Китёнок	
				10.00-11.20		11.40-13.00		15.00-16.20		16.40-18.00					
				Океанский марафон активностей	Техвоинкулы 2 уч.гр.	Спец агент	Дальносточные фанфары	Техвоинкулы 1 уч.гр.	Спец агент	Исследователи моря	Спец агент	Легкая арт-деревя			
				Время спорта	Образов.пары/ Здоровое поколение	Физ. подготовка	Образов.пары/ Время спорта	Образов.пары/ Здоровое поколение	Физ. подготовка	Образов.пары/ Здоровое поколение	Физ. подготовка	Образов.пары/ Здоровое поколение			
1	Аршинская Н.С	Дартс	Тир									13Т (12 чел.)		6К (9 чел.)	
2	Гордеев А.Ю	Тренажерный зал	ЛД	1Б (12 чел.)				5Б (10 чел.)				11Т (14 чел.)		6К (6 чел.)	
3	Денисов Д.А	Тренажерный зал	ЛД												
4	Олейник А.А	Шашки, шахматы, игра Го	ЛД	1Б (10 чел.)				5Б (10 чел.)				11Т (14 чел.)		6К (6 чел.)	
5	Жапов Е.В	Самбо	ЛД	1Б (12 чел.)				5Б (10 чел.)				13Т (16 чел.)		6К (7 чел.)	
6	Редькин Я.И	Физ.подготовка	ЛД			15П				3П			6П		
7	Завьялова А.А	Настольный футбол	ФОБ		13Б (6 чел.)			3Б (8 чел.)				14Т (8 чел.)		5К (8 чел.)	
8	Николаев А.В	Настольный футбол	ФОБ												
9	Тарарков Д.С	Спортивные игры	ФОК												
10	Четыркин С.А	Спортивные игры	ФОК		13Б (12 чел.)			3Б (14 чел.)				14Т (16 чел.)		5К (14 чел.)	
11	Губская В.Э	Фитнес	ФОК 2 этаж		13Б (6 чел.)			3Б (8 чел.)				14Т (9 чел.)		5К (8 чел.)	
12	Мыльников Н.А	ОФП+Бое	ДС 2 этаж		12Б (10 чел.)			2Б (11 чел.)				12Т (6 чел.)		4К (10 чел.)	
13	Молчанова В.Д	Фитнес	ДС 2 этаж												
14	Новожилова Т.Г	Фитнес	ДС 2 этаж		12Б (10 чел.)			2Б (12 чел.)				12Т (7 чел.)		4К (10 чел.)	
15	Федотова К.А	Настольный теннис	ДС												
16	Мыльникова В.А	Бадминтон	ДС		12Б (11 чел.)			4Б				12Т (16 чел.)		4К (14 чел.)	

				24 июня 2022 года (пятница)							
№	ФНО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Парус	Парус	Парус	Парус	Бригантина		Эскадра	
				10.00-11.20	11.40-13.00	15.00-16.20				16.40-18.00	
				Спец агент	Спец агент	Спец агент	Детский МедиаСаммит	Техвоинкулы 2 уч.гр.	Океанский марафон активностей	Морской старт	
				Физ. подготовка	Физ. подготовка	Физ. подготовка	Здоровое поколение	Весёлые старты	Пробы в профессиях	Образов.пары/ Здоровое поколение	
1	Аршинская Н.С	Дартс	Тир					2П (12 чел.)			3Э (12 чел.)
2	Гордеев А.Ю	Тренажерный зал	ЛД					2П (18 чел.)			3Э (10 чел.)
3	Олейник А.А	Шашки, шахматы, игра Го	ЛД					5П (10 чел.)			3Э (10 чел.)
4	Жапов Е.В	ОФП	ЛД								4Э (14 чел.)
5	Четыркин С.А	Футбол	Стадион					4П (16 чел.)			6Э (14 чел.)
6	Денисов Д.А	Занятия на верёвочном парке	Верёвочный парк					9П (28 чел.)			4Э (14 чел.)
7	Молчанова В.Д	Занятия на верёвочном парке	Верёвочный парк								
8	Редькин Я.И	Воркут	Линейка у моря				15П				
9	Завьялова А.А	Волейбол	Волейбольная площадка Паруса								7Э (14 чел.)
10	Мыльников Н.А	Снайпер	Баскетбольная площадка Паруса					12П (12 чел.) 5П (12 чел.)			Линта футбольное поле
11	Николаев А.В	Городки	Левая сторона футбольного поля					9П (10 чел.)			7Э (14 чел.)
12	Губская В.Э	Фитнес	ФОК 2 этаж							1Б (9 чел.)	8Э (8 чел.)
13	Мыльникова В.А	Линта	Стадион					14П (19 чел.)			8Э (22 чел.)
14	Новожилова Т.Г	Волейбол	спорт.площадка возле ЛД					12П (24 чел.)			5Э (19 чел.)
15	Федотова К.А	Баскетбол	спорт.площадка возле ЛД								
16	Нагимов В.К	Бадминтон	ДС					14П (25 чел.)			5Э (10 чел.)
17	Тарарков Д.С	Флорбол	Хоккейная коробка					4П (16 чел.)			6Э (14 чел.)

Весёлые старты
спорт.площадка возле ЛД

				25 июня 2022 года (суббота)										
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	ВСЕ	Бригантина		Парус		Бригантина		Парус		Бригантина	
				9.00-9.15	10.00-11.20		11.40-13.00		15.00-16.20		16.40-18.00			
				ВСЕ	Океанский марафон активностей	Техноактивумы 2 уч.г.	Спецзагит	Техноактивумы 1 уч.г.	Жив. Звезда	Спецзагит	Океанский марафон активностей	Техноактивумы 1 уч.г.	Спецзагит	Дальневосточные фанфары
Зарядка	ЧОР	Время спорта	Физ. подготовка	Время спорта	Время спорта/ДРК	Физ. подготовка	Пробы в профессионах	Весёлые старты	Физ. подготовка	Образ.пар./Время спорта				
1	Аршинская Н.С	Бассейн	ФОБ										15П	8Б (10 чел.)
2	Гордеев А.Ю	Тренажерный зал	ЛД					2Б (8 чел.)						8Б (9 чел.)
3	Олейник А.А	Шаши, шахматы, игра Го	ЛД			12Б (6 чел.)		2Б (6 чел.)						8Б (8 чел.)
4	Жапов Е.В	Самбо	ЛД			12Б (6 чел.)		2Б (10 чел.)						8Б (8 чел.)
5	Четырин С.А	Футбол	Стадион											Тренажерный зал
6	Денисов Д.А	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк					5Б (10 чел.)						
7	Молчанова В.Д	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк			Футбольное поле (городки)			8П (6 чел.) 13П (6 чел.)					
8	Резькин Я.И	Воркаут	Линейка у моря				3П			6П				
9	Мыльников Н.А	Снайпер	Футбольное поле			13Б (15 чел.)			7П (5 чел.) 8П (6 чел.) 11П (5 чел.) 13П (6 чел.)					
10	Николаев А.В	Городки	Левая сторона футбольного поля			12Б (8 чел.)		5Б (10 чел.)						Футбольное поле
11	Губская В.Э	Фитнес	ФОК 2 этаж						7П (5 чел.) 11П (5 чел.)		1Б (9 чел.)			
12	Мыльникова В.А	Латка	Футбольное поле						8П (6 чел.) 13П (6 чел.)					
13	Завьялова А.А	Бассейн	ФОБ						7П (8 чел.) 8П (8 чел.) 11П (8 чел.) 13П (8 чел.)					
14	Новожилова Т.Г	Бассейн	ФОБ			12Б (10 чел.) 13Б (10 чел.)							Бассейн	14Б (10 чел.)
15	Федотова К.А	Баскетбол	спорт.площадка возле ЛД			Футбольное поле (снайпер)			8П (9 чел.) 13П (6 чел.)					
16	Нагимов В.К	Бадминтон	ДС			ЛД (Шахматы)			7П (15 чел.) 11П (9 чел.)					
17	Тарарков Д.С	Флорбол	Хоккейная коробка			ЛД (Самбо)		5Б (10 чел.)						14Б (15 чел.)

Общедружественная зарядка

Чемпионат океанских рекордов
Воркут (Линейка у моря)

Весёлые старты
баскетбольная площадка возле ЛД

				27 июня 2022 года (понедельник)									
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Бригантина	Китбнок	Парус	Парус	Бригантина	Парус	Бригантина	Эскадра	Бригантина	Парус
				10.00-11.20		11.40-13.00		15.00-16.20		16.40-18.00			
				Океанский марафон активностей	Детская ар-деревня	Спецзагит	Спецзагит	Дальневосточные фанфары	Спецзагит	Океанский марафон активностей	Морской старт	Дальневосточные фанфары	Детский МемлСаммит
Время спорта	Здоровое поколение	Физ. подготовка	Физ. подготовка	Время спорта	Физ. подготовка	Пробы в профессионах	Здоровое поколение	Образ.пар./Время спорта	Здоровое поколение				
1	Аршинская Н.С	Бассейн	ФОБ							3П			2П (15 чел.)
2	Гордеев А.Ю	Тренажерный зал	ЛД		4К (10 чел.) 5К (6 чел.)			4Б (8 чел.)			2Э (10 чел.)		2П (15 чел.)
3	Олейник А.А	Шаши, шахматы, игра Го	ЛД		1К (12 чел.) 5К (8 чел.)			4Б (6 чел.)			1Э (4 чел.)		4П (16 чел.)
4	Жапов Е.В	Самбо	ЛД		1К (13 чел.)			4Б (8 чел.)			Футбол	3Б (12 чел.)	12П (12 чел.)
5	Четырин С.А	Футбол	Стадион		4К (16 чел.)			3Б (15 чел.)			2Э (13 чел.)		9П (19 чел.)
6	Денисов Д.А	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк		4К (8 чел.)						3Э (12 чел.)	4Б (22 чел.) 3Б (8 чел.)	
7	Молчанова В.Д	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк		3К (17 чел.)			8Б (13 чел.)					
8	Резькин Я.И	Воркаут	Линейка у моря			15П	6П				3Э (10 чел.)	6Б (23 чел.)	
9	Мыльников Н.А	Снайпер	Футбольное поле		2К (20 чел.)			8Б (12 чел.)			Воркаут		9П (19 чел.)
10	Николаев А.В	Городки	Левая сторона футбольного поля		6К (10 чел.)			Футбол			3Э (10 чел.)	3Б (10 чел.)	
11	Губская В.Э	Фитнес	ФОК 2 этаж		1К (10 чел.)			14Б (10 чел.)		1Б (8 чел.)			5П (10 чел.)
12	Мыльникова В.А	Латка	Футбольное поле		3К (18 чел.)			3Б (15 чел.)			Баскетбол		12П (24 чел.)
13	Завьялова А.А	Бассейн	ФОБ					6Б (20 чел.)	Бассейн				14П (17 чел.)
14	Новожилова Т.Г	Бассейн	ФОБ	1Б									
15	Федотова К.А	Баскетбол	спорт.площадка возле ЛД		2К (15 чел.)			14Б (10 чел.)			1Э (10 чел.)		4П (16 чел.)
16	Нагимов В.К	Бадминтон	ДС		5К (16 чел.)			6Б (3 чел.) 14Б (5 чел.)			1Э (6 чел.)		5П (22 чел.)
17	Тарарков Д.С	Флорбол	Хоккейная коробка		6К (18 чел.)			8Б (10 чел.)			1Э (10 чел.)		14П (20 чел.)

1.2 Конспекты занятий

1. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ.

Группа: Бригантина «Океанский марафон активностей»;

Дата проведения: 29.06.2022г.;

Место проведения: «Ледовый Дворец», тренажерный зал;

Задачи:

I. Образовательная:

- Совершенствовать навыки учащихся в выполнении упражнений с использованием круговой тренировки;

II. Развивающая:

- Развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты движений.

III. Воспитательная:

- Воспитывать дисциплину, трудолюбие.

IV. Оздоровительная:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, секундомер.

Метод проведения: Фронтальный

Проводящий: Дегтярева Полина Максимовна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
10 минут Подготовительная	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи	2 мин	Наличие спортивной формы. Отсутствие украшения на теле обучающихся.
	1) И. п. — стойка, руки на пояс; 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево. 2) И. п. — стойка, руки на пояс; 1-	3 раза	Выполняем упражнение не торопясь

<p>наклон головой вперед, 2- назад, 3- вправо, 4- влево.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p>
<p>3) И. п. — стойка, руки на пояс; 1- поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п..</p>	<p>3 раза</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p>
<p>4) И. п. — стойка ноги врозь; руки в стороны, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Спина прямая, руки пытаемся не сгибать в локтях.</p>
<p>5) И. п. — стойка ноги врозь; руки в стороны. 1-8 круговые движения руками назад.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Спина прямая, руки не сгибаем.</p>
<p>6) И. п. — стойка; правая вверху, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения правой вперед, 5-8 назад.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Руки прямые.</p>
<p>7) И. п. — стойка; левая вверху, правая</p>		<p>Выполняем в умеренном темпе</p>

	<p>вдоль туловища. 1-4 круговые движения левой вперед вперед, 5-8 назад.</p> <p>8) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-4 – круговые движения туловищем в правую сторону, на 5-8 – в левую.</p> <p>9) И.п. – выпад на правую ногу вперед. Руки перед собой. На 1-3 – пружинящие движения, на 4 -смена прыжком на другую ногу. 5-7 – пружинящие движения, на 8 – смена.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Спина прямая, пытаемся наклониться как можно ниже.</p> <p>Выпад как можно ниже.</p>
<p>30 минут Основная</p>	<p>1. Прыжки Jumping Jack.</p> <p>2. Ходьба на руках в положении планки. И.п- стойка на руках, идем на руках, не сгибая ноги, вставая на них, в конце хлопок над</p>	<p>60 прыжков</p> <p>30 сек</p>	<p>Руки поднимаются через стороны, согнутые в локтях.</p> <p>Ноги не сгибаем.</p>

	<p>головой.</p> <p>3. Быстрые приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед собой в замке, выполняем обычные приседания, только после поднятия из приседа отрываем пятки, выполняем в быстром темпе.</p> <p>4. Берпи.</p> <p>5. Планка на локтях.</p> <p>6. Шагающая планка. И.п. – планка, выполняем опускание и поднятие руками на локти и на руки.</p> <p>7. Отжимания с колен (для девочек), полные отжимания (для мальчиков)</p>	<p>20 раз</p> <p>15 раз.</p> <p>1 минут</p> <p>30 сек.</p> <p>15/25 раз</p>	<p>Стараемся делать в быстром темпе.</p> <p>Если делать легко, то можно при опускании прогнуться в спине. Не опускаем таз.</p> <p>Не прогибаем таз вниз, пытаемся не качаться со стороны в сторону.</p> <p>Спина прямая, не делаем «волну» туловищем.</p>
5 минут Заключительная	<p>I. «Стульчик» у стены,</p> <p>II. Дыхательные упражнения лежа на матах.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 минута</p>	<p>Ноги должны быть 90 градусов.</p> <p>Глубоко дышим, восстанавливаем дыхание.</p>
	Организационная уборка инвентаря	1 минута	-

	Опрос обучающихся о проделанной работе	1 мин	
--	--	-------	--

2. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ.

Группа: Тигрёнок «Исследователи моря»;

Дата проведения: 30.06.2022г.;

Место проведения: «Дворец Спорта»;

Задачи:

I. Образовательная:

- Совершенствование техники подачи у стены, в парах.
- Совершенствование техники жонглирования воланом.
- Контроль скорости передвижения по площадке.
- Игра в бадминтон.

II. Развивающая:

- Развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты движений.

III. Воспитательная:

- Воспитывать дисциплину, трудолюбие.

IV. Оздоровительная:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, воланчик, ракетка.

Метод проведения: Поточный, групповой, игровой

Проводящий: Дегтярева Полина Максимовна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
10 минут Подготовительная	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи	2 мин	Наличие спортивной формы. Отсутствие украшения на теле обучающихся.
	1. Бег по залу 2) И. п. — стойка, руки на пояс; 1-4 круговые движения	5 кругов 3 раза	Не разговариваем, дышим Выполняем упражнение не торопясь

<p>головой вправо, 5-8 влево.</p> <p>3) И. п. — стойка, руки на пояс; 1- наклон головой вперед, 2- назад, 3- вправо, 4- влево.</p> <p>4) И. п. — стойка, руки на пояс; 1- поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п..</p> <p>5) И. п. — стойка ноги врозь; руки в стороны, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед.</p> <p>6) И. п. — стойка ноги врозь; руки в стороны. 1-8 круговые движения руками назад.</p> <p>7) И. п. — стойка; правая вверху, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, руки пытаемся не сгибать в локтях.</p> <p>Спина прямая, руки не сгибаем.</p> <p>Руки прямые.</p>
--	---	---

	<p>правой вперед, 5-8 назад.</p> <p>8) И. п. — стойка; левая сверху, правая вдоль туловища. 1-4 круговые движения левой вперед вперед, 5-8 назад.</p> <p>9) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-4 – круговые движения туловищем в правую сторону, на 5-8 – в левую.</p> <p>10) И.п. – выпад на правую ногу вперед. Руки перед собой. На 1-3 – пружинящие движения, на 4 -смена прыжком на другую ногу. 5-7 – пружинящие движения, на 8 – смена.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, пытаемся наклониться как можно ниже.</p> <p>Выпад как можно ниже.</p>
<p>30 минут Основная</p>	<p>1. Хват ракетки (держат, как молоток). Прямая рука на уровне груди отводим ракетку в право, влево за счет</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Край ладони касается утолщения на конце ручки, указательный палец слегка разогнут, по сравнению с другими пальцами. Большой палец находится с левой стороны ручки. ракетка должна являться продолжением руки.</p>

	<p>кисти. Ракеткой рисуем лежащую «восьмерку».</p> <p>2. Жонглирование воланом, открытой затем закрытой стороной ракетки.</p> <p>3. Жонглирование воланом откр., закрыт. стороной ракетки при этом присесть и встать.</p> <p>4. Жонглирование воланом Как можно выше к потолку.</p> <p>5. Подача снизу: на раз опускаем волан, на два подбиваем открытой стороной ракетки.</p> <p>6. Контроль скорости передвижения по площадке.</p> <p>7. Игра в бадминтон через сетку.</p>	<p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>3 минуты</p> <p>16 минут</p>	<p>Волан подбиваем на 10-15 см.</p> <p>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.</p> <p>Выполнить поточно упражнение на скорость передвижение на время</p> <p>Следим за правильностью ударов.</p>
5 минут Заключительная	Построение, подведение итогов учебной деятельности	1 минута 1	

		минута	
	Организационная уборка инвентаря	2 минуты	
	Опрос обучающихся о проделанной работе	1 мин	

3. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО САМБО.

Группа: Эскадра «Морской старт»;

Дата проведения: 01.07.2022г.;

Место проведения: «Ледовый Дворец»;

Задачи:

I. Образовательная:

- Обучение специальным упражнениям по самбо;

II. Развивающая:

- Развитие силовых способностей
- Развитие выносливости и координации

III. Воспитательная:

- Воспитывать дисциплину, трудолюбие.

IV. Оздоровительная:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: маты, куртки, пояса.

Метод проведения: Поточный

Проводящий: Дегтярева Полина Максимовна

Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Общие методические указания

<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. 2. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> -обычная с разминкой суставов кистей - перекаты с пятки на носок - на носках - на внешнем своде стопы - в полуприседе и приседе - с постепенным переходом в присед и обратно 3. Бег: <ul style="list-style-type: none"> - без задания по кругу - приставные шаги правым и левым боком - спиной вперед - скрестным шагом левым и правым боком - с захлестыванием голени - с высоким подниманием бедра - по диагонали с подскоками - по диагонали с ускорением <p>Бег, выполнение упражнения на внимание и координацию “по сигналу”</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 свисток: сесть, коснуться руками ковра, встать и побежать дальше - 2 свистка: прыжок вверх, хлопок руками над головой, продолжать бег <ul style="list-style-type: none"> - бег без задания - по диагонали с ускорением - без задания - змейкой спиной вперед <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на коленях <p>Специальные подготовительные и подводящие акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед - кувырок назад - длинный кувырок вперед (через лежачего партнера) - высокий кувырок вперед (через партнера, стоящего на четвереньках) - переворот боком (колесо) - рандат - самостраховка боковая 	<p>30 мин</p>	<p>Равнение в шеренге. Проверить внешний вид и самочувствие.</p> <p>Руки перед грудью, вращение в кистевых суставах.</p> <p>Руки за голову, спина прямая.</p> <p>Руки на поясе. Руки на поясе.</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Смотреть через плечо</p> <p>Поднимать до прямого угла</p> <p>Выпрыгивать высоко Снижать скорость к концу отрезка</p> <p>Быть внимательным, выполнять задание по свистку</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>Спина прямая, руками не касаемся ковра</p> <p>Правильная группировка</p> <p>Мягкое приземление</p>
---	---------------	---

<p>- самостраховка вперед - самостраховка назад</p> <p>Основная часть: Подвижная игра “Развяжи пояс” 1 раунд (узел спереди) 2 раунд (узел со стороны спины) 3 раунд (узел с правой стороны) 4 раунд (узел с левой стороны) 5 раунд (один на один) 6 раунд (каждый сам за себя)</p>	40 мин	<p>Страховка руками Удар ладони и стопы одновременно, на локоть не вставать, пережат от груди на живот правильный, головой не касаться.</p> <p>Отряд делится на две команды «красные» и «синие». Правила игры: Игроки завязывают пояс бантиком, таким образом, чтобы можно было развязать. не сильно туго. Игроки играют командно. за исключением некоторых раундов. Цель игры: развязать поясу соперника. Запрещенные действия: наносить удары по сопернику, толкать соперника. Захват за любую часть тела. выходить за игровую зону. Защитные действия: только уклон. и отдаления от соперника (бить по рукам соперника строго запрещено) Соперник выбывает из игры в случае: развязан пояс. Заступ за пределы игровой зоны. падения (игра осуществляется исключительно в стойке)</p>
<p>Заключительная часть Подведение итогов</p>	10 мин	Уборка инвентаря

4. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ (ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ).

Группа: Бригантина «Школа игропрактиков»;

Дата проведения: 02.07.2022г.;

Место проведения: «Ледовый Дворец»;

Задачи:

I. Образовательная:

- Обучение правильной техники выполнения упражнений на тренажере.

II. Развивающая:

- Развитие выносливости и координации.

III. Воспитательная:

- Воспитание морально – волевых качеств.

IV. Оздоровительная:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: тренажеры, велотренажеры, кардиотренажеры, набивные мячи, скакалки.

Метод проведения: Фронтальный

Проводящий: Дегтярева Полина Максимовна

Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Общие методические указания
<p>Подготовительная часть. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.</p> <p>1. И.п. – руки вперед, ноги на ширине плеч; скрещивания руками 2. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу; смена положения рук пружинистыми движениями 3. И.п. – руки к плечам, ноги на ширине плеч; круговые движения руками вперед-назад 4. И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; наклоны туловища вправо-влево 5. И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; скручивания туловища вправо-влево 6. И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; ноги на ширине плеч, наклоны к правой ноге, посередине, левой ноге и и.п. 7. И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1 – присед, 2 – и.п. 8. И.п. – 1-8 прыжки на левой ноге, 1-8 прыжки на правой ноге, 1-8 прыжки на двух ногах</p>	15 мин	<p>Равнение в шеренге. Проверить внешний вид и самочувствие.</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки прямые, взгляд прямо</p> <p>Полная амплитуда движений</p> <p>Корпус держать ровно</p> <p>Без резких движений</p> <p>Колени не заваливаются</p> <p>Корпус не заваливается</p>

Основная часть Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека:	60 мин	
1. Беговая дорожка (ходьба, переходящая в медленный бег)	5 мин	Упражнение выполняется самостоятельно. Следить за чистотой шага, усердная работа ног
2. Поднимание туловища из положения сидя на тренажере (пресс)	3X12	Пресс напряжен
3. Жим ногами	3X12	Колени не заваливаем, до конца не разгибаем
4. Тяга вертикального блока к груди		Полностью разгибать руки
5. Выпады с гантелями	3X12	
6. Гиперэкстензия	3X12	Спина прямая, смотреть прямо
7. Сгибание ног сидя на тренажере	3X15	Полностью сгибать туловище, при разгибании делать выдох
8. Велотренажер	3X20	Следить за движением ног и правильностью выполнения
		Следить за дыханием
Заключительная часть Построение Подведение итогов занятия Организационный уход	5 мин 5 мин	Узнать о самочувствии после нагрузки, обсудить результаты занятия

5. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ.

Группа: Парус «Детский МедиаСаммит»;

Дата проведения: 03.07.2022г.;

Место проведения: «Дворец Спорта»;

Задачи:

I. Образовательная:

- Улучшение навыков перемещения по корту.
- Закрепление техники подач;

II. Развивающая:

- Развитие ловкости
- Развитие выносливости и координации

<p>- Разножка через ракетку.</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычный; - Змейкой; - Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 2 приставных шага каждым боком; - Бег спиной вперёд; - С высоким подниманием бедра; - С захлёстыванием голени; - Бег со сменой направления по свистку. <p>Ходьба на восстановление дыхания</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдох руки вверх; - Выдох руки вниз. <p>Перестроение в круг.</p> <p>Основная часть</p> <p>Упражнения с воланами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. - Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую и обратно. - Руки за спину: переложить волан из правой руки в левую и обратно. - Подбросить волан вверх и поймать обеими руками. - Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. - Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан. - Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. - Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот. <p>Упражнения с ракеткой и воланом:</p> <p>Хват ракетки. Объяснение, показ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование открытой стороной ракетки. 2. Жонглирование закрытой 	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Следовать за направляющим.</p> <p>Ноги не перекрещивать.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Бедро поднимать до горизонтали.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Глубокий вдох, полный выдох.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p> <p>Волан не ронять.</p> <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки; - держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как
---	--	--

<p>стороной ракетки.</p> <p>3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.</p> <p>4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.</p> <p>5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.</p> <p>6. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной.</p> <p>7. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.</p> <p>8. Жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ногами.</p> <p>9. Удары воланом в стену открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Перестроение в колонну по одному в центре зала.</p>	<p>10 мин</p>	<p>птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться;</p> <ul style="list-style-type: none"> - неправильный хват ракетки; - ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса; - слишком высоко поднят локоть; - движения ракеткой выполняются очень быстро; - игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану; - жонглирование выполняется на одном месте.
<p>Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо</p>	<p>5 мин</p>	<p>Правильное исходное положение. Правильный выход к волану.</p>
<p>Упражнения в парах.</p> <p>Объяснение, показ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удары слева; - защита-нападение; - игра с двумя воланами 	<p>5 мин</p>	<p>Ноги чуть согнуты в коленях. Правильная работа кисти. Правильный хват ракетки.</p>
<p>Совершенствование подачи.</p> <p>Объяснение, показ.</p> <p>Подача бекхендом.</p> <p>Подача форхендом.</p> <p>Подача в цель</p>	<p>5 мин</p>	<p>Правильное исходное положение. Стопы не отрывать от пола. Не подбрасывать волан Удар по волану ниже пояса.</p>
<p>Игра с выбыванием.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Играют две команды. Игроки выполняют удары по очереди. Игрок, допустивший ошибку, кладёт ракетку на скамейку. Но играть продолжает, ракетку ему дают игроки его команды. Проигрывает команда, у которой не осталось ракеток.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов занятия</p> <p>Организационный уход</p>	<p>2 мин</p>	<p>Уборка инвентаря.</p>

6. КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Группа: Бригантина «Океанский марафон активностей»;

Дата проведения: 03.07.2022г.;

Место проведения: «Баскетбольная площадка»;

Задачи:

I. Образовательная:

- Обучение техники владения, ведения мяча и броска в кольцо;

II. Развивающая:

- Развитие ловкости и координации.

III. Воспитательная:

- Воспитывать дисциплину, трудолюбие.

IV. Оздоровительная:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Метод проведения: Игровой, поточный

Проводящий: Дегтярева Полина Максимовна

Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Общие методические указания
<p>Подготовительная часть. Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На носках, руки вверх, круговые движения кистями. - На пятках, руки на пояс. - Носками вовнутрь, руки в стороны, круговые движения предплечьями. - Носками наружу, руки на пояс. - Руки вперёд, махи ногой. - Руки вперёд в замок, выпады с поворотом туловища. - Прыжками со сменой положения ног. - Круговые движения руками вперёд, назад. <p>Перестроение в круг.</p>	10 мин	<p>Равнение в шеренге. Проверить внешний вид и самочувствие.</p> <p>Следим за техникой выполнения Без резких движений Соблюдаем осанку</p>

<p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте в парах. 2. Ведение мяча одной рукой за спиной. 3. Ведение мяча с изменением направления движения. 4. Ведение мяча с ускорением. 5. Переводы мяча вокруг пояса. 6. Передача мяча правой и левой рукой с ударом о пол. 7. Передача мяча в парах от груди напротив друг друга. 8. Передача мяча одной рукой от плеча. 9. Передача мяча из-за головы. 10. Переводы мяча между ног, пас от груди. 11. Переводы мяча вокруг ног, пас от груди. 12. Передача мяча в прыжке. 13. Передача мяча крюком. 14. Передача мяча с отскоком от пола, бросок в кольцо. 15. Передача мяча в парах, бросок в кольцо. 16. Бросок в кольцо на 2 шага. 17. Упражнение «Защитник и нападающий». 18. Броски мяча с разных точек. 	50 мин	5 передач. Следить за точностью передачи мяча. Не допускать пробежку.
<ul style="list-style-type: none"> • Игра в баскетбол без ведения мяча, используя только передачи. • Игра в баскетбол на счет. 	20 мин	Судейство игры.
<p>Заключительная часть Построение Подведение итогов занятия Организационный уход</p>	10 мин	Уборка инвентаря

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	«Веселые старты»
2	«Чемпиона Океанских Рекордов»
3	«Большая Океанская Игра»
4	Спортивные соревнования по различным видам спорта

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель: популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха студентов, формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

2. Задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Дружеские взаимоотношения друг с другом
3. Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
4. Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
5. Выявление сильнейших

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования): Приморский край г. Владивосток, ВДЦ «Океан», ул. Артековская 10, ДС «Дворец Спорта».

3. Руководство мероприятием (соревнованием): Руководство мероприятия осуществлялось практикантами группы БПО-20-ФЗ1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан». Было принято решение о делегирование полномочий, в связи, с которым задачи распределились следующим образом: Судейская коллегия - Дегтярева Полина, Тимохина

Елизавета. Андронюк Анна – ведущая соревнований. Амиров Парвиз, Шеин Виктор и Егоров Даниил – ассистенты.

4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Парус»: 13 отряд в составе 12 человек (6 мальчиков и 6 девочек), 1 отряд в составе 12 человек (8 мальчиков и 4 девочки), 11 отряд в составе 12 человек (9 мальчиков и 3 девочки), 8 отряд в составе 11 человек (4 девочки и 6 мальчиков) и 7 отряд в составе 12 человек (6 девочек и 6 мальчиков).

5. Программа мероприятия (соревнования):

Выход ведущего

Ведущий: Доброе утро, дружина «Парус»! Приветствую вас на нашем замечательном «Празднике». Сегодня здесь присутствуют все самые спортивные, здоровые и активные участники смен! В программе веселых стартов нас ждут такие конкурсы как:

Ведущий: Итак, перед началом веселых стартов я расскажу вам инструктаж № 12/СО. (Ведущий проговаривает основные моменты инструктажа технике безопасности).

Ведущий: Представляет судейскую коллегию, помощников, диджея, мед работника.

Ведущий: Первый конкурс «Передай мяч».

Конкурс «Передай мяч»

Первым участникам каждой колонны вручается по мячу, который после сигнала ведущего они передают на вытянутых вверх руках над головой. Когда мяч попадает в руки замыкающего колонну участника, он бежит в начало строя и снова передает мяч назад уже снизу между ног. Побеждает команда, в которой быстрее всех вернется в начало строя первый участник.

Ведущий: Второй конкурс «Встречная эстафета»

Конкурс «Встречная эстафета»

Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.

Ведущий: Третий конкурс: «Бег с тремя мячами»

Конкурс «Бег с тремя мячами»

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и кладет их на пол. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Ведущий: Следующий конкурс «Попрыгунчик».

Конкурс «Попрыгунчик»

Первый участник, зажав между ногами (выше колен) мяч, должен двигаться прыжками вперед до фишки и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Ведущий: Следующий конкурс «Змейка»

Конкурс «Змейка»

Участник, передвигаясь бегом (змейкой), катит мяч клюшкой, не отрывая ее от пола и мяча, огибая конусы, возвращается обратно таким же образом и передает эстафету следующему участнику.

Ведущий: Следующий конкурс «Переправа»

Конкурс «Переправа»

Два участника берут гимнастическую палку и держат с двух сторон. Затем они одновременно начинают перешагивать через палку поочередно по одной ноге, а затем поднимают палку над головами, а дальше повторяя тоже самое до конуса, назад возвращаясь обычным бегом, но держась за палку

Конкурс «Глаза в глаза»

Два участника зажимают фитбол между собой и бегут до конуса и обратно, стараясь удержать его.

Конкурс «Кочки»

Участники по парам передвигаются до конуса по кочкам (обруч), на старте находятся в одном обруч, затем переступая во второй и перекладывают первый вперед и так до конуса и обратно.

Конкурс «Самый ловкий»

Участники садятся на пол руг за другом, у первого участника мяч находится в ногах, и он поднимает ноги и наклоняется вперед, таким образом передавая мяч участнику сзади, который так же берет его ногами и передает следующему до последнего участника, затем последний участник переходит в начало колонны, эстафета продолжается до того момента, пока первый участник не окажется на своем месте.

Конкурс «С волейбольным мячом»

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Ведущий: А пока судейская коллегия подводит подсчет итогов, скажите всем понравились веселые старты? (ждет ответа), все себя хорошо чувствуют? (ждет ответа).

Ведущий: Награждение команд.

Ведущий: А на этом веселые старты подошли к концу, и мы всем вам говорим спасибо и давайте сделаем общее фото!

6. Определение победителей: За первое место в эстафете команде начислялся 1 балл, за второе - 2 балла и т.д. Все баллы прописывались судьёй в протоколе. После подсчета баллов определение победителей проводилось согласно балльно-рейтинговой системе в порядке возрастания, то есть чем меньше у команды баллов, тем выше место она заняла в общем зачёте

7. Награждение победителей: Команды-победители соревнований награждаются дипломами за 1, 2 и 3 место, остальные награждаются грамотами за активное участие.

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 29.06.2022 с 15:00 – 16:20.

2. Место проведения: Приморский край г. Владивосток, ВДЦ «Океан», ул. Артековская 10, ДС «Дворец Спорта».

3. Инвентарь и оборудование: Эстафетная палочка (5 штук), конусы (5 штук), хоккейные клюшки (5 штук), футбольные мячи (5 штук), баскетбольные мячи (5 штук), волейбольные мячи (5 штук), теннисные мячи (5 штук), фитбольные мячи (5 штук), обручи (5 штук), гимнастические палки (5 штук).

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Цель: популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха студентов, формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Дружеские взаимоотношения друг с другом
3. Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
4. Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
5. Выявление сильнейших

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Парус»: 13 отряд в составе 10 человек (6 мальчиков и 4 девочки), 1 отряд в составе 10 человек (8 мальчиков и 2 девочки), 11 отряд в составе 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек), 8 отряд в составе 10 человек (4 девочки и 6 мальчиков) и 7 отряд в составе 10 человек (4 девочки и 6 мальчиков).

6. Судейская коллегия: Главный судья – Дегтярева Полина; Заместитель главного судьи – Тимохина Елизавета.

7. Определение и награждение победителей: Определение победителей Конкурса осуществляется Экспертной комиссией, состоящей из представителей судейской коллегии в составе 2 человек (Главного судьи и заместителя главного судьи). Подсчет баллов осуществлялся таким образом: 1-ый прибежавший из команды получал 1 балл, 2-ой прибежавший из команды получал 2 балла и 3-ий прибежавший из команды получал 3 балла, а остальные прибежавшие (4-ые и 5-ые) получали 4 и 5 баллов. После чего воспроизводился подсчет баллов, следовательно побеждала та команда, которая получила меньшее количество баллов.

Победители соревнований награждаются дипломами 1, 2 и 3 степени и грамотами за активное участие.

8. Общее количество участников: 50 человек

9. Уровень показанных результатов:

1 место – 13 отряд (15 баллов)

2 место – 1 отряд (20 баллов)

3 место – 11 отряд (27 баллов)

4 место – 8 отряд (29 баллов)

5 место – 7 отряд (45 баллов)

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Проведение соревнований началось с подготовки инвентаря и заявок, потом прибыли на соревнования 5 отрядов с дружины «Парус»: «1 отряд», «8 отряд», «7 отряд», «11 отряд», «13 отряд». После чего мы провели открытие соревнований в виде общей зарядки (разминки), следом дали командам время (15 минут) для проверки прибывших участников по заявкам. Из того следует проведение спортивных эстафет, между командами. По окончании соревнований были подведены итоги и награждение, также после награждения было проведено закрытие соревнований в виде общей фотографии. По окончании закрытия соревнования произвелся сбор инвентаря.

Самоанализ: В соревнованиях я являлась главным судьей и выполняла такие требования, как: Наблюдение за участниками соревнований и выставление баллов; заполнение бланка соревнований; подсчет баллов и подпись грамот и дипломов победителей.

Все вышеперечисленные обязанности были мною выполнены по регламенту проведения спортивно – массового мероприятия. Все баллы участников были подсчитаны верно и честно, никаких споров с судейской коллегией не возникло. Соревнования прошли успешно, все задачи ответственных за мероприятие были выполнены. Участники остались довольны и поблагодарили за проведение спортивно-массового мероприятия «Веселые старты».

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по баскетболу

название соревнования

1. Цель, задачи:

Цель: Популяризации игры в баскетбол среди участников смены.

Задачи:

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

2. Сроки и место проведения соревнования: 6.07.2022 в 18:00 – 19:00, Приморский край г. Владивосток, ВДЦ «Океан», ул. Артековская 10, (Баскетбольная площадка).

3. Руководство соревнованием: Руководство мероприятия осуществлялось практикантами группы БПО-20-ФЗ1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан». Главные судьи – Федотова Ксения и Редькин Ярослав. Заместитель главного судьи – Дегтярева Полина и Ирина Щур.

4. Участники соревнования: Дружина «Бригантина» и дружина «Тигренок».

5. Программа соревнования:

- Построение команд
- Знакомство с судейской коллегией
- Разминка команд
- Жеребьевка
- Проведение 2 партий
- Подведение итогов: выявление победителей игры.

6. Определение победителей: Победителем в баскетболе становится команда, набравшая большее количество очков, по истечении игрового времени. При равном счёте по истечении основного времени матча назначается овертайм (пять минут дополнительного времени), если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

7. Награждение победителей: поскольку эта игра считалась промежуточной в турнире, то награждение победителей не проводилось, оно будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования

По «Баскетболу»

1. Время проведения: 06.07.2022 с 18:00-19:00
2. Место проведения: Приморский край г. Владивосток, ВДЦ «Океан», ул. Артековская 10, Баскетбольная площадка.
3. Инвентарь и оборудование: Баскетбольный мяч, свисток.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Цель: популяризации игры в баскетбол среди участников смены
Задачи:
 - Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
 - Выявление сильнейших команд по баскетболу ВДЦ «Океан».
 - Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина» в составе 6 человек (4 мальчика и 2 девочки) и дружина «Тигренок» в составе 6 человек (все мальчики).
6. Судейская коллегия: Главный судья – Федотова Ксения, главный судья - Редькин Ярослав; заместитель главного судьи – Дегтярева Полина; секретарь – Щур Ира.
7. Определение и награждение победителей: Победителем в баскетболе становится команда, набравшая большее количество очков, по истечении игрового времени. При равном счёте по истечении основного времени матча назначается овертайм (пять минут дополнительного времени), если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. Награждение победителей будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов.
8. Общее количество участников: 12 человек.
9. Уровень показанных результатов:
 - 1 место – «Бригантина» (25 очков)
 - 2 место – «Тигренок» (2 очка)
10. Описание хода мероприятия (соревнования): Проведение соревнований началось с подготовки инвентаря и распределения обязанностей между судьями, потом прибыли на игры 2 команды: дружина «Бригантина» и «Тигренок». После чего мы дали командам время (15 минут) для разминки. По началу игры началось разыгрывание мяча, затем первый тайм. По окончании первого тайма судья произвели подсчет баллов. Начался второй тайм, после чего снова произвели подсчет общих баллов за два тайма и выявили победителя. Были подведены итоги и награждение. По окончании закрытия соревнования произвелся сбор инвентаря.

Самоанализ: В соревнованиях я являлась заместителем главного судьи и выполняла следующие обязанности: наблюдение за игрой и подсчет баллов, контроль времени игры.

Все вышеперечисленные обязанности были мною выполнены по регламенту проведения спортивных соревнований. Мне понравился опыт в судействе соревнований, все судьи справились со своей работой на отлично. Дети остались довольны и поблагодарили всех ответственных за проведение спортивного мероприятия.

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

«Ритмика как средство развития музыкальных способностей у детей младшего школьного возраста».

Музыкальное развитие детей влияет на их творческий и интеллектуальный потенциал. И чем раньше ребенок начнет приобщаться к музыкальной деятельности, тем гармоничнее будет его развитие в целом. Но для того, чтобы музыка влияла на ребенка, необходимо научить его воспринимать ее, уметь слышать и чувствовать в ней содержание, несущее какой-либо смысл, чувства, образы и мысли.

Ритмика в переводе с греческого (rhythmos) означает порядок движения. [1]

«Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело». [1]

Уже с давних времен хорошо известно влияние сочетания мелодии и пластики тела на здоровье человека. Если ребенок начинает слушать музыку, которая ему нравится, с раннего возраста, сенсорные каналы, необходимые для жизни, начинают развиваться очень быстро.

Основоположник ритмики, профессор Женевской консерватории по классу теории музыки, сольфеджио и гармонии, пианист и композитор Эмиль Жак Далькроз (1865-1950), впервые создал институт ритма и разработал в начале 20 века систему музыкально-ритмического воспитания, которая стала известна под названием «метода ритмической гимнастики» и положила начала ритмике как самостоятельной дисциплине. [2].

Эмиль Жак Далькроз обосновал [2] влияние музыкального ритма на формирование психических процессов (внимания, воли, воображения и др.) и выдвинул идею всеобщего ритмического воспитания, которая приблизит человека к искусству, одухотворит, упорядочит его внутреннюю жизнь, откроет новые возможности для самовыражения, разовьет музыкальные и творческие способности.

В ритмических упражнениях для детей используются такие физические упражнения, как ходьба, бег, прыжки, выполнение заданий с предметами - они необходимы для развития общеразвивающих движений. Все упражнения происходят под музыку, что помогает развить у детей музыкальные способности, что на мой взгляд очень важно на этапе взросления обучающегося. Также важно использовать игровой элемент на уроках ритмики - так учитель сможет поддерживать интерес детей и развивать навыки социальной роли.

Такие музыкально-двигательные уроки включают в себя следующие компоненты: [3]

- ритмопластика;
- контроль за правильным дыханием;
- движения, способствующие психоэмоциональному расслаблению;
- сюжетные танцы;
- подвижные игры.

Необходимо подбирать разные мелодии для занятий ритмикой, в том числе и с точки зрения исполнения. Идеальное сочетание записи песни и "живого" аккомпанемента. Музыкальные инструменты также способствуют формированию мелкой моторики, развитию музыкального слуха и правильного дыхания. Мелодии также должны отличаться по своему темпу и ритму. И не забывайте, что подбирать музыкальное сопровождение необходимо с учетом возрастной категории учащихся - чем старше дети, тем сложнее могут быть мелодии.

На данный момент, мало образовательных школ в которых ритмика является таким же незаменимым предметом, как физкультура. Многие родители считают, что стандартного набора общеобразовательных предметов достаточно для успешного развития ребенка. Но по-настоящему гармоничной личностью может стать только тот, кто не забывает развиваться не только интеллектуально, но также физически и духовно. На ритмике выплескивается лишняя энергия. Дети уходят с занятия не уставшими. А, наоборот, с новыми силами и с хорошим настроением. Заряд хорошего настроения дает весёлая музыка, под которую дети двигаются, пляшут, играют в различные игры.

Ритмика даст возможность танцевать любую мелодию, верно, дышать и даст уверенность в собственных силах. Формирование правильной активности школьников, улучшение их познавательной деятельности является актуальной проблемой современной школы.

Музыка на уроках ритмики в целом способствует развитию школьника: его личности, мозга, творческих способностей, мышления, интеллекта.

Многочисленные исследования доказали [4] — музыка положительно влияет на работу мозга. Ученые указывают на такие положительные эффекты:

1. Улучшает память. На подсознательном уровне школьники запоминают мелодию и слова;
2. Повышает успеваемость в школе. Тренируя пространственное мышление, учащиеся быстро научатся читать писать и считать. Эффективный инструмент — музыка для развития ребенка. Она оптимизирует работу мозга. Результат — хорошие оценки по математике в школе, способность к изучению иностранных языков;
3. Стабилизирует эмоциональный фон. Гиперактивных детей успокоит и расслабит спокойное произведение, тихих и пассивных — взбодрят веселые мелодии;
4. Улучшает координацию движений. Это актуально для ребят с нарушениями опорно-двигательного аппарата, гипо- или гипертонусом мышц — они обычно хуже владеют телом;
5. Повышает познавательный интерес. Заменяйте музыкой виртуальную реальность и гаджеты. Она подпитывает любознательность, познавательный интерес детей;
6. Развивает чувство ритма. Оно отвечает за координацию движений, выразительность речи, эмоциональную уравновешенность, ощущение времени и умение планировать, аналитическое мышление.
7. Развитие музыкальных способностей, возможность развития музыкального и эстетического сознания через воспитание возможности ощущать, эстетически чувствовать музыку в движениях.

Из этого следует сделать такие выводы, что ритмика является важной дисциплиной в эстетическом цикле школьного образования.

По результатам опроса, проведенного мною в образовательной школе №22 г. Владивостока на тему «Внедрение урока ритмики для младших классов в программу школьного образования» были установлены следующие результаты:

1. «Я бы ходил(а) на урок ритмики, если бы он был в программе школьного образования» - 60% учащихся
2. «Не уверен(а), что посещал(а) бы такой урок, но урок ритмики был бы полезен для общего развития детей младших классов» - 30% учащихся
3. «Считаю бесполезным и неинтересным урок ритмики в школьной программе» - 10%

Исходя из вышеизложенных результатов, лишь 10% школьников не хотели бы посещать уроки ритмики в школе, а больший процент с уверенностью согласился в полезности внедрения такого предмета в программу школьного образования.

«Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие человека», – утверждает известный педагог А. В. Сухомлинский. [5] 24 с. Музыка, и сопутствующие ей вокальные, ритмические, дыхательные упражнения, применяемые на занятиях по ритмике, помогают устранить или смягчить присущую ребенку непоседливость, чрезмерную утомляемость, замкнутость, подавленность. Таким образом, сегодня развитие музыкальных способностей на уроках ритмики должно стать одним из важных направлений педагогической деятельности в воспитательной работе.

Также существуют разновидности музыкальных способностей [5] 25 с: специальные (исполнительские, композиторские) и общие – необходимые для осуществления любой музыкальной деятельности. Для нас очень важны, в первую очередь, общие музыкальные способности: ладовое чувство (эмоциональная отзывчивость на музыку), способность произвольно оперировать музыкально-слуховыми представлениями, музыкально-ритмическое чувство, музыкальная память и чувство целого.

Комплекс музыкальных способностей определяет понятие музыкальности, ведущими компонентами которой являются [5] 25 с:

– эмоциональный отклик на музыку – способность чувствовать характер, настроение музыкального произведения, способность к переживанию в форме музыкальных образов, способность к творческому восприятию музыки;

– музыкальный слух – способность вслушиваться, сравнивать, оценивать наиболее яркие средства музыкальной выразительности.

Выделим три основные музыкальные способности: [5]: 26 с.

- 1) Ладовое чувство, то есть способность эмоционально различать ладовые функции звуков мелодии, или чувствовать эмоциональную выразительность звуковысотного движения. Эту способность можно назвать иначе – эмоциональным, или перцептивным компонентом музыкального слуха.

- 2) Способность к слуховому представлению, то есть способно произвольно пользоваться слуховыми представлениями, отражающими звуковысотные движения. Эту способность можно иначе назвать слуховым или репродуктивным компонентом музыкального слуха. Совместно с ладовым чувством она лежит в основе гармонического слуха. На более высоких ступенях развития она образует то, что обычно называют внутренним слухом. Эта способность образует основное ядро музыкальной памяти и музыкального воображения. Нас окружает огромное количество разнообразных звуков. Именно этот факт помогает детям развивать слуховое представление на ритмических занятиях для школьников.
- 3) Музыкально-ритмическое чувство, то есть способность активно переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его. В раннем возрасте музыкально-ритмическое чувство проявляется в том, что слышание музыки непосредственно сопровождается теми или иными двигательными реакциями, более или менее передающими ритм музыки.

Упражнений на тренировку чувства ритма у школьников на уроках ритмики достаточно много. Проводить их можно как в игровой форме, так и посредством занятий. Так или иначе, любые действия, имеющие ритмичную основу, развивают чувство ритма у ребенка и тренируют его.

Процесс развития музыкальных способностей на уроках ритмики в целом можно представить следующим образом: повышенная реактивность на музыкальные впечатления порождает у ребенка склонность слушать музыку, ее исполнение и сочинение (примитивные музыкальные импровизации), которые перерастают в устойчивую потребность заниматься ритмикой и участвовать в различных видах музыкальной деятельности.

Формы и методы, также играют важную роль в системе обучения детей. Потому что именно от них зависит реализация и достижение поставленных целей и задач в процессе обучения.

Как писал Луначарский [6] «От методов преподавания зависит, будет ли оно возбуждать в ребёнке скуку, будет ли преподавание скользить по поверхности детского мозга, не оставляя на нём почти никакого следа, или наоборот, это преподавание воспринимается радостно, как часть детской игры, как часть детской жизни, сольётся с психикой ребёнка, станет его плотью и кровью. От метода преподавания зависит, будет ли класс смотреть на занятия как на каторгу и противопоставлять им свою детскую живость, в виде шалостей и каверз или класс этот будет спаян единством интересной работы и проникнут благородной дружбой к своему руководителю».

Далее я разработала примерный план проведения урока по ритмическому занятию в школе.

Примерный план проведения урока:

I. Вводная часть:

1. Вход в зал танцевальным шагом.
2. Построение.
3. Поклон.
4. Цели и задачи данного занятия в форме игры.

II. Основная часть:

1. Повороты, наклоны головой.
2. Разогрев верхней части туловища.
3. Движения по кругу в заданном направлении бытовым шагом, «марш», шаги на полупальцах с вытянутыми коленями, шаг «галопа» (под музыку).
4. Комбинирование различных шагов на месте с одновременной работой рук.
5. Упражнения на развитие координации движений.
6. Упражнения на восприимчивость, умение прочувствовать музыку, её характер и настроение, понимать её содержание.
7. Упражнения с предметами, разучивание или повторение.
8. Ритмические игры на развитие способности импровизировать и фантазировать.

III. Заключительная часть:

1. Построение.
2. Подведение итогов занятия.
3. Поклон.
4. Уход танцевальным шагом из зала.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста, поэтому я считаю необходимым внедрение ритмики в школьную программу. Основной задачей ритмики является развитие у учащихся общей музыкальности и чувства ритма, закрепление знаний, полученных ими на уроках по специальности.

Дети дошкольного младшего школьного возраста испытывают потребность в движении, им свойственна двигательная активность. Неслучайно они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение. Потому как двигаются дети под музыку педагог может проверить прочность приобретённых ими музыкальных навыков, судить об уровне развития музыкальных способностей, внимания, памяти, выявить их творческие возможности.

Музыка пробуждает у детей светлые и радостные чувства. Они получают огромное удовлетворение от свободных и лёгких движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов. Занятия ритмикой поднимают настроение, повышают жизненный тонус.

Занятия ритмикой оказывают на детей и не малое воспитательное воздействие. То, что упражнения выполняются всем коллективом и часто при необходимости требуют чёткого взаимодействия всех участников, повышают у них дисциплину, чувство ответственности, товарищества. Кроме того, у детей развиваются память и внимание. Постепенно появляются уверенность, находчивость, воспитываются активность и инициатива. В тесной связи со всей учебно-воспитательной работой школы, занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, творческой, гармонически развитой личности.

Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось:

1. Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как, общедружинная зарядка, Чемпионат океанских рекордов, соревнования, веселые старты.
2. Просмотреть и провести занятия по различным видам спорта и составить 6 учебно-тренировочных конспектов по проведенным занятиям, также удалось перенять опыт у инструкторов.
3. Самостоятельно организовать мероприятие «Веселые старты», в котором мы смогли изучить новые эстафеты. Также мы составили положение и отчет по проведению спортивно-массового мероприятия.
4. Участвовать в судействе соревнований по баскетболу. Благодаря этому мы смогли пополнить свои знания о правилах и судействе баскетбола, составить положение и отчет по соревнованиям
5. Ознакомиться с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыть средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, №53 (ч.1), ст.66
2. Министерство Просвещения: [сайт]. – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/> - Москва, 2022. – 17.02.2022
3. Мурашкина С.Д. Ритмика как начальная ступень обучения хореографии: методич.разработка ... канд. пед.наук. – Тольятти, 2017. – 5 с. [1].
4. Некрасова С.М. Из истории музыкально-ритмического воспитания и его значение в развитие ребенка: методич.разработка - педагог – Новосибирск, 2017. – 3 с. [2].
5. Антонова Ксения – Роль ритмики в образовании детей: статья..канд.пед.наук. – Москва, 2018. – 6 с. [1].
6. Володченкова Т.Н. Значение ритмики в начальной школе: эссе..педагог под.образования – Наро-Фоминск, 2018 – 16 с.
7. Галиахметова А.О. Влияние музыки на развитие ребенка: научн.статья, врач-педиатр – Уфа, 2020. – 8 с. [4].
8. Макаренко В.В. Развитие музыкальных способностей детей, посредством музыкально-ритмических движений: статья..педагог младших классов. – г.Топки, 2020. – 5 с. [5]
9. Мурашкина С.Д. Ритмика как первоначальная ступень образования: научн.статья., канд.пед.наук – Тольятти, 2018. – 20 с. [6].
10. Лифиц И.В. Ритмика: учебн. пособие для студентов и и высших пед. учебн. заведений., канд.пед.наук. – Москва, 1999.

Приложения

Приложение А



Награждение победителей «Веселых стартов»



Эстафета «Передай мяч»



Судейство соревнований по «Баскетболу»