

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

Л.Э. Насирова
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(печать)
документов

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: Насирова Л.Э.

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 Л.Э. Насирова
Ф.И.О.

Группы БПО-23-ФК-1

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)  Л.Э. Насирова
подпись 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: Насирова Л.Э.

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

Газирова Л.З
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 :
Насирова Л.Э., 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 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. Проведено психолого-педагогические
исследования 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 Насирова Л.Э. проявила высокий 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	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации "Всероссийский детский центр "Океан"	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «волейбол, русская лапта, настольный теннис, бадминтон, катание на роликовых коньках, силовая подготовка».....	11
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты».....	26
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта волейбол.....	30
Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании.....	34
Выводы	39
Список литературы	40

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 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 ФГБОУ «ВДЦ «Океан». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по волейболу, пионерболу, русской лапте, настольному теннису, бадминтону, катанию на роликовых коньках, силовой подготовке и лазертагу, я принял участие в судействе соревнования по волейболу. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые 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»
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна- директор
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	1. Абрамов Максим Вячеславович 2. Бодров Данил Андреевич 3. Головкин Юрий Романович 4. Железнов 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. Свирин 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)	7 Дружина «Бригантина» Дружина-флотилия «Парус» Дружина «Океанская Эскадра» Дружина «Китёнок» Дружина «Тигрёнок» 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)	1. Ежедневная зарядка 2. Ежедневные спортивные занятия по плану; 3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий 4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	Описание плана воспитательной работы на смену	Цель: 1) Создать условия для оздоровления детей в летний период. 2) Создать условия для развития творческих и познавательных способностей детей. Задачи: 1. Формирование активной жизненной позиции: 1.1. Включение школьников в общественную жизнь. 1.2. Формирование основ детского самоуправления, воспитание социальной ответственности. 1.3. Воспитание интеллектуальных лидеров, развитие интеллектуальных способностей будущих лидеров 2. Формирование положительного отношения к труду, трудолюбию: 2.1. Развитие трудовых умений и навыков, ответственного отношения к труду и его результатам. 2.2. Популяризация идей добровольного труда (добровольчества) 3. Воспитание духовно-нравственных ценностей: 3.1. Формирование межкультурных компетенций. 3.2. Воспитание ценностного отношения к прекрасному в природе, искусстве, обществе, развитие способности создавать прекрасное; приобщение к культурному наследию
----	---	--

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде	1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. «Океанская спартакиада» 4. «Снайпер»
----	--	--

	(дружине).	5. Спартакиада по различным видам спорта (волейбол, баскетбол, флорбол и т.д.)
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	1. «Веселые старты» 2. «Океанская спартакиада» 3. «Снайпер» 4. Спартакиада по различным видам спорта (волейбол, баскетбол, флорбол и т.д.) 5 Фестиваль «Футбол в школе. Каникулы» 6. Игра по станциям «Испытания героев»
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	Учебно-тренировочные занятия Спортивно-массовые мероприятия

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта «волейбол, русская лапта, настольный теннис, бадминтон, катание на роликовых коньках»

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	09:45-11:10 Занятие по катанию на роликовых коньках	09:45-11:10 Занятие по волейболу	09:45-11:10 Занятие по русской лапте	09:45-11:10 Занятие по настольному теннису	09:45-11:10 Занятие по бадминтону	
Парус	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	11:25-12:50 Занятие по бадминтону	11:25-12:50 Занятие по катанию на роликовых коньках	11:25-12:50 Занятие по русской лапте	11:25-12:50 Занятие по настольному теннису	
Тигренок	14:35-16:00 Занятие по лазертагу	14:35-16:00 Занятие по настольному теннису	14:35-16:00 Занятие по волейболу	14:35-16:00 Занятие по бадминтону	14:35-16:00 Занятие по катанию на роликовых коньках	

2.2. Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ВОЛЕЙБОЛУ №1

Группа: Парус

Место проведения: волейбольная площадка ЛД

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение основным правилам игры в волейбол.
- 2) Развивающая: развитие выносливости и координации.

3) Воспитательная: развитие навыков ответственности, взаимопомощи, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

4)Оздоровительные: Формирование правильной осанки, Укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: мячи, волейбольная сетка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1.Построение; 2.Приветствие; 3.Сообщение задачи 4. ТБ 5. Опрос как самочувствие	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот головы влево 3–4 вправо 2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед 2 – назад 3 – вправо 4 – влево 3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на	1 круг <	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ №2

Группа: Парус

Место проведения: стадион

Задачи урока:

- 1)Образовательная: обучение основным правилам игры в русскую лапту.
- 2)Развивающая: развитие мышц тела и координации.
- 3)Воспитательная: развитие навыков ответственности, взаимопомощи, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- 4)Оздоровительные: формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, бита.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1.Построение; 2.Приветствие; 3.Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие 5. ТБ	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания	1 круг	Выполняем в умеренном темпе
	Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево 3–4 вправо 2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево	1 круг	Следить за дистанцией и дисциплиной
		2 раза	
		2 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П.

	3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо 2-И.П 3-поворот туловища влево 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой 2- И.П 3- выпад левой 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
	Игра на внимание «3, 13, 33» Объяснение правил игры в русскую лапту Игра в русскую лапту	50 мин	Правила игры на внимание «3, 13, 33» Игроки строятся в шеренгу. «Три» — руки за голову, «тринадцать» — руки на пояс, «тридцать» — руки к коленям. Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения. Кто ошибается делает шаг вперед Правила русской лапты. Ввод мяча. Игрок из команды водящих подбрасывает мяч, а бьющий должен его отбить битой. У игрока есть две попытки на удар. Если с двух раз мяч не введён в игру, право на удар теряется. Перебежка. После удачного удара бьющий бежит через поле к линии кона. Его задача — добежать до линии кона и вернуться обратно (в «пригород»). Если ему это

			удалось, команда получает 2 очка. Если бьющий видит, что его могут осалить, он может остаться за линией кона и ждать следующей возможности — тогда команда получит 1 очко. Осаливание. Задача водящих — попасть мячом в бегущего соперника. Если осаливание произошло, команды меняются местами. При этом возможно обратное осаливание (переосаливание): игрок защиты, подобранный мяч после осаливания, может сам осалить другого игрока нападения. Ловля «с лёта» (свеча). Если защитник ловит мяч в воздухе, его команда получает очко, и команды меняются местами.
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10 мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №3

Группа: Бригантина

Место проведения: дворец спорта

Задачи урока:

1)Образовательная: обучение основным правилам игры в настольный теннис.

2)Развивающая: повышение функциональных возможностей организма.

3)Воспитательная: воспитывать смелость, решительность.

4)Оздоровительные: формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, теннисные ракетки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1.Построение; 2.Приветствие; 3.Сообщение задачи 4. ТБ 5. Опрос как самочувствие	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания	1 круг	Выполняем в умеренном темпе Следить за дистанцией и дисциплиной
	Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево 3–4 вправо	2 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П. Следим за техникой выполнения задания
	2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед 2 – назад 3 – вправо 4 – влево	2 раза	Плавное выполнения задания
	3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам.	2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений

			того, как тот коснулся его половины стола. Переподача. Если в процессе подачи мяч задевает сетку или крепления, но при этом все остальные правила соблюдены, объявляется переподача. Смена подачи. Подача меняется каждые 2 очка. При счёте 10:10 подача меняется после каждого розыгрыша. Тайм-аут. Каждый игрок или пара может взять 1 тайм-аут за матч, его длительность — до 1 минуты. Определение победителя. Партия (гейм) в настольном теннисе идёт до тех пор, пока один из игроков не наберёт 11 очков. Если счёт 10:10, то необходимо добиться отрыва в два очка. Для победы в матче необходимо выиграть несколько партий, их число может варьироваться в зависимости от статуса соревнований и этапа.
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность

Инвентарь: свисток, роликовые коньки, защитная экипировка, фишки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1.Построение; 2.Приветствие; 3.Сообщение задачи 4. ТБ 5. Опрос как самочувствие	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания	1 круг	Выполняем в умеренном темпе
	Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево 3–4 вправо 2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед 2 – назад 3 – вправо 4 – влево 3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1 круг	Следить за дистанцией и дисциплиной
		2 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П.
		2 раза	Следим за техникой выполнения задания
		2 раза	Плавное выполнения задания
		2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений

	1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо 2-И.П 3-поворот туловища влево 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой 2- И.П 3- выпад левой 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55 мин	Организованно надеть защиту, обуть ролики Объяснение техники катания Упражнения на роликовых коньках: 1. Проехать дистанцию 30 м по прямой и обратно 2. «Фонарик» 10м правой ногой, 10м левой, 10м двумя ногами. 3. «Змейка» между фишками 30 м Свободное катание	5 мин	Надеть шлем, наколенники, налокотники, защита на кисти. Проверить правильность фиксации экипировки и шнуровку роликовых коньков. Следить за правильным положением тела во время катания, техникой выполнения упражнений
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10 мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №5

Группа: Бригантина

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

- 1) Образовательная: обучить подачам в бадминтоне – открытой; обучить высоко и низкой подаче; совершенствовать технику игры в бадминтон.
- 2) Развивающая: развивать координацию и скорость движений
- 3) Воспитательная: формировать внимания, настойчивость, целеустремленность.
- 4) Оздоровительная: Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы, сетка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. ТБ 5. Опрос как самочувствие	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания	1 круг	Выполняем в умеренном темпе
		1 круг	Следить за дистанцией и дисциплиной
	Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево 3–4 вправо 2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед 2 – назад 3 – вправо 4 – влево 3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к	2 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П.
		2 раза	Следим за техникой выполнения задания
		2 раза	Плавное выполнения задания
		2 раза	Не торопимся и не делаем

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №6

Группа: Тигренок

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

- 1) Образовательная: Обучение ударов в бадминтоне; совершенствовать технику игры в бадминтон.
- 2) Развивающая: развивать координацию и скорость движений
- 3) Воспитательная: формировать внимательность и концентрацию во время игры,
Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств
- 4) Оздоровительная: Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы, сетка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
I ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 15 мин	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. ТБ 5. Опрос как самочувствие	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Ходьба: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. Руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы 4. Руки на пояс, ходьба на внутренней стороне стопы Бег: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Галоп правым боком 4. Галоп левым боком 5. Спортивная ходьба 6. Восстановление дыхания Разминка на месте: 1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево 3–4 вправо 2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед	1 круг	Выполняем в умеренном темпе Следить за дистанцией и дисциплиной
		1 круг	Следим за дисциплиной и правильными И.П.
		2 раза	Следим за техникой выполнения задания
		2 раза	Плавное выполнения задания

	2 – назад 3 – вправо 4 – влево 3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 5. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо 2-И.П 3-поворот туловища влево 4- И.П 6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой 2- И.П 3- выпад левой 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55мин	1. Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. 2. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками. 3. Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. 4. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан. 5. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой 6. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот. Игра в бадминтон	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 40 мин	Возможные ошибки: -держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки; -неправильный хват ракетки; -ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса; -слишком высоко поднят локоть;
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Организационная уборка инвентаря Опрос обучающихся о состоянии после урока, какие эмоции после урока, были ли травмы получены на занятии о которых не сообщили.	10 мин	Разбор и анализ занятия. Дать самооценку участия в соревнованиях отметить лучших учеников

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Спортивно-массовое мероприятие «Битва школ»
2	Интеллектуальная викторина «Кубок Знаний»
3	Спортивный квест «ЗОЖжем»
4	Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты»
5	Игра по станциям «Испытания Героев»
6	Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты»
7	Спартакиада по стритболу
8	Праздник подвижных и спортивных игр «Весёлые старты»
9	Игра на местности «Тропа Героев»
10	Спартакиада по флорболу
11	Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты»
12	Полоса препятствий «Путь к победе»
13	Соревнования «Кубок Академии» по подвижным играм
14	Соревнования «Кубок Академии» по мини-футболу
15	Спартакиада по лазертагу
16	Соревнования «Кубок Академии» по флорболу
17	Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты»
18	Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты»
19	Соревнования «Кубок Академии» по снайперу
20	Фестиваль «Игры народов России»
21	Соревнования «Кубок Академии» по пионерболу
22	Спартакиада по волейболу
23	Спортивный квест «ЗОЖжем»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи:

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

Задачи:

1. Привлечение участников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Развитие чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.
3. Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости и меткости.

4. Выявление сильнейшей команды.

2. Место проведения мероприятия (соревнования): Стадион, ФОК (при плохой погоде)

3. Руководство мероприятием (соревнованием): Общее руководство, подготовку и проведение Игры осуществляет отдел спортивной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

4. Участники мероприятия (соревнования):

К участию допускаются участники, имеющие медицинский допуск. Форма одежды — спортивная одежда и спортивная обувь. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются. Все украшения должны быть сняты. Волосы убраны. Состав команды 10 человек. Участники обязаны: знать правила проведения спортивного мероприятия и четко выполнять их; соблюдать нормы поведения в спортивном сооружении; выполнять все распоряжения инструкторов во время проведения соревнований.

5. Программа мероприятия (соревнования):

Мероприятие предполагает следующие эстафеты:

- «Бегунок»;
- «Гений концентрации»;
- «Переправа»;
- «Тоннель»;
- «Змейка»;
- «Прыгающий марафон»;
- «Перестрелка»;

- «Гусеница».

6. Определение победителей: По итогам прохождения всех конкурсных испытаний судейская коллегия подсчитывает результаты. Победителем становится команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех этапов соревнований.

7. Награждение победителей: Победители и призеры награждаются грамотами Центра.

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 07.07.2026 г., 14:35-16:00 (третья пара)

2. Место проведения: стадион

3. Инвентарь и оборудование:

Конусы, теннисные мячи, теннисные ракетки, манишки, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, оборудование для музыкального сопровождения.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

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

Задачи:

1. Привлечение участников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости и меткости.

4. Выявление сильнейшей команды.

5. К участию допускаются участники, имеющие медицинский допуск. Форма одежды — спортивная одежда и спортивная обувь. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются. Все украшения должны быть сняты. Волосы убраны. Состав команды 10 человек. Участники обязаны: знать правила проведения спортивного мероприятия и четко выполнять их; соблюдать нормы поведения в спортивном сооружении; выполнять все распоряжения инструкторов во время проведения соревнований.

6. Судейская коллегия: Насирова Лэйла Эльшановна, Дегтеренко Ольга Николаевна, Цой Виталина Витальевна, Маковецкая Олеся Сергеевна, Биленко Вероника Сергеевна, Назаренко Матвей Евгеньевич, Ляшук Николай Вячеславович, Павленко Елизавета Константиновна, Омельчук Нина

Ивановна, Мушарапова Диана Раилевна, Редькин Ярослав Игоревич, Романова Ангелина Константиновна, Спасов Семен Александрович.

7. Определение и награждение победителей: После завершения всех конкурсных испытаний были подведены итоги соревнований. Победителем стала команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех этапов. Победители и призеры были награждены грамотами.

8. Общее количество участников: 70 человек

9. Уровень показанных результатов: Участники соревнований продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, организованности и заинтересованности. Команды успешно справлялись с эстафетами, проявляя быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, меткость и умение работать сообща. Особенно успешно участники проявили себя в конкурсах «Переправа», «Гусеница», «Тоннель» и «Перестрелка», где требовались слаженные командные действия. Большинство участников соблюдали правила соревнований, проявляли спортивное поведение и стремление к победе.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты» проводилось в форме командных эстафет. Перед началом соревнований участники были построены, ознакомлены с программой мероприятия, правилами выполнения заданий и требованиями техники безопасности. После этого команды приступили к выполнению конкурсных испытаний. Программа включала восемь этапов: «Бегунок», «Гений концентрации», «Переправа», «Тоннель», «Змейка», «Прыгающий марафон», «Перестрелка» и «Гусеница». На каждом этапе судьи фиксировали результаты команд. По окончании соревнований были подсчитаны итоги, определены победители и призеры, которые были награждены грамотами. Мероприятие прошло организованно, без нарушений дисциплины и требований техники безопасности.

Самоанализ: Во время подготовки мероприятия мной была проведена подготовка спортивного инвентаря и оборудования. В ходе соревнований, выполняя обязанности ведущего, я объясняла участникам правила выполнения каждой эстафеты, напоминала требования техники безопасности, координировала работу инструкторов, давала необходимые организационные указания, а также поддерживала взаимодействие с участниками и болельщиками, создавая положительную атмосферу мероприятия. Проводя самоанализ своей работы, могу отметить, что все поставленные задачи были выполнены в полном объеме. Мероприятие прошло организованно, без нарушений дисциплины и техники безопасности. Считаю, что успешно справилась с обязанностями ведущего и обеспечила качественное проведение мероприятия.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу

название соревнования

1. Цель, задачи:

Спартакиада ФГБОУ "ВДЦ "Океан" по волейболу (далее – Спартакиада, Положение), проводится в целях пропаганды идей спортивного движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления спортивного сотрудничества.

Основными задачами Спартакиады являются:

- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечение сотрудников ФГБОУ "ВДЦ "Океан" и обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни;
- развитие и популяризация спорта в Приморском крае, а также обеспечение соревновательной деятельности;
- укрепление дружбы;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов.

2. Место проведения соревнования: Спартакиада проводится в соответствии с планом основных образовательных событий 7 смены 2026 года федерального государственного бюджетного образовательного учреждения "Всероссийский детский центр "Океан" (20 июня – 10 июля 2026 года) на базе спортивных объектов ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

3. Руководство соревнованием: Общее руководство проведением Спартакиады осуществляет федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан".

Участие в организации проведении Спартакиады осуществляется отделом спортивной работы ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

Непосредственное участие в организации и проведении Спартакиады возлагается на организационный комитет по проведению Спартакиады (далее – Оргкомитет).

Организация и непосредственное проведение соревнований по видам спорта программы Спартакиады возлагается на главную судейскую коллегию по виду спорта.

Главный судья соревнований – Четырин Сергей Александрович, контактный телефон: 8 (924) 140-66-33.

4. Участники соревнования: К участию в Спартакиаде допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав участников команд по виду спорта:

№ п/п	Вид спорта	Всего участников	спортсмены	
			юноши	девушки
1.	Волейбол смешанная	6	3	3

5. Программа соревнования: Количественный состав спортсменов должен соответствовать таблице «Состав участников команд по виду спорта».

Жеребьевка по виду спорта проводит ГСК совместно с главной судейской коллегией по виду спорта.

Система проведения соревнований по виду спорта определяется ГСК после рассмотрения заявок.

Участники должны иметь спортивную форму, спортивную обувь, в случае солнечной погоды – кепки.

6. Определение победителей: Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 3 партий до 21 очка, общий счет партий 2:0 игра закончена, если счет партий 1:1, третья партия до 15 очков.

7. Награждение победителей: Команда занявшая общекомандное 1 место, награждается переходящим кубком и дипломами.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования

по Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу

1. Время проведения: 02.07.2026 г., 14:35-16:00 (третья пара)
2. Место проведения: спортплощадка Парус
3. Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток, оборудование для музыкального сопровождения

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Спартакиада ФГБОУ "ВДЦ "Океан" по волейболу (далее – Спартакиада, Положение), проводится в целях пропаганды идей

спортивного движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления спортивного сотрудничества.

Основными задачами Спартакиады являются:

- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечение сотрудников ФГБОУ "ВДЦ "Океан" и обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни;
- развитие и популяризация спорта в Приморском крае, а также обеспечение соревновательной деятельности;
- укрепление дружбы;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов.

5. Участники мероприятия (соревнования): К участию в Спартакиаде допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав участников команд по виду спорта:

№ п/п	Вид спорта	Всего участников	спортсмены	
			юноши	девушки
	Волейбол смешанная	6	3	3

6. Судейская коллегия: Свирин Владимир Андреевич, Рогова Арина Михайловна, Редькина Елизавета Сергеевна

7. Определение и награждение победителей: Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 3 партий до 21 очка, общий счет партий 2:0 игра закончена, если счет партий 1:1, третья партия до 15 очков.

8. Общее количество участников: 36

9. Уровень показанных результатов: Участники продемонстрировали хороший уровень технической и тактической подготовки, высокий уровень командного взаимодействия, дисциплинированность и стремление к победе. Игры проходили в упорной и честной борьбе, большинство команд показали уверенное владение техникой игры в волейбол.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Перед началом соревнований участники были ознакомлены с правилами проведения и требованиями техники безопасности. После жеребьевки команды приступили к играм согласно утвержденному расписанию. Судейская коллегия обеспечивала контроль за соблюдением правил соревнований, фиксировала результаты матчей и принимала решения по спорным игровым моментам. По окончании всех встреч были подведены итоги соревнований, определены победители и призеры, после чего состоялась церемония награждения. Соревнования прошли организованно, без нарушений дисциплины и техники безопасности.

Самоанализ: Во время проведения соревнований я выполняла обязанности бокового судьи. В мои обязанности входило наблюдение за соблюдением правил игры на своей линии, определение выхода мяча за пределы площадки, контроль касаний линии и своевременная подача судейских сигналов главному судье. Также я внимательно следила за ходом игры и обеспечивала объективность принимаемых решений. Проводя самоанализ своей работы, могу отметить, что обязанности бокового судьи были выполнены в полном объеме. Я сохраняла внимательность и объективность на протяжении всех матчей, своевременно подавала необходимые сигналы и способствовала качественному проведению соревнований.

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

Целью выполнения данного задания является разработка электронных постеров и тезисов доклада по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».

Задачи исследования:

- 1) Разработать тезисы доклада по результатам исследования.
- 2) Разработать электронные постеры по результатам исследования.

5.1 Тезисы доклада по результатам исследования

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги»

(название темы)

План доклада:

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

Содержание доклада:

Актуальность исследования выбранной темы заключается в том, что современная система требует более основательного подхода к решению воспитательной задачи и внедрения актуальных методов, чему содействует применение нестандартных для школы средств, в том числе средств йоги, в рамках внеурочной деятельности, позволяющей учесть индивидуально-личностный принцип воспитания, формируя здоровую самооценку у девушек 14-15 лет

Цель исследования обоснование разработанного содержания внеурочных занятий с применением средств йоги, направленных на формирования здоровой самооценке девушек 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по проблеме формирования здоровой самооценки девушек 14-15 лет средствами йоги.
2. Определить уровень формирования здоровой самооценки путем анкетирования и разработать содержание внеурочных занятий по йоге для девушек 14-15 лет.
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий по йоге посредством анкетирования.

Анализ лит. источников показал, что проблема формирования самооценки в структуре личности относится к числу наиболее сложных и дискуссионных в современной психологии.

Несмотря на значительное количество теоретических и эмпирических исследований, до настоящего времени отсутствует единое общепринятое определение самооценки, а также четкое понимание ее места в системе самосознания.

Одним из первых исследователей, обратившихся к проблеме самооценки, был Уильям Джеймс. Он предложил рассматривать самооценку как самоуважение - соотношение успехов личности и уровня ее притязаний. Однако такой подход является ограниченным, поскольку не учитывает социальную природу самооценки и влияние внешних факторов.

В дальнейшем развитие представлений о самооценке было связано с концепцией «Я-концепции», в рамках которой самооценка рассматривается как эмоционально-ценностный компонент отношения личности к себе. В частности, Р. Бернс выделяет когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты структуры «Я», подчеркивая, что именно эмоциональный компонент отражает степень удовлетворенности собой и фактически соответствует самооценке.

Существенный вклад в понимание социальной обусловленности самооценки внесли представители символического интеракционизма. Теория «зеркального Я» Ч. Кули показывает, что представление человека о себе формируется через восприятие оценок со стороны окружающих. Д. Мид развивает эту идею, утверждая, что личность усваивает социальные нормы и начинает оценивать себя через призму общественных ожиданий.

Современное понимание самооценки во многом опирается на гуманистическую психологию, в частности на теорию К. Роджерса. Ключевым элементом его концепции является различие между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Значительное расхождение между этими структурами приводит к внутреннему конфликту, тревожности и снижению самооценки. Соответственно, важнейшей задачей развития личности является сближение этих компонентов и формирование более целостного и непротиворечивого образа себя.

В отечественной психологии самооценка рассматривается как часть самосознания. Подчеркивают ее связь с процессами самопознания и самоотношения, но при этом настаивают

на необходимости четкого разграничения этих понятий. В частности, выделяются три самостоятельных компонента: образ «Я», самооценка и самоотношение.

Анализ различных подходов позволяет сделать вывод о том, что самооценка представляет собой системное образование, выполняющее ряд важнейших функций: регулятивную, адаптивную, защитную и стимулирующую. При этом ключевым механизмом ее формирования является рефлексия, позволяющая личности осознавать и оценивать собственные качества, корректировать цели и поведение.

Особую значимость проблема самооценки приобретает в подростковом возрасте, который характеризуется интенсивным развитием самосознания. В возрасте 14–15 лет самооценка отличается высокой сензитивностью, неустойчивостью и зависимостью от внешних факторов. Кроме того, значительную роль играют гендерные стереотипы, формирующие нереалистичные ожидания и усиливающие внутренние противоречия.

В качестве одного из эффективных средств формирования здоровой самооценки рассматривается йога. Ее выбор обусловлен системным характером воздействия на личность, поскольку она объединяет физические, дыхательные и ментальные практики.

Исторически йога представляет собой древнюю философско-практическую систему, направленную на достижение гармонии между телом и сознанием. В современном обществе она часто воспринимается преимущественно как форма физической активности, однако такой подход является упрощенным и не раскрывает ее полного потенциала.

Наиболее значимым направлением для педагогической практики является хатха-йога, включающая выполнение асан, дыхательные упражнения и элементы медитации. Асаны способствуют развитию физических качеств и формированию позитивного отношения к собственному телу, что особенно важно для девушек подросткового возраста.

Дыхательные практики (пранаямы) оказывают выраженное влияние на эмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и повышая устойчивость к стрессу. В условиях эмоциональной нестабильности подростков данный эффект является особенно значимым.

Ментальные и медитативные практики развивают рефлекссию и самопринятие. Они помогают формировать более адекватное представление о себе и снижать зависимость от внешних оценок, что отличает йогу от большинства других видов физической активности.

Групповой формат занятий дополнительно создает благоприятную социальную среду. В отличие от конкурентных видов деятельности, йога ориентирована на индивидуальный прогресс и внутренние ощущения, что снижает уровень социального сравнения и способствует формированию позитивного самоотношения.

При этом важно учитывать, что при формальном подходе, сводящем занятия только к физическим упражнениям, значительная часть потенциала йоги утрачивается.

Таким образом, формирование здоровой самооценки у девушек 14–15 лет является сложным и многофакторным процессом. Йога может выступать эффективным средством решения данной задачи при условии ее системного и научно обоснованного использования. Интеграция содержания внеурочных занятий по йоге может стать эффективным инструментом для содействия гармоничному развитию и психологическому благополучию подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Афанасьев, П. А. Школа йога. Восточные методы психофизического самосовершенствования / П. А. Афанасьев. – Москва : [б. и.], 1991. – Текст : непосредственный.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. М. Б. Гнедовского. – Москва : Прогресс, 1986. – 422 с. – Текст : непосредственный.
3. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л. В. Бороздина. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2011. – № 1. – С. 54-65.
4. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс ; под ред. Л. А. Петровской. – Москва : Педагогика, 1991. – 368 с. – Текст : непосредственный.
5. Егорова, М. А. Занятия йогой как средство самоактуализации в подростковом возрасте / М. А. Егорова, П. В. Углач. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 7 (454). – С. 62-64. – URL: <https://moluch.ru/archive/454/100118/> (дата обращения: 10.06.2026).
6. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 69-74.
7. Коваль, Е. С. Формирование самооценки обучающихся в структуре учебной деятельности в рамках ФГОС / Е. С. Коваль. – Текст : непосредственный. – [Б. м. : б. и., б. г.].
8. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с. – Текст : непосредственный.

Самоанализ

Подготовив электронный постер и тезисы доклада по теме «Формирование здоровой самооценки у девушек 14–15 лет средствами йоги», я могу выделить следующие стороны своей работы. Чётко сформулировала актуальность, цель и задачи исследования, видна логическая связь между ними. В тезисах был дан глубокий теоретический обзор: от классиков (Джеймс, Роджерс, Бернс) до современных авторов, что показывает мою подготовленность в вопросе. Обоснован выбор именно йоги как средства с комплексным влиянием (физическое,

дыхательное, ментальное). Учтены возрастные и гендерные особенности девушек 14–15 лет, что делает работу прикладной и реалистичной.

5.2 Электронные постеры по результатам исследования

Мы подготовили электронные постеры по результатам исследования применив программу Power Point Presentation, скрины постеров разместили в Приложение Б.

Выводы

За время прохождения практики мне удалось:

1. Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как «Веселые старты», спортивные соревнования по различным видам спорта, спортивное шоу.
 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 волейболу. Благодаря этому мы смогли пополнить свои знания о правилах и судействе волейбола, составить положение и отчет по соревнованиям
- Ознакомиться с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыть средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // И.М. Сеченов. Избранные произведения: в 2 т. Т. 1
2. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. — 2-е изд., стер. — М. Издательство Юрайт, 2018. — 394 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. академика О.Г. Газенко. М.: Наука, 2001. 496 с
4. Леонтьев Д.А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002 (а), с. 4—12
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 2001. 368 с
6. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 713 с.
7. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности активности человека. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 12–31
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 2000. 256 с.
9. Исследование японского мини-волейбола:[Электронный ресурс]/lesgaft.ru – режим доступа:
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/polnyy_tekst_dissertacii_vysoven_g.i.pdf
10. Японский мини-волейбол:[Электронный ресурс]/mini.voley – режим доступа:
http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/japonskij_mini-voley2.pdf

Приложение А

«Веселые старты»



Рисунок 1- Танцевальная разминка
с элементами аэробики



Рисунок 2 – «Бегунок»



Рисунок 3 – «Гений
концентрации»



Рисунок – «Переправа»

Приложение Б



