

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

К.Ю. Нижегородова
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабан
Ф.И.О.

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


подпись


(печать)

Д.В. Шелудько
Ф.И.О.

Владивосток 2022

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

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент Нижегородова Ксения Юрьевна

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 отчет 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.

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Нижгородова К.Ю.
Ф.И.О.

Группы БПО-19-ФЗ-1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)


Подпись

Нижгородова К.Ю.
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: Нижегородова Ксения Юрьевна
Ф.И.О.

Группа БПО-20Ф3-1

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»	Ознакомиться 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 физического воспитания»		10	

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

К.Ю. Кучнерова
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
Нижегородовой Ксении Юрьевны, 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 Нижегородова Ксения Юрьевна проявила достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью.

Оценка отлично

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан»	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «Баскетбол, бадминтон, фитнес»	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие ... (указать название мероприятия)	38
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Волейбол»	44
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	46
Выводы	52
Список литературы	53
Приложения	54

Введение

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

Учебная педагогическая практика проходила на базе ВДЦ «Океан». С 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 ВДЦ «Океан». Мной были проведены учебно-тренировочные занятия по баскетболу, бадминтону, фитнесу, 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 написанию тезисов по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».

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

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

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская, 10
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан"
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	Мыльникова Виктория Андреевна Мыльников Николай Александрович 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)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года. Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол,

	<p>мини-футбол, пионербол.</p> <p>Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • электронное табло, • музыкальное оборудование, • мини-футбольные ворота, • оборудование для баскетбола и волейбола • другой необходимый инвентарь. <p>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.)</p> <p>Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.</p> <p>Плавательный бассейн:</p> <p>Сдан 19 февраля 2005 года.</p> <p>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.</p> <p>Большая чаша бассейна расположена на втором этаже. Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>По периметру бассейна - обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек.</p> <p>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.</p> <p>Температура воды в бассейне – 26 С</p> <p>Температура воздуха в зале бассейна – 28 С</p> <p>При бассейне предусмотрено помещение</p>
--	--

		<p>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.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Ледовая арена: Сдан 14 февраля 2007 года.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>«Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры.</p> <p>«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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;
--	--	--

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

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

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

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

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

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта баскетболу, бадминтону и фитнесу

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Расписание спортивных занятий в 7 смене 2022 года (20 июня – 10 июля 2022 года)				УТВЕРЖДАЮ: Начальник отдела физической культуры, технических и водных видов спорта Шелудько Л.В. «25» июня 2022 года									
				27 июня 2022 года (понедельник)									
				Бригадир	Китёнок	Парус	Парус	Бригадир	Парус	Бригадир	Эскадра	Бригадир	Парус
				10.00-11.20		11.40-13.00		15.00-16.20		16.40-18.00			
				Олимпийский марафон активностей	Детская регативка	Спецдегит	Спецдегит	Дальностичные фанфары	Спецдегит	Олимпийский марафон активностей	Морской старт	Дальностичные фанфары	Детский Меланжмент
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Время старта	Здоровое поколение	Физ. подготовка	Физ. подготовка	Время старта	Физ. подготовка	Пробы в профессионах	Здоровое поколение	Образование/Время старта	Здоровое поколение
1	Аришинская 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.	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	Четыркин 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.)			8Б (13 чел.)			3Э (12 чел.)	4Б (22 чел.) 3Б (8 чел.)	
7	Молчанова В.Д.	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк		3К (17 чел.)								
8	Редькин Я.И.	Воркаут	Линейка у моря			15П	6П				3Э (10 чел.)	6Б (23 чел.)	
9	Мыльников И.А.	Скайфер	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		1Б			6Б (20 чел.)	Бассейн				14П (17 чел.)
14	Новожилова Т.Г.	Бассейн	ФОБ										
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.)

Расписание спортивных занятий в 7 смене 2022 года (20 июня – 10 июля 2022 года)				УТВЕРЖДАЮ: Начальник отдела физической культуры, технических и водных видов спорта Шелудько Л.В. «30» июня 2022 года									
				01 июля 2022 года (пятница)									
				Бригадир	Парус	Парус	Тигрёнок	Парус	Бригадир	Эскадра	Парус		
				10.00-11.20		11.40-13.00		15.00-16.20		16.40-18.00		19.30-21.00	
				Дальностичные фанфары	Олимпийский марафон активностей	Спецдегит	Спецдегит	Исследования моря	Спецдегит	Школа интерактив	Морской старт	Детский Меланжмент	Школа интерактив
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Национальные игры народов России	Физ. подготовка	Физ. подготовка	Национальные игры народов России	Физ. подготовка	Национальные игры народов России	Образов. пар/Здоровое поколение	Национальные игры народов России		
1	Аришинская Н.С.	Ларс	Тир	Весёлые старты ДС			9Т (9 чел.)		Весёлые старты ДС		5Э (12 чел.)	Весёлые старты ДС	
2	Гордеев А.Ю.	Тренажерный зал	ЛД				8Т (11 чел.)				5Э (17 чел.)		
3	Денисов Д.А.	Функциональный тренинг	ЛД				Тренажерный зал				8Э (18 чел.) 6Э (12 чел.)		
4	Олейник А.А.	Шахматы, игра Го	ЛД				7Т (6 чел.)				6Э (16 чел.) 7Э (10 чел.)		
5	Жапов Е.В.	Самбо	ЛД				10Т (5 чел.)				7Э (18 чел.) 8Э (12 чел.)		
6	Редькин Я.И.	Физ.подготовка	ЛД		6П	15П		3П					
7	Новожилова Т.Г.	Фитнес	ДС 2 этаж				ДС						
8	Завьялова А.А.	Ларс	Тир				Тир						
9	Николаев А.В.	Спортивные игры	ФОК								7Э (10 чел.)		
10	Тарарков Д.С.	Спортивные игры	ФОК				14Т (17 чел.)						
11	Четыркин С.А.	Спортивные игры	ФОК										
12	Губская В.Э.	Фитнес	ФОК 2 этаж										
13	Мыльников И.А.	ОФП-Бокс	ДС 2 этаж										
14	Молчанова В.Д.	Фитнес	ДС 2 этаж										
15	Федотова К.А.	Настольный теннис	ДС				13Т (15 чел.) 11Т (2 чел.) 12Т (5 чел.)						
16	Мыльникова В.А.	Бадминтон	ДС										
17	Нагимов В.К.	Бадминтон/настольный теннис	ДС										

Расписание спортивных занятий в 7 смене 2022 года (20 июня – 10 июля 2022 года)				УТВЕРЖДАЮ: Начальник отдела физической культуры, технических и водных видов спорта Шелудяко Д.В. "04" июля 2022 года										
				05 июля 2022 года (понедельник)										
				Летний комплекс	Бригантина	Парус	Бригантина	Катёнок	Парус	Бригантина	Бригантина	Летний комплекс	Бригантина	Летний комплекс
				7.30-8.45	10.00-11.20	11.40-13.00	15.00-16.20	16.40-18.00	18.00-19.00					
				Акция "Раньше всех"	Техносаикулы 2 уч.г.	Большая перемена	Техносаикулы 1 уч.г.	Летняя арт-деревня	Спецнавт	Океанский марафон активностей	Дальневосточные фанфары	Техносаикулы	Товарищеские игры	Товарищеские игры
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Акция "Раньше всех"	Национальные игры народов России	Здоровое поколение	Национальные игры народов России	Время спорта	Здоровое поколение	Проба в профессиях	Время спорта	Время спорта	Товарищеские игры	Товарищеские игры
1	Аршинская Н.С.	Бассейн	ФОБ	Акция "Раньше всех" (бассейн)	Национальные игры народов России	Здоровое поколение	Национальные игры народов России		ЗП		ЗБ (15 чел.)	ПБ	Товарищеские игры	Товарищеские игры
2	Гордеев А.Ю.	Тренажерный зал	ЛД					6К (12 чел.)			ЗБ (9 чел.)	10Б (12 чел.)		
3	Олейник А.А.	Шахмат, игра Го	ЛД					2К (16 чел.)			ЗБ (6 чел.)			
4	Жапов Е.В.	Самбо	ЛД								Снайпер			
5	Четыркин С.А.	Футбол	Стадион					1К (21 чел.)			Флорбол			
6	Денисов Д.А.	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк					6К (16 чел.)		ПБ (8 чел.)		10Б (8 чел.)		
7	Молчанова В.Д.	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк					5К (8 чел.)			14Б (10 чел.)			
8	Редькин Я.И.	Воркут	Липевка у моря					3К (12 чел.)			8Б (15 чел.)			
9	Мыльников Н.А.	Снайпер	Футбольное поле								6Б (16 чел.)			
10	Николаев А.В.	Городки	Футбольное поле					3К (11 чел.)			8Б (10 чел.)			
11	Губская В.Э.	Фитнес	ФОК 2 этаж					4К (10 чел.)			Латта	Бассейн		
12	Мыльникова В.А.	Латта	Футбольное поле								4Б (8 чел.)			
13	Новожилова Т.Г.	Бассейн	ФОБ					5К (22 чел.)			14Б (8 чел.)			
14	Завьялова А.А.	Волейбол	Спортплощадка возле ЛД					4К (13 чел.)			4Б (15 чел.)			
15	Федотова К.А.	Баскетбол	Спортплощадка возле ЛД					3К (12 чел.)			14Б (10 чел.)			
16	Нагимов В.К.	Бадминтон	ДС					2К (19 чел.)			14Б (5 чел.)			
17	Шелудяко А.М.	Настольный теннис	ДС					1К (14 чел.)			6Б (8 чел.)	9Б (10 чел.)		
18	Тарарков Д.С.	Флорбол	Хоккейная коробка					4К (11 чел.)			8Б (13 чел.)	9Б (10 чел.)		

Расписание спортивных занятий в 7 смене 2022 года (20 июня – 10 июля 2022 года)				УТВЕРЖДАЮ: Начальник отдела физической культуры, технических и водных видов спорта Шелудяко Д.В. "05" июля 2022 года										
				06 июля 2022 года (понедельник)										
				Бригантина	Парус	Бригантина	Эскадра	Бригантина	Парус	Эскадра	Парус	Парус	Катёнок	
				7.30-8.45	10.00-11.20	11.40-13.00	15.00-16.20	16.40-18.00	18.00-19.00					
				Акция "Раньше всех"	Спецнавт	Океанский марафон активностей	Техносаикулы 2 уч.г.	Морской старт	Техносаикулы 1 уч.г.	Спецнавт	Морской старт	Спецнавт	Эскадра	Летняя арт-деревня
№	ФИО проводящего	Вид спорта	Место проведения	Акция "Раньше всех"	Фил. подготовка	Время спорта	Время спорта	Спортивное занятие	Время спорта	Фил. подготовка	Здоровое поколение	Фил. подготовка	Здоровое поколение	Время спорта
1	Аршинская Н.С.	Волейбол	Спорт. площадка Паруса	Акция "Раньше всех" (бассейн)		1Б (17 чел.)			2Б		15П (10 чел.)		7П (9 чел.)	
2	Гордеев А.Ю.	Тренажерный зал	ЛД			1Б (7 чел.)	12Б (10 чел.)				3П (10 чел.)		6К (18 чел.)	
3	Олейник А.А.	Шахмат, игра Го	ЛД				12Б (6 чел.)						3К (12 чел.)	
4	Жапов Е.В.	Самбо	ЛД					2Э (13 чел.)			3П (10 чел.)		3К (10 чел.)	
5	Четыркин С.А.	Футбол	Стадион										3К (10 чел.)	
6	Денисов Д.А.	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк			1Б (10 чел.)	12Б (15 чел.)				15П (20 чел.)		2К (14 чел.)	
7	Молчанова В.Д.	Занятия на веревочном парке	Веревочный парк										2К (14 чел.)	
8	Редькин Я.И.	Воркут	Липевка у моря		6П					15П			1К (18 чел.)	
9	Мыльников Н.А.	Снайпер	Футбольное поле				13Б (24 чел.)						1К (18 чел.)	
10	Николаев А.В.	Городки	Футбольное поле								3П (10 чел.)		6К (10 чел.)	
11	Губская В.Э.	Фитнес	ФОК 2 этаж			Волейбольная площадка Паруса			Волейбольная площадка Паруса				Латта	
12	Мыльникова В.А.	Латта	Футбольное поле										2К (21 чел.)	
13	Новожилова Т.Г.	Баскетбол	Спорт. площадка Паруса										11П (9 чел.)	
14	Завьялова А.А.	Волейбол	Спорт. площадка возле ЛД					1Э (12 чел.)					7П (9 чел.)	
15	Федотова К.А.	Баскетбол	Спорт. площадка возле ЛД					1Э (12 чел.)	5Б		6П (16 чел.)		8П (9 чел.)	
16	Нагимов В.К.	Бадминтон	ДС					1Э (12 чел.)			6П (19 чел.)		11П (9 чел.)	
17	Шелудяко А.М.	Настольный теннис	ДС					2Э (10 чел.)					13П (9 чел.)	
18	Тарарков Д.С.	Флорбол	Хоккейная коробка										7П (6 чел.)	

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ №1

Группа: 14 Бригантина

Дата проведения: 27.06.2022

Место проведения: спортивная площадка возле ледового дворца

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи

Метод проведения: поточный

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Построение	1. Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию

Ходьба	1. В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3. Руки в стороны, на пятках 4. Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
Бег	1. Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4. Бег прямые ноги назад 5. Галоп, левым боком 6. Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1. Развитие мышц шеи	I.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо II.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево III.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
2. Развитие мышц рук	IV.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях
3. Развитие мышц туловища	VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево VIII.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная

	<p>круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p>		<p>Выполняем не торопясь, под счёт</p> <p>Выполняем без резких движений</p>
4.Развитие мышц ног	<p>X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П</p> <p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	4 раза	<p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
<p>1.Обучение передачи мяча на месте разными способами</p> <p>2.Повторение техники ведения и бросков по кольцу</p> <p>3.Совершенствовать применение технических приемов и взаимодействия в игровых комбинациях в баскетболе</p>	<p>1.Ведения без зрительного контроля: по направлению стрелки ведение на месте левой и правой рукой, а также с продвижением приставным шагом влево и вправо</p> <p>2.Передача: двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола</p> <p>3. Совершенствование штрафного броска</p> <p>4. Совершенствование остановки в два шага с броском по кольцу</p> <p>5.Ведения без зрительного контроля: с продвижением вперед и назад, считая написанные примеры</p> <p>6. Жонглирование мячом</p> <p>Учебная игра</p>	40 мин	<p>Сплошная линия- ведение на месте, пунктирная-с передвижением</p> <p>Со сменой мест, убегая за мячом в конец противоположной колонны</p> <p>Против часовой стрелки встать вокруг трапеции, каждый выполняет по два броска</p> <p>Результат называть вслух</p> <p>Вокруг пояса; по восьмёрке, поднимая ноги; по восьмёрке, не отрывая ног от пола</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Игра на внимание	Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные

	произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед		
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ №2

Группа: 13 Тигр

Дата проведения: 01.07.2022

Место проведения: спортивная площадка возле ледового дворца

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение ведению мяча в движении по кругу
2. Закрепление передачи мяча со сменой мест
3. Совершенствование техники передач мяча на 2 шага

Развивающие:

3. Развитие силовых способностей
4. Развитие выносливости

Воспитательные:

3. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
4. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

3. Формирование правильной осанки
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи

Метод проведения: поточный

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			

Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
Ходьба	1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1.Развитие мышц шеи	I. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо II. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево III. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
2.Развитие мышц рук	IV. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад	4 раза	Плавное выполнения задания

	<p>V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад</p>		<p>Осанка ровная</p> <p>Больше амплитуда при круговых движениях</p>
3.Развитие мышц туловища	<p>VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево</p> <p>VIII.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p>	4 раза	<p>Внимательно слушаем преподавателя</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Выполняем не торопясь, под счёт</p> <p>Выполняем без резких движений</p>
4.Развитие мышц ног	<p>X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П</p> <p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	4 раза	<p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
<p>1.Обучение ведению мяча в движении по кругу</p> <p>2.Закрепление передачи мяча со сменой мест</p> <p>3.Совершенствование техники передач мяча на 2 шага</p>	<p>1.Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки</p> <p>2.Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке</p> <p>3. Передал – садись</p> <p>4.Передал – перейди в конец колонны</p> <p>5.Передал – перейди в конец встречной колонны</p> <p>6.повторение техники выполнения упражнения</p> <p>7.выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала</p> <p>8.Эстафеты</p> <p>1) Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно – с отскоком от пола.</p>	40 мин	<p>В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать. Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3–4 м</p> <p>Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча</p> <p>По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения шагов</p> <p>Разделить класс на 2 команды</p>

	2) Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой. 3) Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу к центру		Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Игра на внимание	Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ПО БАДМИНТОНУ № 1

Группа: 2 Кит

Дата проведения: 05.07.2022

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: воланчики, ракетки

Метод проведения: поточный

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
Ходьба	1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1.Развитие мышц шеи	1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь

	<p>II.И.П., стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево</p> <p>III.И.П., стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p>		<p>Не торопимся и не делаем резких движений</p> <p>Выполняем под счёт</p>
2.Развитие мышц рук	<p>IV.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад</p> <p>V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад</p>	4 раза	<p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Больше амплитуда при круговых движениях</p>
3.Развитие мышц туловища	<p>VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево</p> <p>VIII.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p>	4 раза	<p>Внимательно слушаем преподавателя</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Выполняем не торопясь, под счёт</p> <p>Выполняем без резких движений</p>
4.Развитие мышц ног	<p>X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П</p> <p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	4 раза	<p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
1.Обучать технике перемещений и держанию ракетки	<p>1. Шаг левой в сторону, принятие стойки</p> <p>2. Тоже правой</p> <p>3. Приставной шаг влево /вправо, принятие стойки</p> <p>4. Выпад вперед / назад, принятие стойки</p> <p>5. Ракетка перед собой на прямой нена-пряженной руке, махи ракеткой</p> <p>6. Описывать ракеткой восьмерку</p>	40 мин	<p>Левая нога впереди, правая сзади, головка ракетки впереди на уровне головы, левая рука полусогнута и приподнята до уровня груди</p> <p>Ракетку не опускать, находится на уровне груди</p> <p>Находиться ближе к центру зоны приема подачи</p>

2.Обучать технике игры нападения (подачи)	7. Выполнять удары, сгибая и выпрямляя руку		Работает только лучезапястный сустав, рука расслаблена, головка ракетки под прямым углом к полу
	1.Набивание волана над собой		Большой палец должен лежать слева - сбоку по диагонали вдоль ручки, мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы располагаются на всей ручке
	2.Тоже в парах		Руку выпрямлять в локтевом и лучезапястном суставах, руку удерживать над головой
	3.Через сетку выполнение подачи		Согласованные движения ног, туловища, руки с ракеткой
	4.В парах, через сетку		При ударе кисть опущена, рука выпрямлена, небольшой наклон туловища вперед
	5.Подача через сетку 3м		
	6.Подача через сетку 6м		
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Игра на внимание	Когда ведущий говорит: «Овощи!» – игроки должны присесть; когда звучит команда: «Фрукты!» – поднять руки вверх. участники игры должны делать то, что говорит ведущий, а не то, что он показывает совершившей ошибку делает шаг вперед и продолжает играть дальше	5 мин	Смотреть на ведущего, глаза не закрывать
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПО БАДМИНТОНУ №2

Группа: 1 и 2 Эскадра

Дата проведения: 06.07.2022

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение правильному выполнению ударов

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 60 мин.

Инвентарь: воланчики, ракетки

Метод проведения: групповой, поточный, игровой

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
Ходьба	1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная

Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1.Развитие мышц шеи	I.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо II.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево III.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
2.Развитие мышц рук	IV.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях
3.Развитие мышц туловища	VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7– 8 влево VIII.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
4.Развитие мышц ног	X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П	4 раза	Следим за техникой выполнения задания

	<p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>		<p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
	<p>1)Выполнение подставок. Открытой и закрытой стороной ракетки. Подставка выполняется возле верхней ленты. Дети делятся по парам: более старшие работают с маленькими. На каждую пару по два – три волана</p> <p>2) Плоские удары. По 20–30 ударов открытой, столько же ударов закрытой стороной. Ракетку после удара нельзя опускать вниз. Так же несколько пар работают возле сетки</p> <p>3) Выполнение коротких подач. С каждой стороны сетки по несколько учеников. Сделать по 25–30 коротких подач</p> <p>4) Упражнение в парах. Один стоит возле сетки, выполняет подставки и откидки. Второй работает в темпе, делая укороты и подставки. После нескольких ударов меняются</p> <p>5) Игра «Солнышко».</p> <p>Дети делятся на две группы. С каждой стороны сетки встает одна группа. Дети должны построиться в колонну. Игрок, стоящий первым в первой группе, подает волан и перебегает справа в конец колонны второй группы. Первый игрок второй группы отбивает волан любым приемом и также справа перебегает в конец первой группы. Игрок, потерявший волан (отбивший в аут, попавший в сетку, совсем не попавший по волану) выходит из игры. В конце игры на площадке остаются двое игроков. Они играют на счет до трех очков. Набравший три очка игрок считается победителем всей игры</p>	40 мин	<p>Рука расслаблена, работать кистью</p> <p>Тренер ставит детей парами на свое усмотрение</p> <p>Следим за тем, чтобы все соблюдали правила</p>
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Игра на внимание	Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ФИТНЕСУ № 1

Группа: 1 Бригантина

Дата проведения: 27.06.2022

Место проведения: Физкультурно-оздоровительный комплекс

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение воспитанников технике выполнения упражнений

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: коврики

Метод проведения: фронтальный

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Построение	1. Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
Ходьба	1. В обход налево шагом	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию

	2. Руки вверх, на носках 3. Руки в стороны, на пятках 4. Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба		Осанка ровная
Бег	1. Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4. Бег прямые ноги назад 5. Галоп, левым боком 6. Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1. Развитие мышц шеи	I.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо II.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево III.И.П. , стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
2. Развитие мышц рук	IV.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях
3. Развитие мышц туловища	VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7– 8 влево VIII.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону,	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не

	5–8 в левую сторону IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П		торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
4.Развитие мышц ног	X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
Обучение технике выполнения упражнений	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Треугольные скручивания 3. Планка на прямых руках 4. Обратные выпады 5. Берпи	40 мин	Локти прижаты к туловищу, грудью касаемся пола Локоть смотрит вверх, нога удерживается на весу Голова продолжает линию позвоночника, поясница не прогибается Следим за тем, чтобы угол в коленном суставе составлял 90 градусов При выполнении упражнения выполняем хлопок над головой во время прыжка *выполняем 4 серии, время выполнения одного подхода 1 мин, отдых между подходами 30 сек, отдых между сериями 5 мин
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Растяжка	1.«Поза ребенка». Садимся на пол. Наклоняемся вперёд и ложимся животом на колени, вытягиваем	5 мин	Ягодицы должны касаться пяток

	<p>руки</p> <p>2. «Скручивание позвоночника лёжа». Ложимся на пол на спину, руки в стороны ладонями вниз. Таз влево, поднимаем левую ногу, согнув её в колене, заводим её за правую ногу и стараемся положить колено на пол</p> <p>3. «Растяжка на четвереньках». Встать на четвереньки, лодыжку правой ноги положить на колено левой. Подать таз назад, чтобы углубить растяжку</p>		<p>Повторите упражнение в другую сторону</p> <p>Повторить с другой ногой</p>
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ № 2

Группа: 7 и 11 Парус

Дата проведения: 05.07.2022

Место проведения: Физкультурно-оздоровительный комплекс

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение воспитанников технике выполнения упражнений

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: коврики

Метод проведения: фронтальный

Проводящий: Нижегородова Ксения Юрьевна

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			

Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Перестроение	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
Ходьба	1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
Бег	1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»
Перестроение	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
ОРУ 1.Развитие мышц шеи	I. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо II. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево III. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
2.Развитие мышц рук	IV. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад	4 раза	Плавное выполнения задания

	<p>V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад</p>		<p>Осанка ровная</p> <p>Больше амплитуда при круговых движениях</p>
3.Развитие мышц туловища	<p>VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево</p> <p>VIII.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p>	4 раза	<p>Внимательно слушаем преподавателя</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Выполняем не торопясь, под счёт</p> <p>Выполняем без резких движений</p>
4.Развитие мышц ног	<p>X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П</p> <p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	4 раза	<p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть			
Обучение технике выполнения упражнений	<p>1.Скрестные касания плеча в планке</p> <p>2.Скалолаз</p> <p>3.Подъем таза на одной ноге</p> <p>4. «Супермен»</p> <p>5.Приседания</p>	40 мин	<p>Голова продолжает линию позвоночника, поясница не прогибается</p> <p>Руки не сгибаем в локтях</p> <p>При выполнении упр тазом не касаемся пола</p> <p>Руки и ноги отрываются от пола одновременно</p> <p>Во время выполнения колени не заваливаются вовнутрь, стопы прижаты к полу</p> <p>*выполняем 4 серии, время выполнения одного подхода 1 мин, отдых между подходами 30 сек, отдых между сериями 5</p>

			мин
Заключительная часть			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Растяжка	<p>1.«Поза ребенка». Садимся на пол. Наклоняемся вперёд и ложимся животом на колени, вытягиваем руки</p> <p>2. «Скручивание позвоночника лёжа». Ложимся на пол на спину, руки в стороны ладонями вниз. Таз влево, поднимаем левую ногу, согнув её в колене, заводим её за правую ногу и стараемся положить колено на пол</p> <p>3. «Растяжка на четвереньках». Встать на четвереньки, лодыжку правой ноги положить на колено левой. Подать таз назад, чтобы углубить растяжку</p>	5 мин	<p>Ягодицы должны касаться пяток</p> <p>Повторите упражнение в другую сторону</p> <p>Повторить с другой ногой</p>
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

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	«Чемпионат Океанских Рекордов»
3	Спортивные соревнования по различным видам спорта
4	«Национальные игры народов России»
5	Утренняя общедружинная зарядка

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:

- Укрепление здоровья
- Дружеские взаимоотношения друг с другом
- Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
- Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
- Выявление сильнейших

3. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования): ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Дворец спорта»; 01.07.2022

4.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: ведущий – Каминский Р.П.; судья – Нижегородова К.Ю.; диджей – Егоров Д.О.; ассистенты – Сергеева А.В., Щур Ирина Николаевна;

5. Участники мероприятия (соревнования): дружина «Бригантина»

6. 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 занявшие 1, 2 и 3 место награждались дипломами 1, 2 и 3 степени соответственно, команды занявшие 4-6 место награждались грамотами «За волю к победе».

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 10:00-11:20
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Дворец спорта»
3. Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, мячи для волейбола, мячи для баскетбола, футбольные мячи, фитболы, обручи, хоккейные клюшки, теннисные мяч, гимнастические палки.
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:

- Укрепление здоровья
- Дружеские взаимоотношения друг с другом
- Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
- Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
- Выявление сильнейших

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина»
6. Судейская коллегия: Нижегородова К.Ю.
7. Определение и награждение 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 бадльно-рейтинговой системе в порядке возрастания, то есть чем меньше у команды баллов, тем выше место она заняла в общем зачёте. Команды, занявшие 1, 2 и 3 место награждались дипломами 1, 2 и 3 степени соответственно
- 8.Общее количество участников: 30 чел.
9. Уровень показанных результатов: проведя данное мероприятие мы смогли достичь: повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры
10. Описание хода 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 коллегия, 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 обруче, 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!

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

- Подсчет количества баллов каждой команды
- Подведение итогов
- Присвоение призовых мест

Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что несмотря на имеющиеся недостатки, в целом работа была выполнена отлично.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по волейболу

название соревнования

1. Цель, задачи: Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены.

Задачи:

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

2. Сроки и место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, волейбольная площадка; 05.07.2022

3. Руководство соревнованием: руководство мероприятия осуществлялось практикантами группы БПО-20-ФЗ1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан».

4. Участники соревнования: Дружины «Тигренок» и «Китёнок»

5. Программа соревнования:

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

6. Определение победителей: так как это игра считалась промежуточной в турнире, проходящему по круговой системе, то победитель игры определялся по количеству выигранных партий, партия считалась выигранной, когда команда набирала 15 очков

7. Награждение победителей: так как это 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 волейболу

1. Время проведения: 18:00-19:00
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, волейбольная площадка
3. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены

Задачи:

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

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружины «Тигренок» и «Китёнок»
6. Судейская коллегия: Главный судья - Андронюк А.А.; Второй судья – Нижегородова К.Ю.; Заместитель главного судьи – Новикова Т.К.; Секретарь – Завьялова А.С.
7. Определение и награждение победителей: так как это игра считалась промежуточной в турнире, проходящему по круговой системе, то победитель игры определялся по количеству выигранных партий, партия считалась выигранной, когда команда набирала 15 очков; награждение победителей будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов
8. Общее количество участников: 20 чел.
9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к волейболу

10. Описание хода мероприятия (соревнования):

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

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

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

Многочисленные исследования показывают, что среди факторов, мешающих освоению навыка плавания особое место занимает гидрофобия (аквафобия, водобоязнь). Многие авторы [2,3,10] считают, что гидрофобию можно преодолеть при помощи аутогенной тренировки, гипноза, специально организованного обучения, системы подводящих упражнений. Показано, что применение перечисленных средств регулируется с учетом особенностей психики детей и содержания двигательного опыта ребенка.

Слово «фобия» в переводе с греческого означает страх.

Страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности (А.В.Петровский) [9].

К. Изард считал страх наиболее сильной и опасной из всех эмоций. Страх, по его мнению, является эмоцией большой силы, которая оказывает сильное влияние на сознание и поведение субъекта. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связано чувство недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья [5].

Известный физиолог И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

Если страх – это эмоция, то тревога в свою очередь – это более абстрактное чувство. Тревога – это ощущение неконкретной, неопределенной, ненаправленной угрозы, неясное чувство опасности. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: человек не осознает, откуда она может грозить. В отличие от эмоций страха, тревога не имеет определенного источника. Можно сказать, что тревога - «страх неизвестно чего».

Немецкий философ Пауль Тилих писал, что тревога - реакция на угрозу небытия. Боязнь чего-то, не имеющего ни названия, ни четкого облика, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего "я".

Детские страхи — это обычное явление для детского развития. Они имеют большое значение для ребенка и его развития. Так, В.В.Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер.

В настоящее время все больше и больше возрастает количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Это сказывается не только в учебной деятельности, но и начинает разрушать личностные структуры.

По результатам анализа [1] было установлено, что преобладающими страхами у обследуемых детей являются:

1. Страх смерти родителей (100%);
2. Страх смерти (90,2%);
3. Страх опоздать в школу (79,4%);
4. Страх войны (74,8%);
5. Страх пожара (72,6%);
6. Страх нападения (68,2%);
7. Страх заболеть, заразиться (61,6%);
8. Боязнь страшных снов (55%);
9. Страх бури, урагана (55%).

Наряду с вышеперечисленными страхами, очень часто дети сталкиваются со страхом воды, водным пространством — это называется аквафобия, гидрофобия или водобоязнь.

Гидрофобия, как и другие фобии, проявляется у разных индивидуумов с разной интенсивностью: от пограничного состояния между тревогой и иррациональным страхом до панических атак и полной потери контроля над собой и способности логически мыслить.

В общем виде **симптомы фобий** могут включать:

- нервозность и сильное волнение
- головокружение
- холодный пот
- сухость во рту
- дрожь
- тошнота и рвота
- расширение зрачков
- мышечное напряжение
- обморок или близкое к нему состояние одышка
- повышение давления и учащенное сердцебиение
- приступ паники
- чувство неизбежности и обреченности
- потеря самоконтроля.

Гидрофобия, особенно в тяжелых случаях, вполне способна отравить человеку жизнь. Некоторые из-за своего страха лишены удовольствия купаться в море и наблюдать за жизнью обитателей водных глубин, кто-то не может позволить себе прогулку на катере, в сложных случаях могут быть проблемы в социальной сфере из-за невозможности принимать гигиенические водные процедуры. Если аквафобия снижает качество жизни необходимо обратиться к помощи специалиста-психолога. Различные методы психотерапии и гипноза способны полностью победить фобию или существенно снизить интенсивность ее проявлений. В некоторых случаях при лечении фобий применяются лекарственные препараты. В легких же случаях может быть достаточно «самопомощи» в виде получения исчерпывающей информации об объекте, вызывающем тревогу.

Всем известно, что плавание является базовым видом двигательной деятельности. Мы сталкиваемся с водной средой постоянно: бассейны, аквапарки, реки, озера, моря, океаны. Каждый человек хотя бы раз в жизни находился в местах, отведенных для купания. Но очень часто бывает, что взрослый или ребенок испытывает страх при столкновении с водой. Это бывает не только в открытом водоеме, но и в бассейне. Поэтому страх воды занимает значительное место в жизни человека.

При обучении детей плаванию, по наблюдению Г.А. Паравяна [10], тренеры часто сталкиваются с проявлением повешенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору (А.В. Козлов). Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания, то есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывают у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, а именно: знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Поэтому на занятиях нельзя насильно заставлять детей входить в воду.

По мнению Д.Ф. Мосунова [8], водобоязнь - это субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на сознательном, бессознательном, разноплановом уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности и надежды самому когда-либо научиться плавать. В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает беспомощность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытания. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других - умеющих плавать. Водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении самооценки и социальной значимости, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде [3].

Водобоязнь может проявиться у человека, который лично не испытывал опыт утопления, а видел или слышал о печальной и негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека.

По Д.Ф. Мосунову [8] водобоязнь имеет следующие основные особенности возникновения:

- страх смерти, как результата утопления;
- ужас неведомого и невиданного;
- генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте;
- личный опыт оказания доврачебной помощи пострадавшему и окончившейся смертельным исходом;
- общественный опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, зафиксированный в книжных описаниях, кино, видеофильмах;
- боязнь незавершенности дела невыполненного долга, потеря детей (родителей) [8].

Со всеми теми трудностями, которые перечислены выше человек справляется при индивидуальном преодолении и при работе с опытным тренером.

В настоящее время разработано множество методик и программ по обучению детей плаванию, но в основе своей, эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию. И там не уделяется внимание фактору боязни воды, как одной из основных причин, препятствующему обучению детей плаванию.

Федеральный стандарт по плаванию [12] предусматривает обучение плаванию в двух основных направлениях: первое, методика обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высоких результатов. Второе, методика массового обучения, как жизненно необходимого навыка предусматривающая, изучение облегченных и прикладных способов плавания.

В существующих руководствах особое внимание обращается на выполнение подготовительных упражнений по адаптации ребенка к воде: вдохи-выдохи в воду, всплывание, лежание, скольжение, погружение. Также наряду с двигательной подготовкой предполагается специальная психологическая подготовка которого входит методы внушения убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой. Наряду с двигательной подготовкой предлагается выполнение специальной психологической подготовки, которая включает в себя методы внушения, убеждения в сочетании дыхательной гимнастикой.

В условиях массового обучения плаванию перечисленные программы и методики в целом не приводит к ожидаемому эффекту, поскольку не разработано целостное представление о причинах и сущности водобоязни младших школьников и технологиях ее преодоления в учебно-тренировочной деятельности.

Поэтому, в соответствии с данной проблемой была выбрана наша тема.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование анимационных программ. Предполагается, что включение анимационных технологий на основе сказочных сюжетов на внеурочных занятиях по плаванию будет способствовать снижению водобоязни у обучающихся 6–8 лет.

Понятие «анимация» имеет латинское происхождение (ветер, воздух, душа) и означает воодушевление, одухотворение, стимулирование жизненных сил, вовлечение в активность. Впервые появляется в начале XX века во Франции в связи с введением закона о создании различных ассоциаций. Трактуются как деятельность, направленная на то, чтобы провоцировать и усиливать живой интерес к культуре, художественному творчеству [7].

В современном мире анимация тесно связаны с туризмом. Анимация, используя интерес туриста, «оживляет» туристский объект, включает туриста в действие, разнообразит развлечения, активизирует потребление информации, развивает и воспитывает личность.

В Древнем мире труд и развлечения дифференцируются, становясь самостоятельными сферами жизни человека. В Древнем Египте, Месопотамии, Древней Индии, Древнем Китае, в культуре античности возникли важнейшие предпосылки и условия для появления досуговой деятельности. У представителей широких слоев они еще тесно переплетаются с народной культурой — фольклором, народными праздниками. Досуг знати приобретает собственные формы, наполняясь новым содержанием. Рождаются профессии, представители которых заняты развлечением богачей, а также трудятся в области художественных ремесел, искусства, философии. Появляются специалисты, занятые организацией общественных празднеств и развлечений больших масс людей. Таким образом, досуговая деятельность становится профессиональной сферой, а люди, которые занимались организацией развлечений, со

временем будут называться аниматорами. В средневековый период в Западной Европе важнейшие стороны общественной и личной жизни, как и в арабо-мусульманском мире, приобретали духовное наполнение, строго регламентировались и контролировались церковью. Досуг был продуманным и организованным. В свободное время верующий, если он был грамотным, стремился читать канонические тексты, размышлять над жизненно важными проблемами христианской догматики. Существовало немало любителей христианского мелоса: играли на инструментах, пели. Христианство заложило традицию паломнических путешествий (например, в Иерусалим), которые чаще всего совершали верующие.

С наступлением Просвещения окончательно утверждается общественная вера в силу научных знаний, в необходимость развития каждого человека по пути образования, профессионализма и внутреннего совершенствования. В западных странах более динамично начинает повышаться уровень грамотности населения, появляются эффективные способы пропаганды многих видов и жанров искусства и прежде всего через тиражирование печатной продукции — репродукции картин, газеты, журналы, книги. По мере развития техники связи (XIX и XX вв.) появляется множество новых способов распространения информации: радио, кино, телевидение, компьютерные технологии и Интернет. Труд людей также во многом становится иным — человек трудится, не столько опираясь на опыт предков и традиционные нормы, сколько в соответствии с профессиональной подготовкой и уровнем квалификации. Меняется весь уклад жизни: повседневное существование человека отныне подчинено целям рыночного производства, экономической целесообразности, умению обращаться с техникой, готовности успевать делать множество дел. В этой ситуации досуг и отдых приобретают для человека новое значение. Теперь отдых должен компенсировать все издержки интенсивного труда и снять растущее напряжение. Кроме того, появление у работников фиксированного свободного времени не только в конце дня, недели, но и в форме отпуска позволяет эффективно использовать его на восстановление сил, общение с близкими людьми, развлечения. Все это создает предпосылки для появления в экономике масштабного сегмента отдыха, включающего в себя рекреацию, игровую деятельность, развлечения и другие формы досуга.

В XX веке на основе массового искусства и новых технических возможностей зарождается и развивается индустрия развлечений: выпускается аудио- и видеопродукция, создаются эстрадные представления (шоу), строятся развлекательные и тематические парки. Совершенно особую роль в системе досуга начинают играть кинематограф и телевидение. Обширную индустрию развлечений дополняют игорный и модельный бизнес. Совершенно особую нишу занимает такое сложное по структуре и продолжительное занятие, как туристское путешествие.

Таким образом, изменение уклада и стиля жизни человека, характера его трудовой деятельности привело к изменению потребностей в отдыхе, что изменило и содержание туристского продукта. Теперь путешествие помимо чисто утилитарных аспектов — размещения и питания — стало включать и другие элементы, направленные на удовлетворение потребностей в развлечениях и веселом проведении досуга. Возникло понятие «туристская анимация» — вид деятельности, направленной на удовлетворение потребностей туриста в развлечениях и эмоциональной разгрузке. [7]

Выделяют следующие типы и виды анимационных мероприятий [7]:

Типы:

1) Санаторно-оздоровительный тип - специальные оздоровительные программы в игровой форме, прогулки по терренкурам и т.п.

2) Природно-рекреационный - пикник на природе с элементами оживления отдыха, общение с домашними и экзотическими животными и наблюдение за дикими животными, зоотерапия и т.п.

3) Спортивно-зрелищный тип - согласуется с увлечениями занятиями спортом и наблюдениями за спортивными соревнованиями, спортивными танцами и т.п.

4) Культурно-развивающий тип - исторический, культурный, музейный туризм – обращение к произведениям искусства, знакомство с памятниками, посещение международных кинофестивалей, театралнозрелищных мероприятий и т.п.

5) Зрелищно-развлекательный тип - стремление отвлечься от повседневности виды событийного туризма, такие как карнавалы, фестивали, шоу и т.п.

Виды анимации и анимационных программ:

1) Туристская анимация - туристская услуга, при оказании которой турист вовлекается в активное действие (специализированные анимационные туристские маршруты, дополнительные анимационные услуги в технологических перерывах)

2) Гостиничная анимация - направлена на установление дружественных отношений внутри туристической группы (зрелищно-развлекательные, приключенческо-игровые программы; познавательные, экскурсионные)

3) Рекреационная анимация - направлена на восстановление духовных и физических сил человека (спортивные, спортивно-оздоровительные программы, спортивно-развлекательные обучающие, любительские программы; комплексные программы, комбинируемые из однородных программ).

Под спортивной анимацией понимается оживление программ, развлечений, отдыха и досуга, например: проведение коллективных и индивидуальных спортивных и подвижных игр, соревнований, танцевальных фестивалей и многое другое.

Анимационная программа - театрализованные представления, игровые и конкурсные проекты, тематические мероприятия, физкультурно-оздоровительные занятия с сюжетно-игровым компонентом.

Анализ литературных источников показал преимущество анимационных технологий на основе сказочных сюжетов перед подвижной игрой и заключается оно в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Далее представлены сказки, которые интерпретированы и адаптированы к водной среде. Подобраны упражнения по освоению с водой и изучению техники плавания: сюжет сказки «Колобок» используется для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» для упражнений на всплытие; «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине с подвижной опорой и без опоры [4].

Таким образом предполагается, что при обучении плаванию детей 6–8 лет с признаками водобоязни, анимационные технологии способствуют более быстрому освоению с водой, поскольку создают атмосферу представления и позволяют по настоящему проникнуться детям на протяжении всего занятия, а не только на определенных частях занятия, как при использовании подвижных игр, тем самым переключаясь со страха на анимационную программу.

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 волейболу. Благодаря этому мы смогли пополнить свои знания о правилах и судействе волейбола, 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. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста: автореф. ... канд. пед.наук. – Орск, 2019. – 3 с.
2. Бажев А.А., Бажев А.З. Гидрофобия, причины возникновения и способы преодоления // Перспектива: материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. – 2021. – С. 41–45.
3. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед.наук. – Тула, 2010. – 26 с.
4. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: «Издательство Союз», 2002.-448с.
6. Зенковский В.В. Психология детства. - Екатеринбург «Деловая книга», 1995.-350с.
7. Курило Л. В. Теория и практика анимации: Учебное пособие. Росс. межд. акад. туризма. — М.: Советский спорт, 2006. — 194с.
8. Мосунов Д.Ф. Как преодолеть водобоязнь. – СПб.: ПЛАВИН, 1998. – 35 с.
9. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2002.-532с.
10. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание: ежегодник. – 1980. – Вып. 2. – С. 23–25.
11. Приезжева Е.М. Педагогические условия подготовки студентов к анимационной деятельности в процессе профессионального туристского образования: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08. – Москва, 2000. – 210 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 1 июня 2021 г. № 391
13. Фисюк Т.Т. Проявление феномена анимации в технологии организации культурно-досуговых программ / Т.Т. Фисюк // Учёные записки (Алтайская государственная академия культуры и искусств). Научный журнал №2 (16) – 2018 - С.74-80.

Приложения

Приложение А



Награждение победителей «Веселых стартов»



Эстафета «Глаза в глаза»



Судейский момент во время волейбольного матча между дружинами «Тигренок» и «Китенок»