

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

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

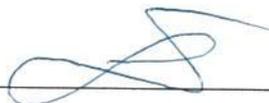
Студент:  
гр.БПО-21-ФК1



подпись

А.А. Дмитриук  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

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



подпись

В.В. Шелдько  
Ф.И.О.



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

**ЗАДАНИЕ**

на учебную педагогическую практику

Студент Димитрюк Анастасия Андреевна

1. Срок прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023 (приказ № 4528-2)
2. Содержание практики:  
**Задание 1.** Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.  
**Задание 2.** Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.  
**Задание 3.** Принять участие в проведении физкультурно-массового мероприятия.  
**Задание 4.** Принять участие в судействе соревнования по виду спорта.  
**Задание 5.** Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».  
**Задание 6.** Оформить отчёт и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 26.06.2023

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

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

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**

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

Студент А.А. Димитрюк

Ф.И.О.

Группы БПО-21-ФК1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)



подпись

А.А. Димитрюк  
Ф.И.О. (студента)

В период с 26 июня по 15 июля 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса  
я проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику мне были  
зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной педагогической практики

Студент: Димитрюк Анастасия Андреевна  
Ф.И.О.

Группа БПО-21 ФК-1

Сроки прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023

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

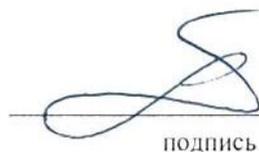
| Виды работ  | Структурное подразделение/<br>название проекта /мероприятие  | Дата                       | Количество<br>о<br>отработан<br>ного<br>времени | Наличие<br>случаев<br>опозданий<br>и/или не<br>своевременн<br>о выполнения<br>заданий |
|---|--|----------------------------|---|---|
| Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан» | Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы   | 26.06.2023                 | 2   |   |
| Инструктаж по технике безопасности                                    | Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы   | 26.06.2023                 | 2   |   |
| <b>Участие в работе «ВДЦ Океан»</b>                                   | Ознакомится с деятельностью ФГБОУ «ВДЦ «Океан»:<br>изучить официальный сайт;<br>подобрать источники информации по теме индивидуального задания;<br>сформировать список литературы.   | 26.06.2023 –<br>15.07.2023 | 8   |   |
|   | Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта;<br>провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.   |                            | 64  |   |
|   | Составить план спортивно-массовой работы на период смены;<br>написать положение спортивно-массового мероприятия;<br>принять участие в физкультурно-массовом мероприятии;<br>написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия. |                            | 26  |   |
|   | Принять участие в судействе соревнований по видам спорта   |                            | 12  |   |
|   | Написать тезисы по теме:<br>«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  | 15.07.2023 | 20         |  |
| <b>Итого:</b>  |   |            | <b>144</b> |  |

Дата выдачи задания на практику 26.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 15.07.2023

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

Задание приняла

  
подпись

А.А. Димитрюк  
Ф.И.О.

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-21-ФК1

Димитрюк Анастасии Андреевны, 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. Ею была подготовлена методическая разработка на тему: «Влияние занятий по фигурному катанию на коньках на эмоциональную и физическую сферу детей младшего школьного возраста»

За время прохождения практики Димитрюк Анастасия Андреевна 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. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта бадминтон и настольный теннис.....   | 16 |
| Раздел 3. Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».....   | 33 |
| Раздел 4. Судейство соревнований по бадминтону.....   | 36 |
| Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности ..... | 38 |
| Выводы .....  | 46 |
| Список литературы .....   | 47 |
| Приложения .....  | 48 |

## Введение

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

Учебная педагогическая практика проходила на базе ВДЦ «Океан» с 26 июня по 15 июля 2023 года. Руководитель учебной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.А. Барабаш.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере». Была изучена и дана характеристика структуры организации ВДЦ «Океан». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по бадминтону и настольному теннису, я принял участие в судействе соревнования по бадминтону. 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 получала 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.) | Батуев Зая Баирович<br>Бурш Елисей Сергеевич<br>Виноградова Антонина Михайловна<br>Герасимов Артем Дмитриевич<br>Губская Виктория Эдуардовна<br>Завьялова Алена Андреевна<br>Иванова Полина Алексеевна<br>Крещеновский Егор Егорович<br>Мыльников Николай Александрович<br>Олейник Александр Александрович<br>Полицарнов Владимир Николаевич<br>Редькин Алексей Игоревич<br>Тарарков Денис Сергеевич<br>Чижевский Иван Александрович<br>Шелупайко Анатолий Михайлович   |
| 5) | Количество и название дружин (отрядов)                                    | 5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»   |
| 6) | Описание спортивных сооружений  | Физкультурно-оздоровительный комплекс №1:<br>Построен 29 октября 2003 года.<br>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.<br>На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал.<br>Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол. |

Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:

- электронное табло,
- музыкальное оборудование,
- мини-футбольные ворота,
- оборудование для баскетбола и волейбола
- другой необходимый инвентарь.

На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев. Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, боди-бары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.)

Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.

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

Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.

Плавательный бассейн:

Сдан 19 февраля 2005 года.

На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос.

Большая чаша бассейна расположена на втором этаже. Оздоровительный бассейн имеет размеры 25x15м и включает в себя:

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

По периметру бассейна - обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек.

Расчётная нагрузка на бассейн – 36 человек за одно занятие (6 занятий в сутки). Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием и согласно программным требованиям.

Температура воды в бассейне – 26 С

Температура воздуха в зале бассейна – 28 С

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, рН и температура. В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

Ледовая арена:

Сдан 14 февраля 2007 года.

На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием.

На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал.

Тренажерный зал предназначен для занятий общей физической и силовой подготовкой. Зал оснащен современной системой кондиционирования. Она обеспечивает постоянную циркуляцию свежего воздуха, благодаря чему занятия в любое время года проходят с максимальным комфортом. Зал укомплектован тренажерами, а также аудио- и видео оборудованием, что создает отличную атмосферу для тренировочного процесса.

«Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры.

«Зона свободных весов» оборудована полным рядом гантелей в диапазоне от 0.5 до 20 кг и штангами. В распоряжении занимающихся имеются универсальные тренажеры для проработки всех групп мышц:

- Скамья скотта;
- Тяга вертикального блока;
- Тяга горизонтального блока;
- Гиперэкстензия;
- Гакк присед;
- Машина Смита;
- Кроссовер;
- Сгибание ног лежа;
- Бицепс машина;
- Жим ногами;
- Разгибание ног сидя;

- Сгибание ног сидя;
- Сведение ног сидя;
- Разведение ног сидя;
- Стойка для приседаний;
- Глют-машина.

Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры. Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО).

В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.

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

Дворец спорта:

Построен в 2009 году.

Ещё один комплексный, многофункциональный спортивный зал, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». На базе Дворца спорта регулярно функционируют секции: бадминтон, теннис, настольный теннис, тхэквондо, самбо, чирлидинг.

На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды,

2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.

Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис.

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

На втором этаже спортивного комплекса имеются:

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

- малый зал для занятий чирлидингом. Зал застелен специальным покрытием. Имеются маты для занятий, скакалки, утяжелители для рук и ног, набивные мячи.

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

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

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

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

Верёвочный парк:

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

Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:

- «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр;
- «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра;
- «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров.

Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен.

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

Квадродром. Картодром:

Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.

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

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

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

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

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

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

Один круг – 250 метров.

- 4 дорожки по кругу;
- 6 -100м дорожек по прямой;
- яма для прыжков в длину;

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 площадки для проведения ОФП;</li> <li>• Футбольное поле с покрытие искусственная трава;</li> <li>• Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек.</li> </ul> <p>Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.</p> |
|--|--|

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

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

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1) | Описание плана воспитательной работы на смену | <p>Цель: 1) Создать условия для оздоровления детей в летний период.<br/>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.<br/>2) Создание условий для практического применения навыков в общественно – полезной деятельности, развития и саморазвития личности ребёнка.<br/>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 - «Техноканикулы»<br/>Блок 2 - «Страна железных дорог»<br/>Блок 3 - «#ПроСпорт»<br/>Блок 4 - «Мир открытый»<br/>Блок 5 – «Малая Академия ХИ»</p> <p>Предполагаемый результат:<br/>Для ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение и потребность применять знания о здоровом образе жизни на практике;</li> </ul> |
|----|---|--|

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрытие способностей, развитие склонностей и интересов, приобретение новых знаний, умений и друзей;</li> <li>• наличие условий для самоутверждения, самореализации и социализации.</li> </ul> <p>Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• новые средства общения с ребенком, возможность лучше его узнать, как самостоятельного человека и творческую личность.</li> </ul> <p>Для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение новых приемов и методов работы в летнем лагере;</li> <li>• диагностика, стимулирование детей к познанию духовного и окружающего мира;</li> <li>• помощь в общении друг с другом;</li> <li>• развитие организаторских и лидерских способностей.</li> </ul> |
|--|--|

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта бадминтон и настольный теннис

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

### 2.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

| Отряды<br>(дружины)                 | Дни и часы занятий                             |   |                                   |  |  |         |
|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|--|---------|
|                                     | Понедельник                                    | Вторник   | Среда                             | Четверг  | Пятница  | Суббота |
| Парус<br>«Шоу мастер»               | 14.40 – 16.00<br>Занятие по бадминтону         | 9.40 – 11.00<br>Занятие по настольному теннису  | 11.20 – 12.40<br>«Веселые старты» | 11.20 – 12.40<br>Соревнования по настольному теннису | 9.40 – 11.00<br>Соревнования по бадминтону           |         |
| Бригантина<br>«Шоу мастер»          | 11.20 – 16.00<br>Занятие по бадминтону         |   |                                   |  |  |         |
| Тигренок<br>«Про спорт»             | 9.40 – 11.00<br>Занятие по настольному теннису | 11.20 – 12.40<br>Занятие по бадминтону          | 14.40 – 16.00<br>«Веселые старты» | 9.40 – 11.00<br>Соревнования по бадминтону           | 11.20 – 12.40<br>Соревнования по настольному теннису |         |
| Океанская<br>Эскадра<br>«Про спорт» | 9.40 – 11.00<br>Занятие по бадминтону          | 14.40 – 16.00<br>Занятие по настольному теннису |                                   |  |  |         |

## 2.2 Конспекты занятий

### КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

#### ПО БАДМИНТОНУ №1

Группа: 10 отряд «Тигренок»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

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

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание   | Дозировка  | Организационно- методические указания  |
|--|--|--|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br><br>(15 мин) | 1.Построение;<br>2.Приветствие;<br>3.Сообщение задачи<br>4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания   | 5 мин  | Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки.<br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | Разминка в движении:<br>1. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.<br>2. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад.<br>3. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения<br>4. И.п – правая нога вперед, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг<br>5. Бег в умеренном темпе<br>6. Спортивная ходьба<br>7. Восстанавливаем дыхание подъем рук через стороны | 3 раза<br><br>3 раза<br><br>3 раза<br><br>3 круга<br>1 круг<br>2 круга | Выполняем в умеренном темпе<br><br><br><br>Следим за дисциплиной и правильными И.п.  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <p>Расчёт обучающихся на 1-4.<br/>Разминка на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п.</li> <li>2. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед.</li> <li>3. И.п – стойка ноги врозь, руки в стороны и согнуты в локтевых суставах, круговые движения на 1-8 к себе, 1-8 от себя.</li> <li>4. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо, 5-8 влево.</li> <li>5. И.п – стойка на одной ноге, руки на пояс, левая нога поднята и согнута в коленном суставе – 1-4 круговые движения от себя, 5- к себе. Тоже самое с другой ногой</li> <li>6. И.п – стойка основная поочередные поднимания с пятки на носок</li> </ol> | <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> | <p>Выполнять в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, выполнять движения в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, взгляд устремлён вперед</p>  |
| <p>О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я</p> <p>(55мин)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.</li> <li>2. Взять ракетку, подбросить волан и отбить его несколько раз над собой</li> <li>3. Взять ракетку, подбросить волан и отбить его вверх и поймать</li> <li>4. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди, держим ракетку и отводим руку вверх назад, волан в другой руке, подбрасываем его вверх и бьём по нему, как только он оказывается в воздухе.</li> <li>5. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди,</li> </ol>   | <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>                | <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-держать ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;</li> <li>-держать ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо.</li> </ul> <p>рукой обхватить рукоятку так, чтобы видеть торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений; первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки. Стараться удерживать волан как можно дольше в поле своего зрения и на ракетке. Стараться поймать волан одной рукой.</p> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>держим ракетку и отводим руку внизу назад, волан в другой руке, держим волан двумя пальцами и отпускаем его свободно, как только волан немного пролетел вниз выполняем удар ракеткой.</p> <p>6. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди, держим ракетку и отводим руку назад, волан в другой руке, держим волан в ладони как «станчик» и отпускаем его свободно, как только волан немного пролетел вниз выполняем удар ракеткой.</p> <p>7. Выполнение в парах:</p> <p>8. Волан держим как стаканчик, опускаем и выполняем низкую подачу.</p> <p>9. Волан держим двумя пальцами, опускаем и выполняем низкую подачу.</p> <p>10. Волан держим как удобно, подбрасываем вверх и выполняем высокую подачу.</p> <p>11. Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо в парах.</p> <p>12. подача бекхендом.</p> <p>13. подача форхендом.</p> <p>14. Свободная игра в бадминтон с применением изученной техники</p> | <p>4 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 минут</p> | <p>Если обучающийся левша, то правая нога впереди, если правша, то наоборот. Руку отводим назад как можно дальше, при подаче взгляд устремлён вперёд. Куда устремлён взгляд – туда и летит волан.</p> <p>Волан держим головкой вниз указательным и большим пальцем за край, отпускаем его и бьём ракеткой.</p> <p>Держим волан одной рукой как стаканчик головкой вниз</p> <p>Стараться перебросить волан напарнику через сетку</p> <p>Ноги чуть согнуты в коленях. Правильная работа кисти. Правильный хват ракетки. Правильное исходное положение.</p> <p>Стопы не отрывать от пола. Не подбрасывать волан Удар по волану ниже пояса.</p> |
| З<br>А<br>К<br>Л<br>Ю<br>Ч<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br>(10 мин) | Заминочный бег  | 5 минуты  | Выполняем в умеренном темпе   |
|  | Дыхательные упражнения  |   |   |
|  | Организационная уборка инвентаря  | 2 минута  | Разбор и анализ занятия. Дать самооценку участия в соревнованиях  |
|  | Опрос обучающихся о состоянии после урока, какие эмоции после урока, были ли травмы получены на занятии о которых не сообщили.  | 3 минута  | отметить лучших учеников<br>-   |

## КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №2

Группа: 12 отряд «Бригантина»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

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

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание   | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|--|--|-----------|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br><br>(15 мин) | 1. Построение;   | 5 мин     | Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны.<br><br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | 2. Приветствие;  |           |  |
|  | 3. Сообщение задачи  |           |  |
|  | 1. И. п. — стойка, руки на пояс;   | 3 раза    | Выполняем в умеренном темпе<br><br>Следим за дисциплиной и правильными И.п.                                      |
| 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево.   | 3 раза   |           |  |
| 2. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.        | 3 раза   |           |  |
| 3. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п..      | 3 раза   |           |  |
|  | 4. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1- |           |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>8 круговые движения руками вперед.</p> <p>5.И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону. 1-8 круговые движения руками назад.</p> <p>6.И. п. — стойка; правая вверху, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения правой вперед, 5-8 назад.</p> <p>7.И. п. — стойка; левая вверху, правая вдоль туловища. 1-4 круговые движения левой вперед, 5-8 назад.</p>  | <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>  | <p>Выполняем в умеренном темпе</p>   |
| <p>О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я</p> <p>(55 мин)</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно.</li> <li>2. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.</li> <li>3. Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.</li> <li>4. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.</li> <li>5. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой</li> <li>6. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.</li> </ol> <p>Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование открытой стороной ракетки.</li> <li>2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.</li> <li>3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.</li> </ol> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> | <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;</li> <li>-держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться;</li> <li>-неправильный хват ракетки;</li> <li>-ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;</li> <li>-слишком высоко поднят локоть;</li> <li>-движения ракеткой выполняются очень быстро;</li> <li>-игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;</li> <li>-жонглирование выполняется на одном месте.</li> </ul> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.</p> <p>5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.</p> <p>6. Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо в парах.</p> <p>7. Поддача бекхендом.</p> <p>8. Поддача форхендом.</p> <p>9. Игра на теннисном корте по парам с применением новых умений.</p> | <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 мин</p> | <p>Ноги чуть согнуты в коленях.</p> <p>Правильная работа кисти.</p> <p>Правильный хват ракетки.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Стопы не отрывать от пола.</p> <p>Не подбрасывать волан</p> <p>Удар по волану ниже пояса.</p> |
| <p>З<br/>А<br/>К<br/>Л<br/>Ю<br/>Ч<br/>И<br/>Т<br/>Е<br/>Л<br/>Ь<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(10 мин)</p> | <p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p>   | <p>5 мин</p>   | <p>Выполняем в умеренном темпе</p>   |
|   | <p>Организационная уборка инвентаря</p>   | <p>2 мин</p>   |  |
|   | <p>Опрос обучающихся о проделанной работе и о состоянии после занятия.</p>  | <p>3 мин</p>   | <p>Разбор и анализ занятия.<br/>Дать самооценку участия в соревнованиях<br/>отметить лучших учеников</p>   |

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

Группа: 5 отряд «Океанская Эскадра»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Совершенствовать технику игры в бадминтон.
- 2) Развивающая:
  - Развивать координацию и скоростно-силовые качества
- 3) Воспитательная:
  - Формировать внимательность и концентрацию во время игры
  - Воспитать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание, настойчивость, взаимовыручку, прививать интерес к занятиям бадминтоном.
- 4) Оздоровительная:
  - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание  | Дозировка                          | Организационно- методические указания  |
|--|---|------------------------------------|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br>(10 мин) | 1. Построение;<br>2. Приветствие;<br>3. Сообщение задачи  | 5 мин                              | Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны.<br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | 1. И.п. — стойка, руки на пояс; 1-4круговые движения головой вправо, 5-8 влево.<br>2. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.<br>3. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4-и.п..<br>4.И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед. | 3 раза<br><br>3 раза<br><br>3 раза | Выполняем в умеренном темпе<br><br><br>Следим за дисциплиной и правильными И.п.                              |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>4. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону. 1-8 круговые движения руками назад.</p> <p>5. И. п. — стойка; правая вверху, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения правой вперед, 5-8 назад.</p> <p>6. И. п. — стойка; левая вверху, правая вдоль туловища. 1-4-круговые движения левой вперед вперед, 5-8 назад.</p>   | <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> |  |
| <p>О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(55 мин)</p> | <p>1 Правая рука, поднятая вверх – это правосторонняя стойка, хлопок – нейтральная стойка, левая рука поднятая вверх – левосторонняя стойка.</p> <p>2. По хлопку выполняем движение вперед, шаг оттолкнувшись правой ногой отвести ракетку назад и 3 приставных шага назад к задней линии. Движение вперед правой, шаг левой, шаг право и 1 приставной</p> <p>3. Перестроение в 2 колонны. Дистанция 1,5 м</p> <p>1. И.п. – нейтральная стойка. Делаем 1 приставной шаг левой ногой к правой, разворачиваем правую ногу по отношению к линии на носок (выпад) и выпрямляем правую руку вперед. На что похоже? (фехтование –укол). Толкнувшись, вернулись в и.п. Далее делаем скрестный шаг правой назад, левую в сторону и правая нога носком ноги на линию. Перевернуть ракетку на бэтхэнд, рука с ракеткой вперед.</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>   | <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;</li> <li>-держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться;</li> <li>-неправильный хват ракетки;</li> <li>-ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;</li> <li>-слишком высоко поднят локоть;</li> <li>-движения ракеткой выполняются очень быстро;</li> <li>-игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;</li> <li>-жонглирование выполняется на одном месте.</li> </ul> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>2. Увеличить скорость. Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>3. Жонглирование открытой стороной ракетки.</p> <p>4. Жонглирование закрытой стороной ракетки.</p> <p>5. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.</p> <p>6. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.</p> <p>7. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.</p> <p>8. Занимающиеся становятся в 2 колонны напротив друг друга лицом к сетке. Стараются удержать волан в воздухе как можно дольше. Каждый подбрасывает на месте не меньше пяти раз и подаёт вперёд.</p> | <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>2 минуты</p> | <p>Ноги чуть согнуты в коленях.</p> <p>Правильная работа кисти.</p> <p>Правильный хват ракетки.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Стопы не отрывать от пола.</p> <p>Не подбрасывать волан</p> <p>Удар по волану ниже пояса.</p> |
| <p>З<br/>А<br/>К<br/>Л<br/>Ю<br/>Ч<br/>И<br/>Т<br/>Е<br/>Л<br/>Ь<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/><br/>(10 мин)</p> | <p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p>  | <p>5 мин</p>   | <p>Выполняем в умеренном темпе;</p> <p>Разбор и анализ занятия.</p> <p>Дать самооценку участия в соревнованиях</p> <p>отметить лучших учеников</p>   |
|  | <p>Организационная уборка инвентаря</p>  | <p>2 мин</p>   |  |
|  | <p>Опрос обучающихся о проделанной работе</p>  | <p>3 мин</p>   |  |

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №4**

Группа: 7 отряд «Парус»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Обучение техники игры в настольный теннис.
- 2) Развивающая:
  - Развивать координацию и выносливости
- 3) Воспитательная:
  - Формировать внимательность и концентрацию во время игры
  - Воспитать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание, настойчивость, взаимовыручку.
- 4) Оздоровительная:
  - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, теннисные ракетки, теннисные мячи

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание  | Дозировка | Организационно- методические указания  |
|--|---|-----------|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br>(10 мин) | 1.Построение;<br>2.Приветствие;<br>3.Сообщение задачи   | 5 мин     | Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны.<br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | 4.И.п. — стойка, руки на пояс; 1-4круговые движения головой вправо, 5-8 влево.                            | 3 раза    | Выполняем в умеренном темпе  |
|  | 7. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.                     | 3 раза    |  |
|  | 8. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4-и.п..                    | 3 раза    |  |
|  | 4.И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед. | 3 раза    | Следим за дисциплиной и правильными И.п.   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>9. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону. 1-8 круговые движения руками назад.</p> <p>10. И. п. — стойка; правая вверху, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения правой вперед, 5-8 назад.</p> <p>11. И. п. — стойка; левая вверху, правая вдоль туловища. 1-4-круговые движения левой вперед вперед, 5-8 назад.</p>  | <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>   |   |
| <p>О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(55 мин)</p> | <p>1) Комплекс специальных упражнений теннисиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах</li> <li>- удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания;</li> <li>- набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;</li> <li>- имитация перемещений теннисиста приставными шагами вправо, влево.</li> </ul> <p>2) Скоростной накат справа в спарринге с партнером.</p> <p>3) Перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю («забегание») при скоростном накате слева налево в спарринге с партнером.</p> <p>4) Товарищеская игра</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 минут</p> | <p>Концентрация внимания. Следить за стойкой теннисиста</p> <p>Ракетку сильно вниз не опускать. Держать на уровне груди</p> <p>Ноги согнуты в коленях</p> |

|  |  |       |   |
|--|--|-------|---|
|  |  |       |   |
| З<br>А<br>К<br>Л<br>Ю<br>Ч<br>И<br>Т<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br>(10 мин) | Заминочный бег<br>Дыхательные упражнения | 5 мин | Выполняем в умеренном темпе;<br><br>Разбор и анализ занятия.<br>Дать самооценку участия в соревнованиях<br>отметить лучших учеников |
|  | Организационная уборка инвентаря         | 2 мин |   |
|  | Опрос обучающихся о проделанной работе   | 3 мин |   |

## КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №5

Группа: 13 отряд «Тигренок»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Ориентация в пространстве игрового поля
  - Совершенствовать технику игры в бадминтон.
  - Разучить комбинаций движений подачи и приема
- 2) Развивающая:
  - Развивать координацию и скоростно-силовые качества
- 3) Воспитательная:
  - Формировать внимания, настойчивость, целеустремленность.
- 4) Оздоровительная:
  - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|--|---|--|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>И<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br><br>(15 мин) | 1. Построение;<br>2. Приветствие;<br>3. Сообщение задачи<br>4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания   | 5 мин  | Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны.<br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | Разминка в движении:<br>1. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.<br>2. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад.<br>3. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения<br>4. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг<br>5. Бег в умеренном темпе<br>6. Спортивная ходьба<br>7. Восстанавливаем дыхание подъем рук через стороны | 4 раза<br><br><br><br><br>3 круга<br>1 круг<br>2 круга | Выполняем в умеренном темпе<br><br><br><br><br>Следим за дисциплиной и правильными И.п.                      |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(55мин )</p>                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать правила игры в бадминтон и какие есть подачи, показать варианты подач и как вариативность разыгрывания партий.</li> <li>2. А) и.п. – Волан в левой руке. Ракетка в правой.<br/>Дети становятся в круг. По команде учителя по часовой стрелки дети по очереди пытаются закрытой частью ракетки ударить по волану, что бы тот в свою очередь оказался в обруче</li> <li>3. Каждый берет волан и ракетку и старается как можно больше отбить от нее раз вверх волан.</li> <li>4. Стойка бадминтониста.<br/>И.п- узкая стойка<br/>1- выпад право<br/>2- и.п.<br/>3- выпад влево<br/>4- и.п.</li> <li>5. Прием волана справа.<br/>И.п- узкая стойка<br/>1- выпад право<br/>2- отбить вола</li> <li>6. Прием волана слева<br/>И.п- узкая стойка<br/>1- выпад влево правой ногой<br/>2- отбить волан</li> <li>7. Игра в бадминтон в парах с применением изученной техники</li> <li>8. Свободная игра в бадминтон</li> </ol> | <p>5 минут</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> | <p>Обучающиеся внимательно слушают, задать вопросы что не понятно, объяснить и показать еще раз</p> <p>Возможные ошибки:</p> <p>-держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки;</p> <p>-держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться;</p> <p>-неправильный хват ракетки;</p> <p>-ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;</p> <p>-слишком высоко поднят локоть;</p> <p>Слушаем рекомендации и замечания инструктора, следим за правильностью выполнения.</p> |
| <p style="text-align: center;">З<br/>А<br/>К<br/>Л<br/>Ю<br/>Ч<br/>И<br/>Т<br/>Е<br/>Л<br/>Ь<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(10мин)</p> | <p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Организационная уборка инвентаря</p> <p>Опрос обучающихся о состоянии после урока, какие эмоции после урока, были ли травмы получены на занятии о которых не сообщили.</p>   | <p>5 мин\</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>  | <p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Разбор и анализ занятия.<br/>Дать самооценку участия в соревнованиях<br/>отметить лучших учеников</p>  |

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №6**

Группа: 5 отряд «Океанская Эскадра»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Обучение техники игры в настольный теннис.
- 2) Развивающая:
  - Развивать координацию и выносливости
- 3) Воспитательная:
  - Формировать внимательность и концентрацию во время игры
  - Воспитать умение взаимодействовать в коллективе, чувство ответственности за порученное задание, настойчивость, взаимовыручку.
- 4) Оздоровительная:
  - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, теннисные ракетки, теннисные мячи

Время проведения: 90 минут

| Части занятия  | Содержание   | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|--|--|--|--|
| П<br>О<br>Д<br>Г<br>О<br>Т<br>О<br>В<br>И<br>И<br>Е<br>Л<br>Ь<br>Н<br>А<br>Я<br>(15 мин) | 1. Построение;<br>2. Приветствие;<br>3. Сообщение задачи<br>4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания  | 5 мин  | Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны.<br>Отсутствие украшения на теле обучающихся |
|  | Разминка в движении:<br>8. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.<br>9. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад.<br>10. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения<br>11. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг<br>12. Бег в умеренном темпе<br>13. Спортивная ходьба<br>14. Восстанавливаем дыхание подъем рук через стороны | 4 раза<br><br><br><br><br>3 круга<br>1 круг<br>2 круга | Выполняем в умеренном темпе<br><br><br><br>Следим за дисциплиной и правильными И.п.                          |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">О<br/>С<br/>Н<br/>О<br/>В<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(55мин )</p>                                    | <p>1. Игровая разминка на столах.</p> <p>2. Начало атаки со своей подачи в заданные зоны стола, меняя длину и направление полета мяча.</p> <p>3. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча. Комбинации на приеме подачи.</p> <p>4. Применение, совершенствование наработанных технических, тактических приемов в условиях соревнований</p> <p>5. Игра в настольный теннис в парах с применением изученной техники</p> <p>6. Свободная игра в настольный теннис</p> | <p>5 минут</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> | <p>При подаче мяч подбрасывать открытой ладонью, за столом.</p> <p>Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.</p> <p>Контролировать отведение руки, корректируем силу удара</p> <p>Игра, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки</p> <p>Совершенствование техники контрнаката слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола.</p> <p>Применение разнообразных тактических, технических действий, направленных на создание партнеру трудностей в приеме мяча.</p> |
| <p style="text-align: center;">З<br/>А<br/>К<br/>Л<br/>Ю<br/>Ч<br/>И<br/>Т<br/>Е<br/>Л<br/>Ь<br/>Н<br/>А<br/>Я<br/>(10мин)</p> | <p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Организационная уборка инвентаря</p> <p>Опрос обучающихся о состоянии после урока, какие эмоции после урока, были ли травмы получены на занятии о которых не сообщили.</p>  | <p>5 мин\</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>  | <p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Разбор и анализ занятия.</p> <p>Дать самооценку участия в соревнованиях</p> <p>отметить лучших учеников</p>  |

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

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

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

| Перечень мероприятий                    |                    |
|---|--------------------|
| «Интеллектуальная спортивная викторина» | «Веселые старты»   |
| Соревнования по бадминтону              | Игра «Наперегонки» |
| Соревнования по настольному теннису     | «Забег»            |
| «Чемпионат океанских рекордов»          | «Снайпер»          |

## 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Спортивно-массовое мероприятия «Веселые старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель: Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха обучающихся. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания.

Задачи:

- пропаганда физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- выявление способных детей, раскрытие и активизация их творческого потенциала;

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр Океан»

4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Принимать участие будет 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передача мяча над головой», «Спортивная ходьба», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Три прыжка», «Кто быстрее перекатит обруч», «Загадки и «Комбинированная эстафета».

6. Определение победителей: За каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем.

7. Награждение победителей: Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Физкультурно-Оздоровительный комплекс» (ФОК)
3. Инвентарь и оборудование: Свисток, конусы, фишки, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, обручи, скакалки
4. Цель мероприятия (соревнования): Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха обучающихся. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания.

Задачи мероприятия (соревнования):

- пропаганда физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- выявление способных детей, раскрытие и активизация их творческого потенциала;

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Участие принимали 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Левентас Р.Д., Завьялова А.А., Бурш Е.С., Димитрюк А.А.

7. Определение и награждение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

8. Общее количество участников: 55 человек

9. Уровень показанных результатов: повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передача мяча над головой», «Спортивная ходьба», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Три прыжка», «Кто быстрее перекатит обруч», «Загадки и «Комбинированная эстафета». Также на протяжении всего мероприятия ведущий подбадривает участников спортивно-массового мероприятия.

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. Также я считаю, что были успешно созданы условия, способствующие закреплению дружеских отношений и командного духа внутри коллектива. [А]

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Соревнования по бадминтону

название соревнования

1. Цель: популяризация бадминтона среди девушек 10 лет, совершенствование навыков игры. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи: укрепления здоровья и пропаганда ЗОЖ; развивать глазомер, координацию движений и быстроту реакции; воспитывать уверенность в своих силах.

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

3. Руководство соревнованием: руководство мероприятия осуществлялось практикантами группы БПО-21-ФК1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан».

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

5. Программа соревнования:

- 1) Построение дружин
- 2) Знакомство с судейской коллегией
- 3) Разминка для участников
- 4) Жеребьевка
- 5) Проведение 2 партий
- 6) Подведение итогов: выявление победителей игры

6. Определение победителей: победитель определяется по партиям занявшие 1-е и 2-е места, далее разыгрываются партии между проигравшими и победителями из разных команд.

7. Награждение победителей: по итогам соревнований определяется победитель и призеры в каждой номинации (1,2 и 3 место), которые награждаются медалью и дипломом. В рамках проведения соревнований Оргкомитет имеет право добавлять и вводить дополнительные номинации для награждения.

## 4.2 Отчет о проведении соревнования

### ОТЧЕТ

о проведении соревнования  
по бадминтону среди девушек 10 лет

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Дворец спорта
3. Инвентарь и оборудование: свисток, воланы, ракетка для бадминтона, секундомер
4. Цель мероприятия (соревнования): популяризация бадминтона среди девушек 10 лет, совершенствование навыков игры. Формирование у детей стремления заниматься спортом.  
Задачи мероприятия (соревнования): укрепления здоровья и пропаганда ЗОЖ; развивать глазомер, координацию движений и быстроту реакции; воспитывать уверенность в своих силах.
5. Участники мероприятия (соревнования): девушки 10 лет, дружины «Бригантина», «Тигренок»
6. Судейская коллегия: Димитрюк А.А., Шелупайко А.М., Олейник А.А.
7. Определение и награждение победителей: победитель определяется по партиям занявшие 1-е и 2-е места, далее разыгрываются партии между проигравшими и победителями из разных команд. По итогам соревнований определяется победитель и призеры в каждой номинации (1,2 и 3 место), которые награждаются медалью и дипломом. В рамках проведения соревнований Оргкомитет имеет право добавлять и вводить дополнительные номинации для награждения.
8. Общее количество участников: 6 человек
9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к бадминтону
10. Описание хода мероприятия (соревнования):
  - 1) Построение дружин
  - 2) Знакомство с судейской коллегией
  - 3) Разминка для участников
  - 4) Жеребьевка
  - 5) Проведение 7 партий
  - 6) 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, контролировать время партий. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования прошли на достойном уровне и зарядили ребят на дальнейшую активность. Свою выполненную работу подкрепляю фотографиями [Б]

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

Последние 5 лет в России заметно популяризируется красивый и интересный вид спорта – фигурное катание на коньках, данный вид активности оказывает мощное воздействие на здоровье человека, при этом доступен почти каждому. Поскольку катание на коньках – это самостоятельное движение и скольжение человека по ледяной поверхности с помощью коньков с металлическими лопастями. Катание на коньках может быть спортом и отдыхом, а также путешествием с различными целями. В качестве поверхности используются специально подготовленные дорожки, как из льда, так и из полимеров, в крытых помещениях или на открытых пространствах, а также замерзшая поверхность природных водоёмов, таких как озёра и реки.

Спортивную дисциплину в России ввел Петр 1. Он доставил первые прототипы современных коньков. В конце XIX века, был открыт, для общественного использования, знаменитый каток в Юсуповском парке. С этого момента, фигурное катание перестает быть только развлечением, начинается формироваться спортивная дисциплина. На этом катке произошел, значимый для истории спортивной дисциплины, момент. Ранее, соревнования были любительскими, но высокий уровень подготовки спортсменов, усложнение выполняемых элементов, привело к тому, что дисциплина стала приобретать профессиональный характер. [3]

Катание на коньках укрепляет мышцы и способствует их хорошему тону, а также помогает формированию красивой осанки, развитию вестибулярного аппарата, увеличивает выносливость, ловкость и силу, улучшает гибкость, пластичность. К тому же всем известно о пользе закаливания, а тренировки спортсменов происходят на льду при невысокой температуре окружающей среды, что укрепляет иммунитет, защищает от простуд. Как и любой вид спорта, фигурное катание закаляет не только организм, но и характер. Уметь каждый раз вставать после падения и продолжать движение снова – качество, которое наверняка пригодится любому человеку, и маленькому, и большому. [11]

Невероятная популярность фигурное катание вызвана тем, что при внешней грациозности и легкости движений, оно производит мощнейший оздоровительный эффект. При этом процесс обучения доступен каждому человеку.

Главное желание и немного спортивных данных:

- доступность людям любого возраста;
- занятия в одиночку и группе;

- рекомендовано детям и пожилым;
- задействованы все группы мышц;
- эффективность с первых занятий.

Данный вид физической активности можно ввести как альтернативный вариант занятий физической культурой в зимний период времени для детей, которые имеют освобождение от больших физических нагрузок, а также заменить в образовательных учреждениях лыжную подготовку в менее снежных районах страны. [4]

Проведение катания на коньках у детей предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения на коньках, которые формируют навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Катание на коньках устраняет последствия неподвижного образа жизни – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность дошкольника и школьника в том числе.

Как и любой вид спортивного вида активности, оно имеет свои особенности по медицинским противопоказаниям, но большинство врачей считает, что если в меру использовать силы и возможности, то вреда как такого фигурное катание или другая активность не нанесёт.

Перед началом систематических занятий фигурным катанием на коньках необходимо пройти врачебный осмотр или консультацию для определения состояния сердечно-сосудистой (измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы сердца) и дыхательной систем (определение жизненной емкости легких, пневмотахометрии вдоха и выдоха, частоты дыхательных движений), оценку связочно-суставного аппарата, мышечной системы. Это важно для последующего контроля и оценки общего состояния и показателей реакции на нагрузки.

К медицинским противопоказаниям для занятий фигурным катанием на коньках относятся: острые инфекционные заболевания, хронические заболевания в период обострения, недавно перенесенные хирургические вмешательства, частые приступы стенокардии при малых физических нагрузках в покое (IV функциональный класс, нестабильная стенокардия; нарушения сердечного ритма (пароксизмальная форма мерцания и трепетаний предсердий, парасистолия, миграция водителя ритма, частая политропная или групповая экстрасистолия, особенно желудочковая); аневризма левого желудочка и аорты (относительные противопоказания); нарушения атриовентрикулярной проводимости высоких степеней; недостаточность кровообращения II ст. и выше; артериальная гипертензия со стабильно повышенным систолическим давлением выше 110 мм/рт. ст., диастолическим давлением свыше 180 мм/рт. ст.; легочно-сердечная недостаточность II ст. и выше; сопутствующие заболевания, мешающие

катанию на коньках (полиартриты различной этиологии с нарушением функции суставов, дискогенные радикулиты, дефекты и ампутация конечностей и др.) [13].

Для достижения оздоровительного эффекта необходимо придерживаться основных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки. Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок. Это напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. В основе ее лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур.

В любом виде спорта важна постепенность, так и в фигурном катании, не стоит начинать резко и выполнять сложные элементы или продолжительность времени одного часа, для начала тело должно привыкнуть к альтернативной нагрузке, к ощущениям, в дальнейшем, как тело адаптируется можно увеличивать нагрузки, элементы и продолжительность.

Также несмотря на то, что оно является хорошим средством борьбы с избыточным весом и даже ожирением, атеросклерозом и рядом других заболеваний [8]. Для людей с высоким уровнем физической подготовленности фигурное катание на коньках является хорошим тренировочным средством для развития общей выносливости. Многие спортсмены используют фигурное катание на коньках как дополнительное физическое упражнение. Результатом стали не только всем известные спортивные достижения, но и отступившие простуды и пневмонии. Именно из-за слабого здоровья на лед привели и многих других известных фигуристов.

Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.

Катание на коньках – замечательный выход из положения! При таких занятиях не избежать гармоничного развития фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоравливающем значении. Дыхание свежим, чистым, лишенным пыли морозным воздухом, не слишком трудное физически, но достаточное для согревания тела движение — все это рекомендуется медициной при слабости дыхательных органов и даже при начавшемся туберкулезном процессе.

В отношении же физического воспитания, фигурное катание вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие и исключительное владение своим телом. Фигуры, содержащие в себе элемент

быстрого поворота с „переменной фронта“, выполняемого при помощи более или менее резкого перемещения частичных центров тяжести (движениями свободной ноги, рук, иногда даже головы), приучают фигуриста к уменью свободно распоряжаться своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях. Особенно четко вырабатывается это качество при изучении „крюка“ и „скобки“, где специфические особенности этих фигур требуют быстрого переноса центра тяжести совсем не в ту сторону, куда „хотелось бы“. [6]

Катание на коньках издавна является любимым спортом в СССР, а также и сейчас. Почти каждый человек в детстве и юности увлекался этим спортом, находя в нем выход той потребности в сильном движении, которая свойственна каждому здоровому человеку в этом возрасте. Несмотря на простоту катания на коньках, оно имеет свою технику, которая за много лет практически не изменилась. Катание на коньках таит в себе очень большие возможности, чрезвычайно интересную и разнообразную работу над собой, которая может весьма заинтересовать и даже увлечь каждого. сякому, знакомому с коньками, известно, что при скольжении по инерции на одной ноге, конькобежец может наклоном своего тела изменять линию скольжения. Если центр тяжести тела конькобежца находится точно на вертикальной линии, проходящей через лезвие конька, то движение будет прямолинейное. Если же центр тяжести отклоняется от вертикали вправо или влево, то линия скольжения загибается в соответствующую сторону. Отсюда – возможность вычерчивать кривые линии и их комбинации. Кроме того, конькобежец может быстрыми поворотами тела около вертикальной оси изменять линию скольжения не только плавно, но и весьма резко, описывая на льду острые углы и изломы.

Фигурным катанием можно заниматься в любом возрасте, с 9—10 лет и до старости. Нам известны случаи, когда пожилые люди 45—50 лет, никогда не стоявшие до тех пор на коньках, начинали заниматься этим спортом и достигали солидных результатов. Ежедневные посещения катка, не требующие долгих сборов и поездок, оказывают помимо удовольствия, большое гигиеническое, влияние. [10]

Фигурное катание оказывает огромное эстетическое воздействие на зрителя. В фигурном катании на коньках нельзя разделять, а тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начала. В их неразрывном единстве гарантия дальнейшего прогресса фигурного катания как вида спорта. Практическое решение эстетических задач фигурного катания заключается в совершенствовании применения средств хореографии и повышении музыкальной культуры во всех их проявлениях. [8]

Общей задачей фигурного катания является формирование человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной.

Решая образовательные задачи, фигурное катание развивает гибкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важная сторона фигурного катания — его эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывают в человеке художественный вкус, музыкальность, формируют понятия о красоте движений, требуют от фигуриста знакомства со многими видами сценического искусства.

Говоря о воспитательных задачах, следует подчеркнуть, что фигурное катание вырабатывает дисциплинированность, собранность, трудолюбие, коллективизм, смелость, активность, упорство — те черты, которые характеризуют коммунистическое отношение к труду, высокие моральные качества.

В последние годы значительно увеличилась сеть школ и секций фигурного катания. Этим видом спорта занимаются ныне не только дети и подростки, но и взрослые люди, включая пожилых, которые с успехом тренируются, участвуют в спортивных праздниках и выступлениях.

Массовое развитие фигурного катания в нашей стране, широкая география этого вида спорта способствуют достижению советскими спортсменами высокого уровня мастерства.

Советская школа фигурного катания сочетает высокую спортивность с тонким художественным вкусом, что позволяет нашим спортсменам из года в год добиваться побед на крупнейших международных соревнованиях, в том числе на чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх. [3]

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Объединяют эти виды подготовки, во-первых, развитие двигательных качеств, а во-вторых, функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение

сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления. [6]

Достоинства занятий фигурным катанием на коньках:

- Благодаря фигурному катанию дети становятся более собранными, ответственными и дисциплинированными
- Особенно фигурное катание полезно для девочки. В будущем девочка станет более грациозной, стройной.
- Фигурное катание – невероятно красивый и зрелищный вид спорта.
- Так как данный вид спорта входит в список олимпийских, то чаду точно будет куда стремиться, а это повышает эффективность тренировок.
- Многие родители думают о будущем детей. И если вы относитесь к их числу, то вам наверняка будет интересно узнать, что заработная плата профессиональных и успешных фигуристов довольно высока.
- Фигурное катание для детей полезно ещё и потому, что укрепляет здоровье. Так, регулярные тренировки повысят иммунитет, нормализуют работу дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, а также опорно-двигательного аппарата. Дети, занимающиеся данным видом спорта, гораздо реже болеют простудными заболеваниями и болезнями дыхательных путей, что связано с особым микроклиматом катка.
- Разностороннее развитие. Тренировки повышают выносливость, скорость реакции, концентрацию внимания, силу и ловкость, а также улучшают работу вестибулярного аппарата. А всё это пригодится как в учёбе, так и в дальнейшей жизни.
- Имеет не только большое практическое значение как средство оздоровления, реабилитации и рекреации, но и существенный социальный эффект, так как повышает уровень психического здоровья занимающихся, формирует у них ценностное отношение к физической культуре и основы здорового стиля жизни.

При правильно составленной тренировочной программе эта разновидность спорта помогает человеку избавиться от многих проблем, вызванных заболеваниями кровеносной и дыхательной системы, искривлением позвоночника, артрозах в суставах, избыточном весе и многом другом.

Использование коньков при катании создает повышенную нагрузку, которая равномерно распределяется на весь костный и мышечный скелет [11]. Всего при использовании коньков в процессе катания участвует около 90% всех групп мышц человека. Таким образом, достигается более эффективный результат и большая польза для здоровья.

У людей, занимающихся этим видом спортивной деятельности, нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность. Катания на коньках является лучшим средством избавиться от боли в суставах и сколиозе. Занятие этим видом спорта происходит на прохладном воздухе, что также оказывает неоспоримую пользу для здоровья. Пребывание длительное время на катке нормализует сон, помогает справиться с повседневным стрессом и депрессией, вырабатывают волевые качества у человека, а также омолаживают весь организм. Не менее важным является и влияние фигурного катания, которое она оказывает на головной мозг. Катания на коньках активизирует деятельность всех мозговых зон и способствует их нормальному функционированию. У людей, долгое время занимающихся этим спортом, наблюдается улучшенная моторика и координация, улучшенное кровообращение мозга, что способствует обогащению нервных клеток полезными веществами и их ускоренному восстановлению [4].

Научными исследованиями доказано, что фигурное катание на коньках оказывает значительно заметный оздоровительный эффект, а также не даёт мышцам застаиваться и получать необходимую активность в течении всего дня. Статистика исследования показала следующее, что благоприятно влияет на организм человека катания на коньках по следующим показателям:

1. Сердечно-сосудистая система - с учетом необходимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, основным видом тренировки должны быть аэробные циклические упражнения, к которым и относится оздоровительное катание на коньках. За счет этого снимается спазм сосудов, уменьшаются головные боли и стабилизируется артериальное давление.

2. Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям 150 минут в день заниматься умеренной физической активности, для поддержания здоровья и нормального состояния сердечно-сосудистой системы человеку.

3. Мышцы - техника оздоровительного катания на коньках гармонична и обеспечивает участие 90% мышц всего тела в процессе движения.

4. Осанка - последовательно формируется правильная осанка, с выпрямленной спиной и расправленными плечами, ровное положение головы с гордо поднятым подбородком и устремленным вперед взглядом. Вследствие регулярных тренировок, укрепляются мышцы ног и туловища.

5. Легочная система - активная климатотерапия в виде оздоровительного катания на коньках ведет к более активному вдыханию прохладного воздуха, вследствие чего улучшается функция внешнего дыхания, дыхательные движения становятся глубже. Увеличивается дыхательный объем, улучшается вентиляция легких, увеличивается усвоение организмом человека кислорода.

6. Варикоз - чередование сокращения и расслабления мускулатуры всего тела вызывает сдавливание и расслабление венозных сосудов, расположенных между мышцами, что способствует лучшему прохождению венозной крови от периферии к правому сердцу, то есть улучшается венозный отток крови и это препятствует развитию отеков, венозному застою во внутренних органах и в конечностях в виде варикозного расширения вен.

7. Коррекция веса - расход калорий при занятиях фигурным катанием на коньках за счет включения в работу мышц всего тела выше на 40 %, чем при обычном катании на коньках, что эффективно используется в программе снижения и стабилизации массы тела, для лечения ожирения и метаболического синдрома. Увеличивается уровень обменных процессов в организме и скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набрать их вновь.

8. Остеохондроз – оздоровительное катание на коньках снимает напряжение мышц шеи и плеч при остеохондрозе, укрепляется так называемый «мышечный корсет» шейно-грудного отдела позвоночника, что имеет первостепенное значение для профилактики и лечения искривления позвоночника, сколиоза.

9. Стресс - занятия оздоровительным катанием на коньках увеличивает стрессоустойчивость организма, поскольку движения, которые ритмически повторяются, свежий и прохладный воздух прекрасно успокаивают и помогают снять стресс. Выделяются эндорфины – гормоны счастья.

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что фигурное катание на коньках полезный и интересный вид физической активности, который доступен абсолютно любому возрасту, начиная младшими дошкольниками и заканчивая старшим поколением. Фигурное катание на коньках имеет высокое положительное влияние не только на иммунную систему человека, но и на его духовное и эмоциональное состояние.

## Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности, провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта, приняли участие в проведении физкультурно-массового мероприятия, судейства по виду спорта, написали тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания», оформили отчет и документы практики в печатном и электронном виде.

Таким образом:

1. Мы ознакомились с функциями, структурой и правилами внутреннего распорядка в ВДЦ «Океан», а также с требованиями пожарной безопасности, охраны труда.
2. Также закрепили знания в проведении учебно-тренировочных занятий по разным видам спорта, расширили базу знаний о возможных видах спорта, которые можно проводить в учебных и оздоровительных учреждениях.
3. Мы приняли участие в проведении различных спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, таких как «Весёлые старты», «Интеллектуальная спортивная викторина», Игра «Наперегонки», «Забег», «Чемпионат океанских рекордов», «Снайпер».
4. Мы побывали на соревнованиях по выбранному виду спорта и судили в соответствии с требованиями правил.
5. И завершили отчет написанием тезисов по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»

## Список литературы

1. Всероссийский детский центр «Океан» [электронный ресурс]. URL: <https://ocean.org/ofitsialnaya-informatsiya#obrazovanie>
2. Барышников В. Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО. 2018г. – М.: , 2018. – с.
3. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997
4. Манжелей И.В. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения / И.В. Манжелей [Электронный ресурс] // Cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-sreda-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya/viewer>.
5. Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к Труд и Обороне" (ГТО). Документы и методические материалы. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. [<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf>]
6. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех // М.: Лениздат Книга, 1976
7. Яновская М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М.: Просвещение. - 1986. - 155 с.
8. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. // Мишин А.Н. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с,
9. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016– 210 с.
10. Хвостов М. Фигурное катание на коньках / М. Хвостов. - Москва; Ленинград : Гос. воен. изд-во, 1926 - 120 с.
11. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании // Виноградова В.И. – М.: Советский спорт, 2022 – 216с.
12. Мишин А.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания // Мишин А.Н. – М.: Ленанд, 2021 – 224с
13. Заяшников, С.И. Фигурное катание: учебно-методическое пособие // С.И. Заяшников. – Москва: Terra-Спорт, 2008. – 272 с.

# Приложение

## Приложение А



Приложение Б

