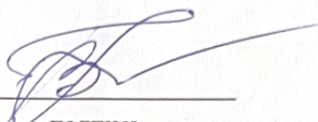


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ
(ВТОРАЯ)

Студент:
гр.БПО-23-ФК-1


подпись

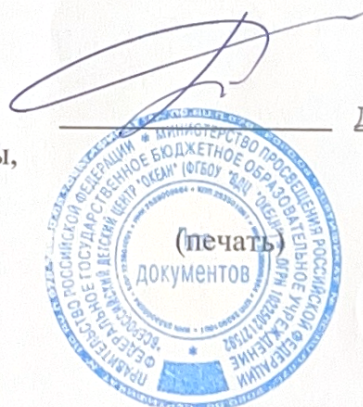
В.В. Цой
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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



Д.В.Шелудько

Владивосток 2026

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

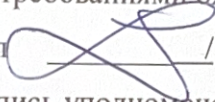
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент В.В. Цой
Ф.И.О.

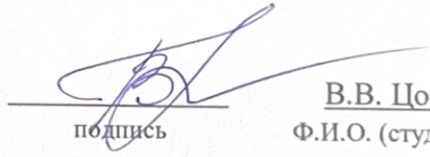
Группы БПО-23-ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики д.п.н., профессор, О.А. Барабаш.

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)


подпись

В.В. Цой
Ф.И.О. (студента)

В период с 15 июня по 25 июля 2026 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

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

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

За время прохождения практики студентка в соответствии с заданием приняла участие в организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных, представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» ею была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий. Проведено психолого-педагогическое исследование занимающихся в летнем оздоровительном лагере. Разработан электронный постер, оформлен согласно требованиям, скрин постера в формате А4 размещен в приложении к отчету. Были написаны тезисы доклада по результатам исследования в физическом воспитании.

За время прохождения практики: Цой В.В. проявила высокий уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью

Оценка «отлично»

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (вторая)

Студент: Цой В.В.

Группа БПО-23-ФК-1

Сроки прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра СПД	15.06.2026	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра СПД	15.06.2026	2	
Участие в работе «ВДЦ Океан»	Ознакомится с деятельностью ФГБОУ «ВДЦ «Океан»: изучить официальный сайт; подобрать источники информации по теме индивидуального задания; сформировать список литературы.	15.06.2026 — 25.07.2026	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести целостное учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	
	Составить план спортивно-массовой работы на период смены; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового		26	

	мероприятия.			
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Провести психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере.		26	
	Разработать электронные постеры, оформить их согласно требованиям, скрин постера в формате А4 разместить в приложение к отчету		82	
	Написать тезисы доклада по результатам исследования в физическом воспитании.		82	
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	25.07.2026	20	
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 15.06.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 25.07.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

В.В. Цод
Ф.И.О.

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Цой В.В.

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

1. Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.

Задание 3. Принять участие в проведении физкультурно-массового мероприятия.

Задание 4. Принять участие в судействе соревнования по виду спорта.

Задание 5. Провести психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере.

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

Задание 7. Оформить отчёт и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 15.09.06.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	4
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «волейбол, флорбол, настольный теннис, офп с элементами бокса»	11
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты»	26
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта волейбол.....	21
Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании.....	30
Выводы	37
Список литературы	38

Введение

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

Учебная педагогическая практика проходила на базе ФГБОУ «ВДЦ «Океан» с 15 июня по 25 июля 2026 года. Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.А. Барабаш.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере». Была изучена и дана характеристика структуры организации ФГБОУ «ВДЦ «Океан». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по волейболу, пионерболу, русской лапте, настольному теннису, бадминтону, катанию на роликовых коньках, силовой подготовке и лазертагу, я принял участие в судействе соревнования по волейболу. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».

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

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ОПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики, ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей, ПКР-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская 1б
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр «Океан»
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна- директор
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	1. Абрамов Максим Вячеславович 2. Бодров Данил Андреевич 3. Головкин Юрий Романович 4. Железняков Никита Вадимович 5. Жестовская Ульяна Сергеевна 6. Иноземцева Екатерина Васильевна 7. Кузнецов Павел Сергеевич 8. Мушарапова Диана Раилевна 9. Омельчук Нина Ивановна 10. Редькин Ярослав Игоревич 11. Редькина Елизавета Сергеевна 12. Рогова Арина Михайловна 13. Романова Ангелина Константиновна 14. Сафронов Даниил Олегович 15. Свиринов Владимир Андреевич 16. Спасов Семен Александрович 17. Туманина Полина Игоревна 18. Хохлова Екатерина Дмитриевна 19. Шабанова Нина Николаевна 20. Шевченко Вероника Алексеевна 21. Шелупайко Анатолий Михайлович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	7 Дружина «Бригантина» Дружина-флотилия «Парус» Дружина «Океанская Эскадра» Дружина «Китёнок» Дружина «Тигрёнок» Центр воспитательных технологий «Маяк» Дружина «Галактика»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года.

	Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол. Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются: • электронное табло, • музыкальное оборудование, • мини-футбольные ворота, • оборудование для баскетбола и волейбола • другой необходимый инвентарь. На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев. Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, боди-бары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.) Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей. Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям. Плавательный бассейн: Сдан 19 февраля 2005 года. На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос. Большая чаша бассейна расположена на втором этаже. Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя: • 6 дорожек, ширина дорожки 2,5 м; • глубина в мелкой части – 1,2 м; в глубокой части – 1,8 м; • четыре лестницы для спуска в воду; • 6 стартовых тумб для прыжков в воду;
--	---

	- плиточное покрытие. По периметру бассейна – обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек. Расчётная нагрузка на бассейн – 36 человек за одно занятие (6 занятий в сутки). Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием и согласно программным требованиям. Температура воды в бассейне – 26 С Температура воздуха в зале бассейна – 28 С При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, pH и температура. В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике. Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Ледовая арена: Сдан 14 февраля 2007 года. На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием. На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал. Тренажерный зал предназначен для занятий общей физической и силовой подготовкой. Зал оснащен современной системой кондиционирования. Она обеспечивает постоянную циркуляцию свежего воздуха, благодаря чему занятия в любое время года проходят с максимальным комфортом. Зал укомплектован тренажерами, а также аудио- и видео оборудованием, что создает отличную атмосферу для тренировочного процесса. «Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры. «Зона свободных весов» оборудована полным рядом гантелей в диапазоне от 0.5 до 20 кг и штангами. В распоряжении занимающихся имеются универсальные тренажеры для проработки всех групп мышц: - Скамья скотта; - Тяга вертикального блока; - Тяга горизонтального блока; - Гиперэкстензия;
--	---

	• Гакк присед; • Машина Смита; • Кроссовер; • Сгибание ног лежа; • Бицепс машина; • Жим ногами; • Разгибание ног сидя; • Сгибание ног сидя; • Сведение ног сидя; • Разведение ног сидя; • Стойка для приседаний; • Глют-машина. Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры. Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО). В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью. Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Дворец спорта: Построен в 2009 году. Ещё один комплексный, многофункциональный спортивный зал, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». На базе Дворца спорта регулярно функционируют секции: бадминтон, теннис, настольный теннис, тхэквондо, самбо, чирлидинг. На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды, 2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал. Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис. Теннисный корт оснащен с учетом всех норм и требований с использованием покрытия. На втором этаже спортивного комплекса имеются: • малый зал для занятий самбо и тхэквондо оборудован специальным покрытием, макиварами (лапы для отработки ударов), скакалки, набивные мячи. • малый зал для занятий чирлидингом. Зал застелен специальным покрытием. Имеются маты для занятий, скакалки, утяжелители для рук и ног, набивные мячи.
--	---

	Все залы соответствуют гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности для данных видов спорта. Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование. ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта. Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Верёвочный парк: Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года. Представляет собой комплекс из трёх маршрутов: • «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр; • «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра; • «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров. Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен. На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Квадродром. Картодром: Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра. Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами. Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+). Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+). На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 – 1983 г.г. выпуска. Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол: Один круг – 250 метров. • 4 дорожки по кругу;
--	---

	• 6 -100м дорожек по прямой; • яма для прыжков в длину; • 2 площадки для проведения ОФП; • Футбольное поле с покрытие искусственная трава; • Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек. Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.
--	--

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

1)	Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожакого) (на смену)	1. Ежедневная зарядка 2. Ежедневные спортивные занятия по плану; 3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий 4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

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

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта «волейбол, флорбол, настольный теннис, офп с элементами бокса»

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Бригантина	09:45-11:10 Занятие по флорболу	09:45-11:10 Занятие по волейболу	09:45-11:10 Занятие по ОФП с элементами бокса	09:45-11:10 Занятие по настольному теннису	09:45-11:10 Занятие по ОФП с элементами бокса	
Парус	11:25-12:50 Занятие по ОФП с элементами бокса	11:25-12:50 Занятие по настольному теннису	11:25-12:50 Занятие по флорболу	11:25-12:50 Занятие по волейболу	11:25-12:50 Занятие по ОФП с элементами бокса	
Тигренок	14:35-16:00 Занятие по ОФП с элементами бокса	14:35-16:00 Занятие по волейболу	14:35-16:00 Занятие по настольному теннису	14:35-16:00 Занятие по ОФП с элементами бокса	14:35-16:00 Занятие по флорболу	

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

	3 – вправо 4 – влево 3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–4 круговые движения руками вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки вдоль туловища. 1-наклон туловища, 2-И.П., 3-наклон туловища, 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П., 3- выпад левой, 4- И.П	2 раза	Плавное выполнения задания
		2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений
		2 раза	Выполняем под счёт
		2 раза	
		2 раза	
II ОСНОВНАЯ 55мин	Подводящие упражнения: 1.Бросок мяча из-за головы двумя руками 2. Бросок мяча из-за головы с ударом об пол Игра в волейбол	8 раз 8 раз 40 мин	Постепенное выполнение, без резких движений В промежутке игры давать отдых, подсказывать о переходе
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить активность, отметить лучших, ответить на вопросы.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №2

Группа: Бригантина

Место проведения: дворец спорта

Задачи урока:

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

2)Развивающая: повышение функциональных возможностей организма.

3)Воспитательная: воспитывать смелость, решительность.

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

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, теннисные ракетки.

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

	3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед 3–4 назад 4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо 2-И.П 3-поворот туловища влево 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой 2- И.П 3- выпад левой 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55мин	Объяснение правил игры в настольный теннис Игра в настольный теннис	50 мин	Подача. Мяч нужно подбросить минимум на 16 см и выполнить подачу открытой ладонью. Мяч должен сначала коснуться своей половины стола, затем — половины соперника. Нельзя скрывать мяч рукой или телом. Приём подачи и дальнейшая игра. После правильно выполненной подачи принимающий игрок должен отбить мяч на сторону подающего. Далее в процессе розыгрыша игроки поочередно отбивают мяч на сторону соперника, пока один из них не допустит

		ошибку. Ошибка засчитывается в следующих случаях: мяч не отскочил от нужной половины стола; мяч не перелетел через сетку; мяч коснулся игрока или его одежды; игрок коснулся стола свободной рукой; игрок ударил по мячу до того, как тот коснулся его половины стола. Переподача. Если в процессе подачи мяч задевает сетку или крепления, но при этом все остальные правила соблюдены, объявляется переподача. Смена подачи. подача меняется каждые 2 очка. При счёте 10:10 подача меняется после каждого розыгрыша. Тайм-аут. Каждый игрок или пара может взять 1 тайм-аут за матч, его длительность — до 1 минуты. Основные нарушения. Неправильная подача, двойное касание мяча, касание стола свободной рукой, мешание сопернику. Определение победителя. Партия (гейм) в настольном теннисе идёт до тех пор, пока один из игроков не наберёт 11 очков. Если счёт 10:10, то необходимо добиться отрыва в два очка. Для победы в матче необходимо выиграть несколько партий, их число может
--	--	---

			варьироваться в зависимости от статуса соревнований и этапа.
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10 мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность

U 3	
--------	--

U	
3	

- | | |
|---|---|
| U | 3 |
|---|---|

U	
3	

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

	4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–4 круговые движения руками вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки вдоль туловища. 1-наклон туловища, 2-И.П, 3-наклон туловища, 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза	Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55мин	1. Передача мяча над собой 2. Передачи в парах на расстоянии 3–4 м – 20 передач. 3. Передача после перемещения вправо/влево. 4. Эстафета с передачами. 5. Учебная игра 6×6. Игра в волейбол	10 раз 20 раз 10 раз 40 мин	Постепенное выполнение, без резких движений В промежутке игры давать отдых, подсказывать о переходе
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить активность, отметить лучших, ответить на вопросы.

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №4

Группа: Парус

Место проведения: волейбольная площадка ЛД

Задачи урока:

- 1) Образовательная: Обучение нижней прямой подаче и совершенствование приема мяча.
- 2) Развивающая: развитие координации, быстроты реакции и выносливости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, взаимопомощи и ответственности.
- 4) Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток, фишки.

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

	4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–4 круговые движения руками вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки вдоль туловища. 1-наклон туловища, 2-И.П, 3-наклон туловища, 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза	Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55мин	1. Имитация нижней подачи 2. Подача через сетку по зонам 3. Прием мяча снизу в парах 4. Комбинация: подача–прием–передача. 5. Учебная игра с обязательной подачей снизу.	10 раз 15 раз 20 раз 40 мин	Постепенное выполнение, без резких движений В промежутке игры давать отдых, подсказывать о переходе
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить активность, отметить лучших, ответить на вопросы.

4	
3	

4	
3	

4	
3	

- | | | |
|---|---|--|
| 4 | 3 | |
|---|---|--|

4	
3	

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

	4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–4 круговые движения руками вперед 5–8 назад 5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону 6. И.П. – Стойка ноги врозь руки вдоль туловища. 1-наклон туловища, 2-И.П, 3-наклон туловища, 4- И.П 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П	2 раза 2 раза 2 раза	Выполняем под счёт
II ОСНОВНАЯ 55мин	1. Прыжки на скакалке. 2. Отработка боксерской стойки. 3. Передвижения вперед, назад, вправо, влево. 4. Прямые удары левой и правой рукой по воздуху. 5. Работа в парах по лапам 6. Эстафета с элементами бокса.	3 мин. 15 раз 5 раз 20 раз 3x2 мин.	Контролировать правильность выполнения упражнений и соблюдение техники безопасности.
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить активность, отметить лучших, ответить на вопросы.

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФЛОРБОЛУ №6

Группа: Тигренок

Место проведения: ФОК

Задачи урока:

- 1) Образовательная: обучение ведению мяча и передачам в флорболе.
- 2) Развивающая: развитие координации, быстроты и ловкости.
- 3) Воспитательная: воспитание дисциплины, взаимопомощи и уважения к партнёрам.
- 4) Оздоровительная: формирование правильной осанки, укрепление опорно-

двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, клюшки для флорбола, мячи, фишки, манишки.

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

	4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–4 круговые движения руками вперед 5–8 назад	2 раза	Не торопимся и не делаем резких движений
	5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону 5–8 в левую сторону	2 раза	Выполняем под счёт
	6. И.П. – Стойка ноги врозь руки вдоль туловища. 1-наклон туловища, 2-И.П, 3-наклон туловища, 4- И.П	2 раза	
	7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П	2 раза	
II ОСНОВНАЯ 55мин	1. Ведение мяча змейкой между фишками. 2. Передачи в парах. 3. Передачи в движении. 4. Броски по воротам после ведения. 5. Учебная игра 4×4.	2 раза 10 раз 10 раз 10 раз	Следить за правильным хватом клюшки, контролем мяча, точностью передач, соблюдением правил флорбола.
III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10мин	Построение Расчет Подведение итогов	10 мин	Оценить активность, отметить лучших, ответить на вопросы.

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

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

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ
«Веселые старты»
название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи:

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

Задачи:

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

4. Выявление сильнейшей команды.

2. Место проведения мероприятия (соревнования): Стадион, Физкультурно-оздоровительный комплекс (при плохой погоде)

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

4. Участники мероприятия (соревнования):

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

5. Программа мероприятия (соревнования):

Мероприятие предполагает следующие эстафеты:

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

- «Гусеница».

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

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

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

2. Место проведения: стадион

3. Инвентарь и оборудование:

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

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

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

Задачи:

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

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

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

4. Выявление сильнейшей команды.

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

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

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

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

8. Общее количество участников: 70 человек

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

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

Самоанализ: Во время подготовки мероприятия мной была проведена установка и настройка музыкальной аппаратуры, проверена исправность микрофонов, а также составлен плейлист с учетом тематики и программы мероприятия. В ходе проведения мероприятия, выполняя обязанности специалиста по техническому обеспечению, я контролировала работу музыкальной аппаратуры и микрофонов, своевременно включала необходимые музыкальные композиции и обеспечивала качественное музыкальное сопровождение. Проводя самоанализ своей работы, могу отметить, что все поставленные задачи были выполнены в полном объеме. Техническое и музыкальное сопровождение мероприятия было обеспечено на должном уровне, серьезных неполадок в работе оборудования не возникло.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ
Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу
название соревнования

1. Цель, задачи:

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

Основными задачами Спартакиады являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования
по Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу

1. Время проведения: 02.07.2026 г.

2. Место проведения: спортплощадка Парус

3. Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток, оборудование для музыкального сопровождения

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

Основными задачами Спартакиады являются:

- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечение сотрудников ФГБОУ "ВДЦ "Океан" и обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни;
- развитие и популяризация спорта в Приморском крае, а также обеспечение

соревновательной деятельности;

- укрепление дружбы;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов.

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

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

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

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

8. Общее количество участников: 36

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

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

Самоанализ: В период проведения соревнований я работала в качестве бокового судьи. Основной задачей было определять моменты выхода мяча за границы площадки, контролировать касания линии и при необходимости подавать соответствующие сигналы главному судье. Анализируя результаты своей работы, могу сделать вывод, что с возложенными обязанностями я справилась. Мне удалось сохранять внимательность в процессе судейства, правильно реагировать на игровые ситуации и способствовать организованному проведению соревнований.

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

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

Задачи исследования:

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

5.1 Тезисы доклада по результатам исследования

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Формирование цифровых компетенций обучающихся 16-17 лет в процессе физкультурно-спортивной деятельности»

План доклада:

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

Содержание доклада:

Актуальность исследования обусловлена цифровой трансформацией современного общества и системы образования. Сегодня одной из ключевых задач школы является формирование цифровых компетенций обучающихся, необходимых для эффективного, безопасного и ответственного использования цифровых технологий. Особое значение данная проблема приобретает в сфере физической культуры, где цифровые технологии позволяют не только контролировать физическую активность, но и развивать навыки анализа информации, самоконтроля и цифровой грамотности. Несмотря на активное внедрение цифровых средств, их использование на уроках физической культуры зачастую носит эпизодический характер и не направлено на целенаправленное формирование цифровых компетенций.

Цель исследования — теоретически обосновать и разработать содержание урочных

занятий с применением цифровых технологий, направленных на формирование цифровых компетенций обучающихся 16–17 лет.

Задачи:

- Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
- Определить уровень сформированности цифровых компетенций обучающихся посредством анкетирования.
- Внедрить и определить результативность разработанных занятий физкультурно-спортивной деятельности посредством анкетирования.

Проведённый анализ литературных источников показал, что формирование цифровых компетенций является одним из приоритетных направлений развития современного образования. В научной литературе отсутствует единое определение понятия «цифровые компетенции». В рамках исследования они рассматриваются как интегративное качество личности, включающее знания, умения, навыки и ценностные установки, обеспечивающие эффективное, безопасное и ответственное использование цифровых технологий. Согласно современным исследованиям и европейской модели DigComp, структура цифровых компетенций включает пять основных компонентов:

- информационную грамотность;
- цифровую коммуникацию и сотрудничество;
- создание цифрового контента;
- цифровую безопасность;
- решение практических задач с использованием цифровых технологий.

Особую проблему представляет явление «псевдокомпетентности», когда активное использование цифровых устройств не сопровождается умением критически оценивать информацию и безопасно работать в цифровой среде. Таким образом, цифровые компетенции являются не только совокупностью технических навыков, но и важным условием успешной социализации, обучения и профессионального самоопределения современных обучающихся.

Теоретический анализ показал, что физкультурно-спортивная деятельность обладает значительным потенциалом для формирования цифровых компетенций. Наиболее распространёнными цифровыми средствами являются мобильные приложения для контроля физической активности, фитнес-трекеры, смарт-часы, технологии видеоанализа двигательных действий и цифровые образовательные платформы. Использование данных технологий позволяет обучающимся получать и анализировать информацию о собственном физическом состоянии, оценивать результаты деятельности, осуществлять самоконтроль и принимать обоснованные решения по организации тренировочного процесса. Эффективность формирования цифровых компетенций зависит от ряда педагогических условий:

- системного использования цифровых технологий;
- практико-ориентированного характера заданий;
- развития аналитических и рефлексивных умений обучающихся;
- готовности педагога к использованию современных цифровых средств.

Следовательно, цифровые технологии должны рассматриваться не как вспомогательный элемент урока, а как полноценное средство достижения образовательных результатов. Особое значение имеет учёт психофизических особенностей обучающихся 16–17 лет. Данный возраст характеризуется завершением основных процессов физического развития, повышением работоспособности, развитием координационных способностей и выносливости. С психологической точки зрения старший школьный возраст отличается развитием самосознания, рефлексии, критического мышления и профессионального самоопределения. Современные подростки активно используют цифровые технологии, однако высокий уровень их использования не всегда сопровождается сформированностью цифровой грамотности и навыков безопасного поведения в сети.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности применение цифровых технологий способствует развитию самоконтроля, ответственности, аналитических способностей и навыков работы с цифровой информацией. Использование фитнес-приложений, носимых устройств и средств видеонализа позволяет обучающимся объективно оценивать собственные результаты, корректировать физические нагрузки и осознанно организовывать двигательную активность. Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность обладает значительным потенциалом для формирования цифровых компетенций обучающихся 16–17 лет и может выступать эффективным средством решения данной педагогической задачи.

Список литературы:

1. Уваров А.Ю. Образование в мире цифровых технологий: на пути к цифровой трансформации. – М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2018. – 168 с.
2. Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.
3. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Мотивация в структуре цифровой компетентности российских подростков // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 1(25). – С. 3–14.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа современного образования. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 42 с.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016. – 272 с.
6. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
7. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребёнка. – М.: Академия, 2018. – 496 с.
8. Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребёнка: возрастные особенности развития. – М.: МПСУ, 2011. – 432 с.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Юрайт, 2024. – 407 с.
10. Эльконин Д.Б. Психология развития человека. – М.: Аспект Пресс, 2021. – 460 с.
11. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация российских подростков: современное состояние и перспективы исследования // Социальная психология и общество. – 2023. – Т. 14. – № 3.
12. Шляпников В.Н., Солдатова Г.У. Цифровая компетентность российских педагогов // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – № 4.

5.2 Электронные постеры по результатам исследования

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

Выводы

За время прохождения практики мне удалось:

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

Список литературы

1. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // И.М. Сеченов. Избранные произведения: в 2 т. Т.
2. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. — 2-е изд., стер. — М. Издательство Юрайт, 2018. — 394 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. академика О.Г. Газенко. М.: Наука, 2001. 496 с
4. Леонтьев Д.А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002 (а), с. 4—12
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 2001. 368 с
6. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 713 с.
7. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности активности человека. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 12–31
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 2000. 256 с.
9. Исследование японского мини-волейбола:[Электронный ресурс]/lesgaft.ru – режим доступа:
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/polnyy_tekst_dissertacii_vysoven_g.i.pdf
10. Японский мини-волейбол:[Электронный ресурс]/mini.voley – режим доступа:
http://dop-stek.ucoz.ru/distancionnoe/japonskij_mini-volej2.pdf

Приложение А

«Веселые старты»

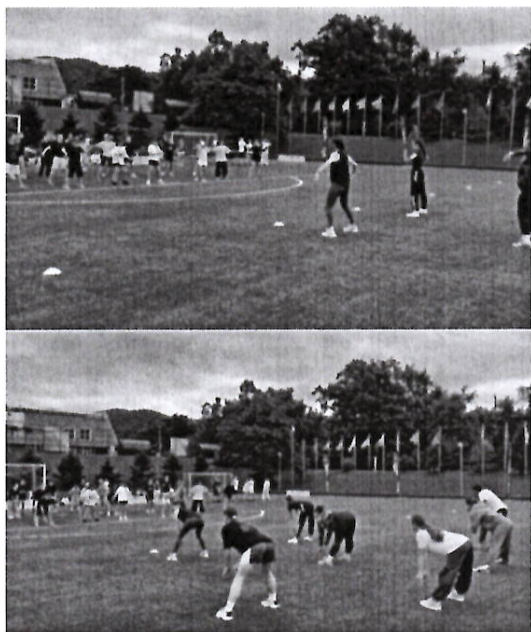


Рисунок 1- Танцевальная разминка
с элементами аэробики



Рисунок 2 – «Бегунок»

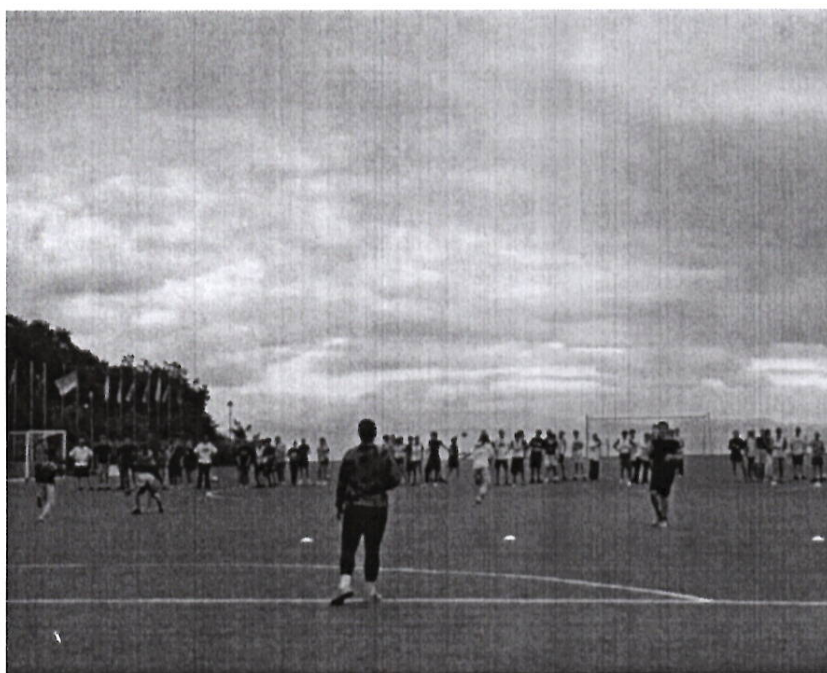


Рисунок 3 – «Гений
концентрации»



Рисунок – «Переправа»

Приложение Б

Цой В.В., БПО-23-ФК1
Науч. Рук. Гудков Ю.Э.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тел.: +7 (924) 257-75-73
E-mail: vladimir.bso8938@mail.ru
Цой В.В.

Формирование цифровых компетенций обучающихся 16-17 лет в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Актуальность

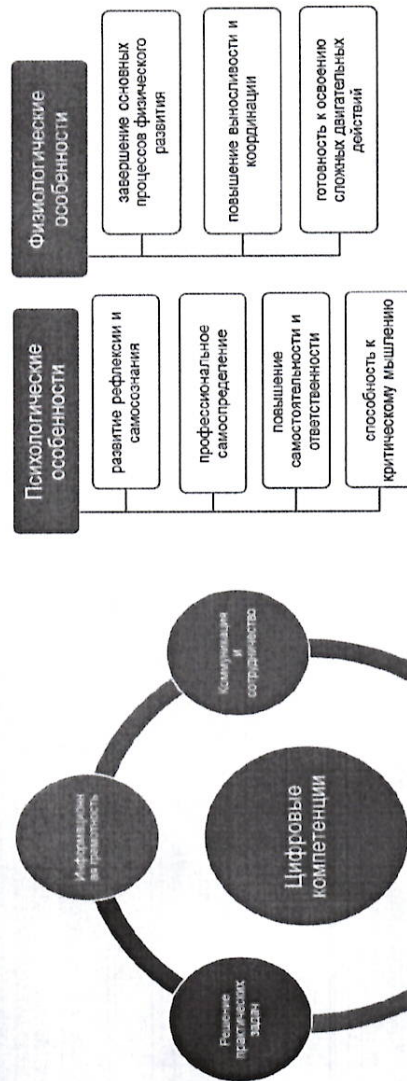
Современные цифровые технологии активно внедряются в сферу физической культуры и спорта, создавая новые возможности для развития цифровой грамотности, навыков анализа данных и самоорганизации. Вместе с тем недостаточно разработано содержание учебных занятий физической культурой, направленных на формирование цифровых компетенций обучающихся 16–17 лет.

Цель

Теоретически обосновать и разработать содержание учебных занятий с применением цифровых технологий в процессе физкультурно-спортивной деятельности, направленных на формирование цифровых компетенций обучающихся 16–17 лет.

Задачи

- Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
- Определить уровень сформированности цифровых компетенций обучающихся посредством анкетирования.
- Внедрить и определить результативность разработанных занятий физкультурно-спортивной деятельности посредством анкетирования



Ожидаемые результаты

- повысить уровень цифровых компетенций обучающихся;
- развить навыки анализа и обработки данных;
- повысить мотивацию к занятиям физической культурой;
- сформировать ответственное отношение к собственному здоровью;
- расширить возможности самостоятельной организации двигательной активности.

Заключение

Физкультурно-спортивная деятельность обладает значительным потенциалом для формирования цифровых компетенций обучающихся 16–17 лет. Использование мобильных приложений, фитнес-трекеров, цифровых образовательных платформ и технологий видеонаблюдения способствует развитию информационной грамотности, цифровой безопасности, навыков коммуникации и самостоятельной работы в цифровой среде.

Формируемые навыки

анализ цифровых данных	самоконтроль физической активности	цифровая безопасность
работа с цифровой информацией	создание цифрового контента	

Используемые цифровые средства

фитнес-трекеры и смарт-часы	мобильные приложения для контроля физической активности	электронные средства мониторинга результатов
цифровые образовательные платформы	топ-спорти видеоанализа двигательных действий	