

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ  
(ВТОРАЯ)

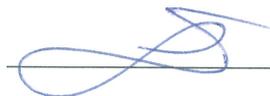
Студент:  
гр. БПО-22ФК-1



подпись

Д.А. Стеблева  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
д.п.н., профессор



О.А. Барабаш

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



(печать)

Д.В. Шелудько

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

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент Стеблева Д.А.

1. Срок прохождения практики: 16.06.2025 - 26.07.2025 (приказ №1476-а от 05.06.2025)

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.** 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: 16.06.2025

Руководитель практики  
д.п.н., профессор

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

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

**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**

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

Студент Стеблева Д.А.

Ф.И.О.

Группы БПО-22ФК-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

Д.А. Стеблева  
Ф.И.О. (студента)

В период с 16 июня по 26 июля 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (вторая)

Студент: Стеблева Д.А.

Группа БПО-22-ФК-1

Сроки прохождения практики: 16.06.2025 - 26.07.2025

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	16.06.2025	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра СПД	16.06.2025	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.	16.06.2025	8	
		–		
		26.07.2025		
	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	26.07.2025	20	
<b>Итого:</b>			<b>324</b>	

Дата выдачи задания на практику 16.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 26.07.2023

Руководитель практики  
д.п.н., профессор

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

Д.А. Стеблева  
Ф.И.О.

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студентки группы БПО-22-ФК1 Стеблевой Дарьи Алексеевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

За время прохождения практики студентка в соответствии с заданием приняла участие в организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных, представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» ею была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий. Проведено психолого-педагогические 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 Стеблева Дарья Алексеевна проявила высокий уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью  
Оценка «отлично»

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан» .....	4
Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта волейбол, флорбол, банминтон, настольный теннис, ОФП.....	12
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Весёлые старты».....	29
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта волейбол .....	32
Раздел 5. Провести психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере .....	34
Раздел 6. Разработать электронные постеры. Написать тезисы доклада по результатам исследования в физическом воспитании. ....	40
Выводы .....	42
Список литературы .....	43
Приложение А .....	44
Приложение Б .....	45

## Введение

Производственная педагогическая практика (вторая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов с основами педагогической деятельности в летнем оздоровительном лагере. Производственная педагогическая практика (вторая) проходила на базе ВДЦ «Океан» с 16 июня по 26 июля 2025 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 ВДЦ «Океан». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по волейболу, флорболу, бадминтону и настольному теннису. Я приняла участие в судействе соревнования по мини-футболу на траве. А также я приняла участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые старты». Кроме того, мною была выполнено психолого-педагогические исследования занимающихся в летнем оздоровительном лагере. В отчете представлены, так же, результаты задания по разработке электронных постеров и написанию тезисов доклада по результатам исследования в физическом воспитании.

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 на бригадных собраниях 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 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.)	Абрамов Максим Вячеславович Бормотов Виталий Михайлович Будникова Марина Николаевна Мажаева Алина Сергеевна Мальшко Наталья Андреевна Мыльникова Виктория Андреевна Николаев Александр Витальевич Никоноров Вячеслав Сергеевич Носкова Варвара Игоревна Обабкова Ева Константиновна Омельчук Нина Ивановна Пахалина Виктория Александровна Прохорова Анна Александровна Редькин Ярослав Игоревич Редькина Елизавета Сергеевна Соколов Никита Юрьевич Шелупайко Анатолий Михайлович Шишкова Анастасия Игоревна
5)	Количество и название дружин (отрядов)	7 дружин: Дружина «Бригантина», дружина-флотилия «Парус», дружина «Тигренок», дружина «Китёнок» дружина «Океанская Эскадра», Центр воспитательных технологий «Маяк», Дружина «Галактика»

б)	Описание спортивных сооружений	<p>Физкультурно-оздоровительный комплекс №1:</p> <p>Построен 29 октября 2003 года.</p> <p>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.</p> <p>На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал.</p> <p>Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол.</p> <p>Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• электронное табло,</li><li>• музыкальное оборудование,</li><li>• мини-футбольные ворота,</li><li>• оборудование для баскетбола и волейбола</li><li>• другой необходимый инвентарь.</li></ul> <p>На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев. Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, боди-бары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.)</p> <p>Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.</p> <p>Плавательный бассейн:</p>
----	--------------------------------	---

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 акваэробике.

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

Ледовая арена: Сдан 14 февраля 2007 года.

На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения

прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием.

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

«Кардио-зона» тренажерного 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

	<p>автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 - 1983 г.г. выпуска.</p> <p>Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол:</p> <p>Один круг – 250 метров.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 дорожки по кругу;</li> <li>• 6 -100м дорожек по прямой;</li> <li>• яма для прыжков в длину;</li> <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 вожакого) (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> </ol>
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	Описание плана воспитательной работы на смену	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Создать условия для оздоровления детей в летний период.</li> <li>2) Создать условия для развития творческих и познавательных способностей детей.</li> </ol> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование активной жизненной позиции: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Включение школьников в общественную жизнь.</li> <li>1.2. Формирование основ детского самоуправления, воспитание социальной ответственности.</li> <li>1.3. Воспитание интеллектуальных лидеров, развитие интеллектуальных способностей будущих лидеров</li> </ol> </li> <li>2. Формирование положительного отношения к труду, трудолюбию: <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Развитие трудовых умений и навыков, ответственного отношения к труду и его результатам.</li> <li>2.2. Популяризация идей добровольного труда (добровольчества)</li> </ol> </li> <li>3. Воспитание духовно-нравственных</li> </ol>
----	---	---

	ценностей: 3.1. Формирование межкультурных компетенций. 3.2. Воспитание ценностного отношения к прекрасному в природе, искусстве, обществе, развитие способности создавать прекрасное; приобщение к культурному наследию
--	--

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка</li> <li>2. «Веселые старты»</li> <li>3. «Океанская спартакиада»</li> <li>4. «Снайпер»</li> <li>5. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, флорбол 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. «Снайпер»</li> <li>3. «Океанская спартакиада»</li> <li>4. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, флорбол и т.д.)</li> </ol>
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия</p>

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта волейбол, флорбол, бадминтон, настольный теннис, ОФП.

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 (4 отряд)	Флорбол	Плавание	Волейбол	Городки	Баскетбол	Футбол
Парус (6 отряд)	Лазертаг	Баскетбол	Снайпер	ОФП	Футбол	Волейбол
Парус (7отряд)	Городки	Фитнес	Настольный теннис	Баскетбол	Волейбол	Плавание

### 2.2.Конспекты занятий

#### КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Конспект №1

Место проведения: Волейбольная площадка ЛД

Тема: Формирование навыка выполнять верхнюю передачу мяча в волейболе

Задачи:

1. Образовательная: формирование навыка выполнять верхнюю передачу мяча в волейболе
2. Развивающая: развитие силы мышц рук, ног
3. Оздоровительная: профилактика осанки
4. Воспитательная: воспитание организованности, командной работы

Инвентарь: волейбольные мячи.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20 мин)	Построение в одну шеренгу 1) рапорт 2) приветствие	20 мин	Проверить состояние здоровья учащихся и наличие спортивной

	<p>3) проверка учащихся 4) сообщение задач урока 5) техника безопасности</p> <p>1) Ходьба на носках, руки на пояс 2) Ходьба на пятках, руки за голову 3) Перекаты с пятки на носок руки в стороны</p> <p>Беговые упражнения а) Сгибание ног вперед б) Сгибание ног назад в) Бег с прямыми ногами вперед/назад/через стороны г) Галоп правым боком, руки на пояс д) Галоп левым боком е) Бег спиной вперед</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Перестроение через центр в 3 колонны</p> <p>1. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 наклон головы вперед, 2 назад, 3 вправо, 4 влево</p> <p>2. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 в другую сторону</p> <p>3. И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - Поворот головы вправо 2 - И. П. 3 - Поворот головы влево 4 - И. П.</p> <p>4. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед на 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 5-8 от себя</p> <p>5. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны на 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед, 5-8 назад</p> <p>6. И.П. – узкая стойка, правая рука вверх левая вниз, 1-2 отведение рук назад, 3-4 тоже самое со сменой положения рук</p> <p>7. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс, на 1 наклон туловища вперед, 2 назад, 3 вправо, 4 влево</p> <p>8. И.П. – тоже самое, на 1-4 круговые движения туловищем вправо, 5-8 влево</p> <p>9. И. П. – узкая стойка, руки вдоль туловища, на 1-3 наклон туловища вперед руки вниз, 4 и.п.</p> <p>10. И.П. – стойка ноги врозь, на 1 присед, 2 и.п, 3 присед, 4 и.п</p> <p>11. И. П. – стойка правую ногу на носок, руки в замок, на 1-4 круговые движения в голеностопном суставе от себя, 5-8 к себе Затем выполнять всё тоже самое на левую ногу</p>	<p>формы</p> <p>Спину держать ровно, взгляд направлен вперед</p> <p>Упражнения выполнить в умеренном темпе, держать дистанцию в строю</p> <p>Движение выполнять плавно, спина ровно</p> <p>Выполнять полный круг на каждые 4 счёта, спину держать ровно</p> <p>Движение выполнять плавно, руки с пояса не убирать</p> <p>Выполнять круг на каждый счёт, спину держать ровно</p> <p>Выполнять круг на каждый счёт, спину держать ровно Движение выполнять без резких рывков, спина ровно, взгляд вперед Наклон выполнять глубже На каждые 4 счёта выполнять полный круг Колени не сгибать, наклон как можно ниже Пятки не поднимать</p> <p>Выполнять плавно, без резких движений</p>
--	--	---

Основная часть (50 мин)	<p>Работа в парах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча вверх двумя руками из-за головы</li> <li>2. Передача мяча вверх правой левой рукой из-за головы</li> <li>3. Бросок мяча в пол двумя руками из-за головы</li> <li>4. Бросок мяча в пол правой левой рукой из-за головы</li> <li>5. Передача сверху одна над собой, вторая партнёру</li> <li>6. Передача сверху одна над собой, вторая партнёру с поворотом на 180 градусов</li> <li>7. Передачи мяча сверху в парах</li> </ol>	15 мин	<p>Стараться передать мяч как можно точнее и выше, так же стараться делать без вращения мяча</p> <p>Стараться выполнить бросок в центр между партнёром и собой</p> <p>Стараться выполнять передачу над собой как можно выше и партнёру как можно точнее</p>
	<p>Работа самостоятельно</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи над собой на разную высоту</li> <li>2. Передачи над собой с поворотами</li> </ol>	15 мин	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высота передач над собой 1, 3, 5 метров</li> <li>2. Повороты осуществлять на 90, 180, 360 градусов</li> </ol>
	Игра в волейбол	20 мин	Поделиться нравные команды, следить за правилами игры и нагрузкой
Заключительная часть (10 мин)	<p>Опрос о состоянии здоровья</p> <p>Подведение итогов</p>	10 мин	Узнать о самочувствии, спросить про эмоциональный фон занятия

## Конспект №2

Тема: Обучение техники игры в флорбол

Место проведения Хоккейная коробка возле бассейна

Задачи:

1. Образовательная: обучение техники игры в флорбол
2. Развивающая: развитие координационных способностей
3. Оздоровительная: профилактика нарушений осанки
4. Воспитательные: воспитание смелости, коллективизма

Инвентарь: клюшки, мячи, фишки, конусы, свисток, секундомер.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, Сообщение темы и задач занятия, Инструктаж по ТБ	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму.
ОРУ в движении:	На носках руки вверх На пятках руки за головой Перекат с пятки на носок руки на поясе Бег с высоким подниманием бедра, Бег спиной вперед, Приставным шагом правым/левым боком Лицом вперед, развороты туловища на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью, Спиной вперед тоже, Шагом, руки в замок вращение в лучезапястном суставе, повороты головы влево, вправо, наклоны головы вверх, вниз. Перестроение	8 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.  Проверять точность выполнения упражнения. Предотвращать ошибки и объяснять правильность выполнения.
ОРУ на месте:	И.п. - о.с. 1,2,3 – наклон туловища вперед, руки вперед 4- и.п. И.п.- широкая стойка, руки вперед 1- наклон туловища к левой ноге 2- наклон вперед 3- наклон туловища к правой ноге	5мин	Колени прямые, наклоняться на выдохе, без рывков, все выполнять плавно вместе с выдохом.  Следить за правильностью выполнению упражнений. Корректировать выполнение

	<p>4- и.п. И.п. – о.с. 1- наклон, правой рукой касаясь левой 2- наклон, левой рукой касаясь правой И.п.- выпад правой, руки вверх 1- наклон влево, 2- наклон вправо 3- поворот влево 4- поворот вправо Аналогично из и.п. – выпад левой, руки вверх И.п. - сед на левой, правая в сторону 1,2 - наклон к правой Аналогично из и.п. -Сед на правой, левая в сторону 5 отжиманий. 5 выпрыгиваний из приседа.</p>		упражнений.
Основная часть	<p>Подводящие упражнения: 1. Ведение мяча клюшкой вокруг себя без отрыва клюшки от пола 2. Ведение мяча клюшкой по всему залу с отрывом клюшки от пола 3. Ведение мяча клюшкой по всему залу без отрыва клюшки от пола</p>	<p>2 мин 2 мин 2 мин</p>	<p>Не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей.</p>
	<p>1. Ведение мяча змейкой (5 фишек) 2. Бросок по воротам (3-4м) 3. Ведение мяча вокруг конуса (5 конусов) 4. Пас партнеру и обратно</p>	<p>5 мин 5 мин 5 мин 5 мин</p>	<p>1. Следить за мячом, не сталкиваться, следить за дисциплиной. 2. Не стоять перед бьющим, обходить вдоль бортика, не бегать. 3. Не бежать, не сталкиваться, обходить товарищей. 4. Не поднимать клюшку, следить за мячом.</p>
	<p>Игра по командам (по упрощённым правилам, без вратаря) Играют тройками (с заменами) 2 тайма по 5 минут с 3 минутным перерывом. В перерыве анализировать игру,</p>	25 мин	<p>Не поднимать клюшку высоко, не бить своей клюшкой по клюшке</p>

	<p>дыхательные упражнения.</p> <p>Игра по командам (по правилам флорбола)</p>	10 мин	соперника, по ногам, не вставлять свою клюшку между ног соперника, не толкать соперника. В перерывах делам отдых.
Заключительная часть	<p>Подвижная игра на концентрацию внимания:</p> <p>«День-ночь». По команде «День» участники двигаются по залу с ведением мяча, по команде «Ночь» — должны замереть, не потеряв мяч. Те, кто не смог это сделать, выбывают из игры или выполняют приседания. По команде «День» участники вновь двигаются по площадке с ведением.</p>	5 мин	Не сталкиваться, обходить товарищей, слушать команды.
	Рефлексия: что узнали нового? Что запомнилось больше всего? Что понравилось? Что не понравилось?	2 мин	Слушать внимательно обучающихся.
	Опрос о состоянии здоровья.	1 мин	Проверить самочувствие обучающихся
	Подведение итогов	1 мин	Слушать внимательно обучающихся.

## Конспект №3

Тема: Совершенствование игры в настольный теннис

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

1. Образовательная: повторение основ игры в настольный теннис
2. Развивающая: развитие силы мышц рук, ног, координационных способностей
3. Оздоровительная: профилактика осанки
4. Воспитательная: воспитание организованности, командной работы

Инвентарь: ракетки и мячи для настольного тенниса.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, Сообщение темы и задач занятия, Инструктаж по ТБ	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму.
ОРУ в движении:	На носках руки вверх На пятках руки за головой Перекат с пятки на носок руки на поясе Бег с высоким подниманием бедра, Бег спиной вперед, Приставным шагом правым/левым боком Лицом вперед, развороты туловища на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью, Спиной вперед тоже, Шагом, руки в замок вращение в лучезапястном суставе, повороты головы влево, вправо, наклоны головы вверх, вниз. Перестроение	8 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.  Проверять точность выполнения упражнения. Предотвращать ошибки и объяснять правильность выполнения.
ОРУ на месте:	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 наклон головы вперед, 2 назад, 3 вправо, 4 влево И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 в другую сторону И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	10 минут	Выполнять движения плавно, аккуратно

	<p>И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам</p> <p>1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед</p> <p>5-8 назад</p> <p>4. И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед на 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 5-8 от себя</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 наклон вправо</p> <p>5-8 влево</p> <p>И. П. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1-3 наклон прогнувшись вперед, пружинящие движения</p> <p>4 – И. П</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-2 выпад правой, руки вверх</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>5-6 выпад левой</p> <p>7-8 И.П.</p> <p>И. П. – стойка правую ногу на носок, руки в замок, на 1-4 круговые движения в голеностопном суставе от себя, 5-8 к себе</p> <p>Затем выполнять всё тоже самое на левую ногу</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-10 приседания</p>		
Основная часть	<p>Подводящие упражнения с ракеткой:</p> <p>1. Махи ракеткой перед собой вправо влево, вверх вниз кистью</p> <p>2. Махи ракеткой перед собой вправо влево, вверх вниз всей рукой</p> <p>Упражнения у теннисного стола</p> <p>1. Отработка разных видов подач</p> <p>2. Отработка ударов</p> <p>3. Отработка отбития мяча после подачи/ударов</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Махи осуществлять плавно, ощущая вес ракетки и подвижность суставов</p> <p>Стараться соблюдать правильную технику, использовать разные виды подач и ударов</p>
	Игра в настольный теннис	30 мин	Выбрать партнера играющего на таком же уровне

Заключительная часть	Восстановление дыхания	1 мин	Глубокий вдох, руки через стороны вверх, выдох руки вниз.
	Рефлексия: что узнали нового? Что запомнилось больше всего? Что понравилось? Что не понравилось?	2 мин	Слушать внимательно обучающихся.
	Опрос о состоянии здоровья.	1 мин	Проверить самочувствие обучающихся
	Подведение итогов	1 мин	Слушать внимательно обучающихся.

## Конспект №4

Тема: Общая физическая подготовка

Место проведения: Воркаут площадка

Задачи:

1. Образовательная: обучение основам правильного выполнения упражнений
2. Развивающая: развитие силовой выносливости
3. Оздоровительная: укрепление мышц верхнего плечевого пояса и мышц ног
4. Воспитательные: воспитание дисциплины

Инвентарь: скакалки, скамья, гантели, турник, свисток, конусы.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, Сообщение темы и задач занятия, Инструктаж по ТБ	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму.
ОРУ в движении:	На носках руки вверх На пятках руки за головой Перекат с пятки на носок руки на поясе Бег с высоким подниманием бедра, Бег спиной вперед, Приставным шагом правым/левым боком Лицом вперед, развороты туловища на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью, Спиной вперед тоже, Шагом, руки в замок вращение в лучезапястном суставе, повороты головы влево, вправо, наклоны головы вверх, вниз. Перестроение	8 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.  Проверять точность выполнения упражнения. Предотвращать ошибки и объяснять правильность выполнения.
ОРУ на месте:	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад И.П. стойка ноги врозь палка вперед, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед	10 мин	Выполнять движения плавно, аккуратно

	<p>5-8 назад</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 наклон вправо</p> <p>5-8 влево</p> <p>И. П. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1-3 наклон прогнувшись вперед, пружинящие движения</p> <p>4 – И. П</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-2 выпад правой, руки вверх</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>5-6 выпад левой</p> <p>7-8 И.П.</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-10 приседания</p>		
Основная часть	<p>Круговая тренировка по станциям:</p> <p>Приседания с отягощением (гантели)</p> <p>Планка</p> <p>Скручивания</p> <p>Челночный бег</p> <p>Берпи</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Подтягивания</p> <p>Обратные отжимания на скамье</p>	35 мин	<p>Выполнять 3 круга с отдыхом между подходами и каждым кругом.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений</p>
	<p>Растяжка:</p> <p>Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.</p> <p>Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.</p> <p>Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.</p> <p>Сесть на пол и развести прямые ноги в</p>	20 мин	<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, выполнять упражнения плавно без резких движений.</p>

	<p>стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.</p> <p>Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.</p> <p>Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.</p> <p>Сесть на пол, соединить стопы вместе и выполнить наклон вперед. 12 раз.</p> <p>Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.</p> <p>Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги.</p> <p>Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.</p>		
Заключительная часть	Восстановление дыхания	1 мин	
	Рефлексия: что узнали нового? Что запомнилось больше всего? Что понравилось? Что не понравилось?	2 мин	Слушать внимательно обучающихся.
	Опрос о состоянии здоровья.	1 мин	Проверить самочувствие обучающихся
	Подведение итогов	1 мин	Слушать внимательно обучающихся.

## Конспект №5

Место проведения: Волейбольная площадка Паруса

Тема: Повторение основ игры в волейбол

Задачи:

1. Образовательная: повторение основ игры в волейбол
2. Развивающая: развитие силы мышц рук, ног, координационных способностей
3. Оздоровительная: профилактика осанки
4. Воспитательная: воспитание организованности, командной работы

Инвентарь: волейбольные мячи.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Указываем: Построение, Сообщение темы и задач занятия, Инструктаж по ТБ	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму.
ОРУ в движении:	<p>На носках руки вверх</p> <p>На пятках руки за головой</p> <p>Перекат с пятки на носок руки на поясе</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра,</p> <p>Бег спиной вперед,</p> <p>Приставным шагом правым/левым боком</p> <p>Лицом вперед, развороты туловища на каждый шаг, руки согнуты в локтях перед грудью,</p> <p>Спиной вперед тоже,</p> <p>Шагом, руки в замок вращение в лучезапястном суставе, повороты головы влево, вправо, наклоны головы вверх, вниз.</p> <p>Перестроение</p>	8 мин	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной.</p> <p>Проверять точность выполнения упражнения. Предотвращать ошибки и объяснять правильность выполнения.</p>
ОРУ на месте:	<p>И.П. стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-4 круговые движения руками вперед</p> <p>5-8 назад</p> <p>И.П. стойка ноги врозь</p> <p>палка вперед, руки к плечам</p> <p>1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед</p>	10 мин	Выполнять движения плавно, аккуратно

	<p>5-8 назад</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 наклон вправо</p> <p>5-8 влево</p> <p>И. П. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1-3 наклон прогнувшись вперед, пружинящие движения</p> <p>4 – И. П</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-2 выпад правой, руки вверх</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>5-6 выпад левой</p> <p>7-8 И.П.</p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед</p> <p>1-10 приседания</p>		
Основная часть	<p>Рассказ об основных правил волейбол, значения каждой позиции игрока и разметке.</p> <p>Стойка волейболиста</p> <p>выполнить стойку волейболиста с последующей имитацией верхней передачи мяча, ускорение</p> <p>бегом лицом вперед, остановиться по сигналу, принять стойку волейболиста, бегом спиной вперед</p> <p>приставным шагом вправо и влево от конуса до другого конуса</p> <p>Два игрока, стоящих на расстоянии 4—5 м друг от друга, выполняют два имитационных движений кистями, затем выполняют передачу мяча в паре, за счет работы кистей</p> <p>Два игрока, стоящих на расстоянии 4—5 м друг от друга, выполняют передачу мяча из-за головы, со сменой положения ног прыжком.</p> <p>Два игрока, стоящих на расстоянии 4—5 м друг от друга, выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой,</p>	25 мин	<p>Игра ведётся на площадке размером 9*18 м. Игровое поле делится сеткой на два квадрата 9*9 м.</p> <p>Каждая партия начинается с подачи мяча. С помощью жеребьёвки устанавливается, какая из команд будет первой подавать мяч.</p> <p>Мяч подают с задней линии. Для передачи мяча на поле противника, игроки имеют право передавать его друг другу, касаний должно быть не больше трёх. Ловить мяч нельзя, запрещено и бросать его, задерживать в руках.</p> <p>Стойка в волейболе — это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать</p>

	средней, низкой		<p>перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия.</p> <p>Прыжок со сменой положения ног выполнять одновременно с броском</p> <p>Траекторию менять на каждый последующий бросок по порядку начиная с высокой.</p>
	Игра в волейбол	30 мин	Игра согласно правилам волейбола.
Заключительная часть	Восстановление дыхания	1 мин	Глубокий вдох, руки через стороны вверх, выдох руки вниз.
	Рефлексия: что узнали нового? Что запомнилось больше всего? Что понравилось? Что не понравилось?	2 мин	Слушать внимательно обучающихся.
	Опрос о состоянии здоровья.	1 мин	Проверить самочувствие обучающихся
	Подведение итогов	1 мин	Слушать внимательно обучающихся.

## Конспект №6

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: ракетки, воланы, сетка.

Части занятия	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	<p>Построение; Приветствие; Сообщение задачи; ТБ; Опрос как самочувствие</p>	20 мин	<p>Расписаться за технику безопасности. Проверить форму.</p>
	<p>Ходьба: Руки в стороны, ходьба на носках Руки на пояс, ходьба на пятках Руки за голову, пережат с пятки на носок Бег: Бег сгибая ноги вперед Бег сгибая ноги назад Галоп правым боком Галоп левым боком Спортивная ходьба Восстановление дыхания</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо</p> <p>2. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево</p> <p>3. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад</p> <p>4. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>5. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>6. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот</p>		<p>Выполняем в умеренном темпе.</p> <p>Следить за дистанцией и дисциплиной.</p> <p>Следим за дисциплиной и правильными И.П.</p> <p>Следим за техникой выполнения задания.</p>

	<p>туловища влево, 4- И.П</p> <p>7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p>		<p>Плавное выполнения задания.</p> <p>Не торопимся и не делаем резких движений.</p> <p>Выполняем под счёт.</p>
Основная часть	<p>Подводящие упражнения:</p> <p>1. Кисть опущена с ракеткой вниз, вперед/назад переводим ракетку</p> <p>2. Рука вытянута вверх вместе с ракеткой, делаем замах кистью</p> <p>Игра в бадминтон</p>	<p>20 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>Движение кистью плавные, никаких резких движений.</p> <p>Помогать детям, подсказывать ошибки.</p>
Заключительная часть	<p>Организационная уборка инвентаря</p> <p>Рефлексия: что узнали нового? Что запомнилось больше всего? Что понравилось? Что не понравилось?</p> <p>Опрос о состоянии здоровья.</p> <p>Подведение итогов</p>	10 мин	<p>Разбор и анализ занятия.</p> <p>Дать самооценку участия в соревнованиях отметить лучших учеников.</p>

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

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

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

#### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Время спорта
2	«Азбука туризма»
3	«Все на мяч»
4	«Маленькими шагами к большим победам»
5	«Гимнастика для ума»
6	Мастер-класс по мини-футболу
7	«Веселые старты»
8	Зарядка «Мы вместе!»
9	Интеллектуальная викторина «ПроФутбол»
10	Игры по станциям «Если хочешь, будь здоров!»
11	Соревнований по пионерболу, флорболу, мини-футболу, снайперу, лазертагу
12	Интеллектуальная викторина «Герои спорта»
13	«Решающий гол»
14	«Познай себя»
15	Спортивное шоу «Звездный старт»
16	Спортивное шоу «Звезды футбола»
17	Туристическая игра «12 записок»
18	«Океанские гонки»
19	Спартакиады

### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### «Веселые старты»

1. Цель, задачи: Популяризация физической культуры, пропаганда Здорового Образа жизни
  1. Воспитательная:  
Развитие коллективизма, взаимопомощи, нестандартного мышления в команде, воли внимания
  2. Образовательная:  
Развитие многосторонности личности в ходе выполнения заданий, формирование привычек здорового образа жизни

### 3. Оздоровительная:

Укрепление здоровья, формирование и развитие физических качеств детей

2. Место проведения мероприятия (соревнования): ФОК, стадион

3. Руководство мероприятием (соревнованием):

Музыка – Кметюк П.М, Стеблева Д.А

Танцевальная разминка – Смыкова С.В

Ведущая – Пылаева А.С.

Инвентарь – Ван Тянь, Вэй Цзячжи

Ассистенты – Наумович А.А., Рыжков И.А., Кулешова Л.А.

Судьи – Бовтик А.А., Голованова А.Ю.

Отвечает за порядок на трибунах – Кудрявцев П.М.

4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Парус», учащиеся от 14-15 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 10 человек (5 юношей + 5 девушек). 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: «Разминка», «Колобок», «Змея», «Спина товарища», «Гонка на трехногих лошадях», «Цепи», «Кот в мешке».

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 участие.

## 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 16:40-18:00

2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, ФОК

3. Инвентарь и оборудование: свисток, эстафетная палочка, волейбольный мяч, футбольный мяч, конусы, фишки, ракетки и воланы, мешки.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

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

Задачи:

Укрепление здоровья

Дружеские взаимоотношения друг с другом

Формирование жизненно - важных прикладных умений и навыков

Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний

Выявление сильнейших.

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Парус», учащиеся от 14-15 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 10 человек (5 юношей + 5 девушек). Принимать участие будет 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Голованова А.Ю, Шишкова А.И.

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

8. Общее количество участников: 50 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: «Разминка», «Колобок», «Змея», «Спина товарища», «Гонка на трехногих лошадях», «Цепи», «Кот в мешке».

Самоанализ: мероприятие прошло успешно, участники не только проявили физические способности, но развили навыки командной работы и лидерства, в будущем стоит уделить большее внимание к подготовительному этапу и уровню сложности заданий.

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

#### ПОЛОЖЕНИЕ

##### Соревнования по волейболу

#### 1. Цель, задачи

Цель: укрепления здоровья и содействия развитию физических способностей участников.

Задачи:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация волейбола как вида спорта среди обучающихся;
- улучшение физической и технической подготовки.

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

3. Руководство соревнованием: Общее руководство проведением соревнований осуществляет Центр. Судейство соревнований и жеребьевку команд осуществляет отдел спортивной работы управления физической культуры, спорта и туризма и главный судья соревнований.

4. Участники соревнования: Дружина «Парус»

5. Программа соревнования:

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

6. Определение победителей: так как, это игра считалась промежуточной в турнире, проходящему по круговой системе, то победитель игры определялся по количеству выигранных партий, партия считалась выигранной, когда команда набирала 25 очков.

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

## 4.2 Отчет о проведении соревнования

### ОТЧЕТ о проведении соревнования по волейболу

1. Время проведения: 16:40-18:00

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

3. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

Цель: укрепления здоровья и содействия развитию физических способностей участников.

Задачи:

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация волейбола как вида спорта среди обучающихся;
- улучшение физической и технической подготовки.

5. Участники мероприятия (соревнования) : Дружина «Парус», соревнования проводятся среди женских и мужских команд. Количество участников (состав команды) – 10 человек (6 игроков + 4 запасных).

6. Судейская коллегия: Главный судья соревнований – Четырин Сергей Александрович.

7. Определение и награждение победителей: По итогам соревнований команда победителей награждается кубками, медалями и дипломами Центра, команды призеров медалями и дипломами.

8. Общее количество участников: 40 человек.

9. Уровень результатов: подводя итоги мероприятие мы смогли выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к волейболу.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Матч играется до победы одной команды в двух партиях, то есть, минимально сыграно может быть две партии (счёт 2 – 0), максимально может быть сыграно три партии (счёт 2 – 1). Партии играют до 25 очков, набранных одной из команд (третья партия до 15 очков). Команде может быть присуждено техническое поражение в следующих случаях:

- опоздание участников на игру более чем на 5 минут;
- неявка участников на игру без предупреждения и уважительной причины;
- при нахождении на поле менее 6 игроков.

Самоанализ: на данном мероприятии я была назначена помощником судьи. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования прошли достойно и зарядили ребят на дальнейшую активность.

## Раздел 5. Результаты психолого-педагогических исследований занимающихся «Парус 3»

В ходе всей смены, мы провели психолого-педагогические исследования отдельных занимающихся. По результатам первичной диагностики в организационный период смены была составлена характеристика на выбранный отряд в летнем оздоровительном лагере.

- Кроме характеристики, представляются рабочие отчетно-аналитические материалы по 2 инвариантным методикам, 1 вариативной методики.
- Рабочие материалы исследований.
- Количественный анализ результатов - таблицы (матрицы) обработанных материалов с включением всех занимающихся отряда.
- Качественный анализ результатов, выводы, задачи по коррекции деятельности отряда, вожатого, коррекции личности отдельных занимающихся.

### 5.1 Результаты исследования инвариантной методики отряда «Парус 3»

Психолого-педагогические исследовательские материалы по изучению личности воспитанника и отряда представлены по инвариантным методикам (№1-2) материалы следующего характера:

- обработанные материалы, т.е. таблицы, с показателями по всему отряду;
- анализ результатов, выводы по результатам с задачами по коррекции жизнедеятельности отряда и развитию личности.

#### Описание инвариантной методики

**№ 1. Игра "Цветик-семицветик"** (инвариантная методика для младших школьников и подростков).

Цель: определить направленность потребностей, устремлений ребенка, его желаний.

Ребятам читается (рассказывается, напоминает) сказка В. Катаева "Цветик-семицветик". Возможен просмотр инсценировки, мультфильма или диафильма. Каждому ребёнку вручается сделанный из бумаги цветик-семицветик и предлагается "встать на место девочки Жени", проговорить или записать желания на лепестках цветка. Часть лепестков с желаниями дети могут передать тому, кому они адресованы. Можно задание конкретизировать: написать желание для себя, для своих родных и близких, для друзей, для всех людей. Дети вправе выбрать, как распределить свои желания.

Обработать результаты можно следующим образом:

1. Выписать желания детей, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу.
2. Сгруппировать:
  - а) материальные (вещи, игрушки...);
  - б) нравственные (иметь животных...);
  - в) познавательные (научиться чему-либо, стать кем-то...);
  - г) разрушительные (сломать, выбросить).

**Результаты изучения направленности потребностей, устремлений ребенка, его желаний.**

№	Желания Списки занимающихся	Материальны е	Нравственные	Познавательные	Разрушитель ные	Выводы
1	Абдуллаева Зарина	Ноутбук	Иметь собаку	Выиграть турнир по киберспорту	Старые учебники	Хочет исполнения материального и нравственного

						желания
2	Голубь Константин	Умные часы Apple Watch	Заниматься волонтерской деятельностью	Стать журналистом	Сломанные гаджеты	Хочет исполнения материального и нравственного желания
3	Григорьева Маргарита	Фотоаппарат	Заботиться об окружающей среде	Изучать мастерство фотографии	Неудавшиеся фотографии	Имеет познавательную цель и материальные желания
4	Долматов Кирилл	Книга С.Кинга	Помогать приютам для животных	Создать собственный приют для собак	Старую одежду	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
5	Зажерило Савелий	Гитара	Желание участвовать в благотворительных проектах	Научиться играть на укулеле	Старые нотные тетради	Имеет познавательную цель и материальные желания
6	Куватанова Юлия	Набор Lego	Иметь собаку	-	Старый телефон	Хочет домашнее животное исполнение своих материальных желаний
7	Медяная Вероника	Игрушка Лабубу	Заниматься волонтерской деятельностью	Стать видеографом	Старую одежду	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
8	Мишина Милания	Игровая консоль PlayStation	Иметь собаку	Изучать программирование	Старые провода	Имеет познавательную цель и материальные желания
9	Назарова Варвара	Футбольные бутсы	Иметь собаку	Попасть в сборную России по футболу	Старую одежду	Хочет исполнения материального и нравственного желания
10	Негру Даниель	Набор для рисования	Заниматься волонтерской деятельностью	Учить детей рисовать	Старые чертежи	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
11	Новикова Ирина	Кеды Nike	Иметь попугая	Попасть в профессиональную команду по футболу	-	Имеет познавательную цель и нравственное желание
12	Петрашкина София	Скейтборд	Заниматься волонтерской деятельностью	Участвовать в соревнованиях по скейтбордингу	Детские игрушки	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
13	Поляков Данил	Настольная игра «Скрабл»	Помогать приютам для животных	Создать клуб любителей настольных игр	Старые тетради	Хочет исполнения материального и нравственного желания

14	Савишин Ярослав	Кроссовки ASICS	Желание участвовать в благотворительных проектах	Попасть в сборную по волейболу	Старую одежду	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
15	Слухов Александр	Монопод для камеры	Заботиться о животных	Изучать мастерство фотографии	Старые гаджеты	Имеет материальное, познавательное и нравственное желание
16	Туктамышева Дарина	Балансборд	-	Попасть в киберспортивную команду	Старые учебники	Имеет познавательную цель
17	Фасфутдинова Вероника	Объектив для телефона	Желание решать конфликты мирным путём	Изучать мастерство фотографии	Старый телефон	Хочет исполнения материального и нравственного желания
18	Филиппов Роман	Nintendo Switch	Заниматься волонтерской деятельностью	Стать хореографом	Старую одежду	Имеет познавательную цель и материальные желания
19	Юкальчук Полина	Набор для творчества	Иметь собаку	Научиться работать с эпоксидной смолой	Старые неудавшиеся изделия	Хочет домашнее животное исполнение своих материальных желаний
20	Янушкина Софья	Румбокс	Заботиться об окружающей среде	Стать биологом	-	Хочет исполнения материального и нравственного желания
	Итог по отряду:	20	19	19	18	Преобладают материальные желания, нравственные и познавательные приблизительно равны, всего 18 желание – разрушительные Желания в большей степени разносторонние.

### Описание инвариантной методики

#### № 2. Методика изучения удовлетворенности подростка жизнью в лагере (вариант - для основного периода смены).

Подросткам предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 балла - совершенно согласен,

3 балла - согласен,

2 балла - трудно сказать,

0 балл - не согласен,

0 баллов - совершенно не согласен.

Утверждения:

1. Я жду наступление нового дня в лагере с радостью.

2. В детском лагере у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем отряде хорошие вожатые.
4. Ко всем взрослым в нашем лагере можно обратиться за советом и помощью в любое время.
5. У меня есть любимый взрослый в детском лагере.
6. В отряде я всегда могу свободно высказывать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашем лагере созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимое занятие в детском лагере.

Подсчет:  $Y = \text{общая сумма баллов} / \text{общее количество ответов}$

$Y > 3$  - высокая степень удовлетворенности;

$2 < Y < 3$  - средняя степень;

$Y < 2$  - низкая степень удовлетворенности.

### Таблица результатов изучения удовлетворенности подростка жизнью в лагере

№	Результаты	Общая сумма баллов и степень удовлетворённости	Выводы и примечания по занимающемуся
	Список занимающихся		
1	Абдуллаева Зарина	25	Средняя степень
2	Голубь Константин	28	Высокая степень
3	Григорьева Маргарита	26	Средняя степень
4	Долматов Кирилл	25	Средняя степень
5	Зажерило Савелий	30	Средняя степень
6	Куватанова Юлия	31	Высокая степень
7	Медяная Вероника	32	Высокая степень
8	Мишина Милания	30	Высокая степень
9	Назарова Варвара	20	Низкая степень
10	Негру Даниель	25	Средняя степень
11	Новикова Ирина	32	Высокая степень
12	Петрашкина София	26	Средняя степень
13	Поляков Данил	25	Средняя степень
14	Савишин Ярослав	30	Высокая степень
15	Слухов Александр	31	Высокая степень
16	Туктамышева Дарина	32	Высокая степень
17	Фасфутдинова Вероника	28	Высокая степень
18	Филиппов Роман	30	Высокая степень
19	Юкальчук Полина	24	Средняя степень
20	Янушкина Софья	32	Высокая степень
	Итого по отряду:	562	Высокая степень удовлетворённости

## 5.2 Результаты исследования вариантной методики отряда «Парус 3»

Психолого-педагогические исследовательские материалы по изучению личности воспитанника и отряда представлены по вариантным методикам (№1-2) материалы следующего характера:

- обработанные материалы, т.е. таблицы, с показателями по всему отряду;
- анализ результатов, выводы по результатам с задачами по коррекции жизнедеятельности отряда и развитию личности.

### Описание вариантной методики

#### № 1. Игра «Мишени»

Цель: Данная игровая методика нацелена на определении коллективисткой (индивидуалистической) направленности личности.

Информация о данной направленности поможет вожатому определить расположенность ребенка к групповому взаимодействию, уровень его социальности, т.е. развитости чувства МЫ,

товарищества, ориентации на ценности группы, умение разумно соотнести, а иногда и подчинить личные интересы групповым.

Организация игры. Устанавливаются две мишени; между отрядами и его членами организуется отрядное и личное первенство. Попадание в цель приносит одно очко: в личный счет — мишень слева, в счет — отряда — мишень справа. Каждый член отряда бросает мяч 10 раз в ту мишень, которую выбирает сам (ребёнок по своему усмотрению из 10 бросков несколько бросков может делать в одну, несколько бросков - в другую мишень, общее количество бросков - 10). Если мяч не попал в мишень, то соревнующийся должен указать жюри, за чей счет снять очко: за его личный счет или за счет отряда (решение сообщается жюри так, чтобы отряд не знал о нем).

Обработка данных. Подсчитывается число очков, набранных ребенком в личный счет и в счет отряда. По этим данным вожатый может судить о коллективистской или индивидуалистической направленности личности.

Результаты занести в таблицу.

### Результаты изучения направленности личности детей отряда «Парус 3»

№	Результаты	Число очков, набранных ребенком в личный счет	Число очков, набранных ребенком в счет отряда	Выводы и примечания
	Список занимающихся			
1	Абдуллаева Зарина	2	5	Выставила приоритет в пользу команды
2	Голубь Константин	5	1	Проявлял активность, но в личный зачет
3	Григорьева Маргарита	2	3	Выставила приоритет в пользу команды
4	Долматов Кирилл	1	4	Выставил приоритет в пользу команды
5	Зажерило Савелий	2	4	Выставил приоритет в пользу команды
6	Куватанова Юлия	2	4	Выставила приоритет в пользу команды
7	Медяная Вероника	7	1	Проявляла активность, но в личный зачет
8	Мишина Милания	3	3	Сохраняла нейтралитет, работал для себя и для команды
9	Назарова Варвара	0	1	Отсутствовало желание, и мотивация участвовать
10	Негру Даниель	3	0	Не проявлял заинтересованность в плане команды
11	Новикова Ирина	7	0	Выставила приоритет в свою пользу
12	Петрашкина София	5	1	Старалась пополнить личный зачет
13	Поляков Данил	2	4	В большей мере помогал команде
14	Савишин Ярослав	1	7	Выставил приоритет в пользу команды
15	Слухов Александр	3	3	Активно принимал участие как за команду, так и за

				себя
16	Туктамышева Дарина	2	5	Выставила приоритет в пользу команды
17	Фасфутдинова Вероника	4	4	Активно принимала участие как за команду, так и за себя
18	Филиппов Роман	1	3	Выставил приоритет в пользу команды
19	Юкальчук Полина	5	0	Целью было набрать очки для себя
20	Янушкина Софья	6	0	Старалась пополнить личный зачет
	Итог по отряду:	63	52	Ребята в большей мере играли на себя, но командная работа также присутствовала на площадке

## Раздел 6. Разработка электронных постеров по результатам исследований в физическом воспитании

Целью выполнения данного задания является разработка электронных постеров и тезисов доклада по теме: «Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста».

### Задачи исследования:

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

### 6.1 Тезисы доклада по результатам исследования

- Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста
- Стеблева Дарья Алексеевна, Мунирова Екатерина Андреевна
- Владивостокский государственный университет
- БПО-22-ФК1
- 3 курс
- Владивосток
- Российская Федерация

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

#### Доклад

по теме: «Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста»

#### План доклада:

- Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и поддержании хорошего состояния здоровья. Выбор подходящего вида спорта может повлиять на физическое и психологическое развитие ребенка.

- Темперамент – это устойчивая характеристика личности, которая определяет особенности поведения и предпочтений человека. Изучение связи между темпераментом и выбором вида спорта может помочь родителям и педагогам понять, какой вид спорта будет наиболее подходящим для ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

- Цель исследования заключается в обоснование особенностей влияния темперамента обучающихся на выбор определенного вида спорта в рамках системы дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.

- Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросу влияния темперамента на выбор вида спорта;

2. Изучить учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования;

3. Изучить психофизические особенности детей младшего школьного возраста.

- Результаты исследования: в ходе исследования было установлено, что тип темперамента обучающихся существенно влияет на их предпочтения в выборе вида спорта. Дети с разными темпераментами проявляют различные интересы и склонности, что необходимо учитывать при организации спортивных секций в системе дополнительного образования.

Выбор вида спорта, соответствующего темпераменту ребенка, положительно сказывается на его психоэмоциональном состоянии и удовлетворенности от занятий физической культурой. Дети, занимающиеся спортом, который им нравится и соответствует их

личностным особенностям, показывают лучшие результаты и имеют более высокую мотивацию.

По данным литературных источников мы выделили, что темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию.

Итак, под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Формирование темперамента у детей – это сложный процесс, зависящий от генетических особенностей, окружающей среды и самопознания. Понимание этого процесса имеет большое значение для создания условий, способствующих гармоничному развитию личности каждого ребенка. Учитывая индивидуальные особенности темперамента детей, родители, педагоги и другие специалисты могут создавать более эффективные условия для их развития и обучения.

Существует несколько типов темперамента, каждый из которых имеет свои особенности и требует особого подхода при занятиях спортом. Например, дети с холерическим темпераментом, характеризующиеся активностью, энергичностью и стремлением к действию, могут предпочитать спортивные виды, требующие физической выносливости и соревновательного духа, такие как футбол, баскетбол или легкая атлетика.

Дети с меланхолическим темпераментом, склонные к интроверсии, чувствительности и тщательности, могут предпочитать спортивные виды, где требуется точность движений и концентрация внимания, например, бильярд или теннис. Сангвиники, отличающиеся общительностью, оптимизмом и живостью реакций, могут быть заинтересованы в коллективных видах спорта, таких как волейбол или баскетбол.

Наконец, флегматики, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью и стойкостью к стрессу, могут предпочитать спортивные виды, где требуется выдержка и терпение, например, плавание или гольф.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален и может сочетать в себе черты разных типов темперамента, деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов, но доминирующий тип является основополагающим для выбора вида спорта

"Чистые" темпераменты встречаются относительно редко.

На основании полученных данных нами будет проведён педагогический эксперимент и разработаны методические рекомендации для педагогов и тренеров, направленные на учет темперамента обучающихся при формировании групп и выборе видов спорта. Это поможет создать более комфортную и продуктивную атмосферу для занятий спортом.

Исследование открывает новые направления для дальнейших научных исследований, таких как изучение влияния других личностных характеристик (например, мотивации, уровня активности) на выбор вида спорта и его влияние на общую физическую подготовленность и здоровье детей.

## 6.2 Электронные постеры по результатам исследования

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

## Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось изучить функции ВДЦ «Океан». Сформировать характеристику данного места.

Также мы выяснили специфику работы детского загородного оздоровительного лагеря на VII смену цель которой заключается в обеспечении детям оздоровления и полноценного отдыха, создании у них хорошего эмоционального настроения, выявления интересов, увлечений детей и раскрытии их способности.

Одной из задач было проведение диагностических исследований временного детского коллектива «Парус 3» на предмет удовлетворенности детей нахождением в лагере и его работой. Результаты показали, что в большинстве своём дети удовлетворены организацией и работой лагеря и придут ещё в последующие разы.

Не мало важной частью нашей практики было организовать и провести мероприятия. Это было спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты». В ходе которого удалось определить уровень развития специальной физической подготовки участников, а также сформировать командный дух и сотрудничество.

Прохождение практики в временном детском коллективе позволило нам успешно освоить навыки работы с детьми, приобрести ценный опыт профессиональной деятельности в организации летнего отдыха и развития детей, а также научиться эффективно планировать и проводить воспитательную работу. Полученные знания и навыки будут полезны для дальнейшей карьеры в области работы с детьми и организации досуга.

## Список литературы

- 1 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого : учеб. пособие / В. К. Бальсевич. - М.: ФиС, 2008. - 208 с.
- 2 Зуева, И. А. Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере: учебник / И. А. Зуева, В. А. Троск. - Ростов-на-Д.: Феникс, 2005. - 128 с.
- 3 Сысоева, О. Е.: Организация летнего отдыха детей : учеб. пособие / О. Е. Сысоева. - М.: Владос, 2019. - 176 с.
- 4 Холодов, М. К. Теория и методы физического воспитания и спорта : учебник / М. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2010. - 480 с.
- 5 Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие /Ю.Д Железняк. - М.: Академия, 2000. - 264 с.
- 6 Реан А. А. Психология и педагогика: Учебное пособие / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 432 с

## Приложение А



## Подготовка эстафет



## Проведение мероприятия



## Танцевальная разминка для участников

# Приложение Б

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», институт физической культуры и спорта, кафедра спортивно-педагогических дисциплин, г. Владивосток, Россия

## Влияние темперамента обучающихся на выбор вида спорта в системе дополнительного образования у детей младшего школьного возраста

Выполнила студентка группы БПО-22-ФК1 Стеблева Д.А.  
научный руководитель к.пед.н., доцент Мунирова Е.А.



### Актуальность:

- Выбор подходящего вида спорта может повлиять на физическое и психологическое развитие ребенка.
- Изучение связи между темпераментом и выбором вида спорта может помочь родителям и педагогам понять, какой вид спорта будет наиболее подходящим для ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.



### Цель исследования:

- теоретическое обоснование особенностей влияния темперамента обучающихся на выбор определенного вида спорта в рамках системы дополнительного образования у детей младшего школьного возраста.



### Задачи исследования:

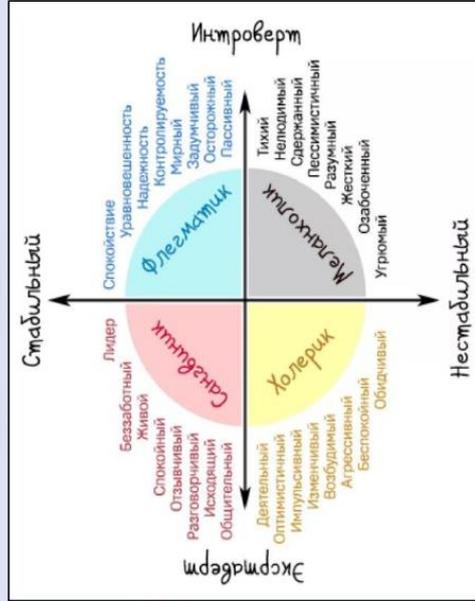
- Провести анализ литературных источников по вопросу влияния темперамента на выбор вида спорта;
- Изучить учет индивидуальных особенностей темперамента детей младшего школьного возраста при организации спортивного процесса в системе дополнительного образования;
- Изучить психологические особенности детей младшего школьного возраста.



### Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- разработка анкетирования по проблеме;
- изучение статистических данных о записях на спортивные секции;
- проведение педагогического эксперимента.

**Темперамент – это устойчивая характеристика личности, которая определяет особенности поведения и предпочтений человека.**



Какие виды спорта лучше всего подходят для сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов



Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
<b>Командные</b> Футбол Хоккей Волейбол Гандбол	<b>Командные</b> Регби Американский футбол Легкая атлетика Конькобежный спорт	<b>Индивидуальные</b> Тяжелая атлетика Плазурлифтинг Бодибилдинг Акробатика	<b>Индивидуальные</b> Йога Пилатес Плавание Марафон

Стеблева Дарья Алексеевна  
Тел. 8-914-793-13-00  
stb.dasha.dom1@mail.ru