

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

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

Комарицкая С.А.
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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



Д.В. Шелудко
Ф.И.О.

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

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент Комарницкая София Андреевна

1. Срок прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023 (приказ № 4708-с от 22.06.2023 г.)

2. Содержание практики:

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

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

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

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

Задание 5. Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».

Задание 6. Оформить отчёт и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 26.06.2023 _____

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

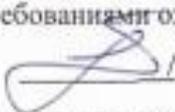
МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Комарицкая С.А.
Ф.И.О.

Группы БПО-21-ФК1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)


подпись

Комарицкая С.А.
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной педагогической практики

Студент: Комарицкая С.А.

Ф.И.О.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 26.06.2023 – 15.07.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество о отработан ного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременн о выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	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.	17.07.2023 – 05.08.2023	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	
	Составить план спортивно-массовой работы на период смены; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		26	
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»		10	

	(образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.08.2023	20	
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 17.07.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 05.08.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент

_____ О.А. Барабаш
подпись Ф.И.О.

Задание принял(а)

_____ Комарицкая С.А.
подпись Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-21-ФК1
Комарицкой Софьи Андреевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры физкультурно-
оздоровительной и спортивной работы 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. За время прохождения практики Комарицкая
Софья Андреевна проявила достаточный уровень теоретической и практической подготовки,
демонстрировала умение применять и использовать полученные теоретические знания для
решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью.
Оценка «Отлично»

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан»	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта плавание, волейбол, баскетбол, ролики	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты»	45
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта волейбол.....	49
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности.....	51
Выводы	60
Список литературы	61

Введение

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

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

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

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

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

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

Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации

ВДЦ «Океан»

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская, 10
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан"
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	Мыльникова Виктория Андреевна Мыльников Николай Александрович Губская Виктория Эдуардовна Шелупайко Анатолий Михайлович Шелудько Денис Владимирович Стрельников Дмитрий Александрович Кузнецов Павел Сергеевич Гераськина Екатерина Евгеньевна Жапов Евгений Владимирович Четырин Сергей Александрович Щербаков Владимир Александрович Нагимов Виктор Константинович Балабанова Елизавета Алексеевна Олейник Александр Александрович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года. Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол. Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются: <ul style="list-style-type: none"> • 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 оснащён всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.

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

Плавательный бассейн:
Сдан 19 февраля 2005 года.

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

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

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

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

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

Температура воды в бассейне – 26 С
Температура воздуха в зале бассейна – 28 С
При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, рН и температура.

В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике.

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

Ледовая арена:

Сдан 14 февраля 2007 года.

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

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

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

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

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

- Глют-машина.

Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры.

Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО).

В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.

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

Дворец спорта:

Построен в 2009 году.

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

На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды,

2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.

Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис.

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

На втором этаже спортивного комплекса имеются:

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

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

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

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

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

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

Верёвочный парк:

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

Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:

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

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

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

Квадродром. Картодром:

Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.

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

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

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

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

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

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

Один круг – 250 метров.

- 4 дорожки по кругу;
- 6 -100м дорожек по прямой;
- яма для прыжков в длину;
- 2 площадки для проведения ОФП;
- Футбольное поле с покрытие искусственная трава;

	<ul style="list-style-type: none"> Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек. Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.
--	--

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

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

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта (плавание, волейбол, ролики, баскетбол).

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Бригантина 5 отряд	9.40 – 11.00 11.20 – 12.40 14.40 – 16.00 Занятие по роликам	9.40 – 11.00 11.20 – 12.40 Занятие по плаванию		11.20 – 12.40 Занятие по баскетболу	9.40 – 11.00 Соревнования по плаванию	
Бригантина 3,4 отряды	9.40 – 11.00 Занятие по волейболу					
Тигренок 11 отряд	9.40 – 11.00 Занятие по волейболу	14.40 – 16.00 Занятие по роликам	9.40 – 11.00, 11.20 – 12.40 Соревнования по волейболу 14.40 – 16.00 «Веселые старты»	14.40 – 16.00 Занятие волейболу	11.20 – 12.40 Соревнования по настольному теннису	
Океанская Эскадра 2 отряд			14.40 – 16.00 «Веселые старты»	9.40 – 11.00 Занятие по плаванию		
Парус 9 отряд	14.40 – 16.00 Занятие по роликам					

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО ПЛАВАНИЮ №1

Группа: 5 Бригантина

Место проведения: бассейн ВДЦ «Океан»

Задачи урока:

Образовательная:

Обучение согласованию движений кролем на спине

Развивающая:

Развитие функциональных возможностей организма

Воспитательная:

Воспитывать смелость, решительность для преодоления страха перед водой

Инвентарь: свисток

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), резиновая шапочка, сланцы

Проводящий: группа БПО-21-ФК1 Комарицкая Софья Андреевна

	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная 10 мин	Подготовка к занятию	Построение, расчет на месте, приветствие, проверка формы, сообщение задач урока	1 -2 мин.	Проверка спортивной формы, самочувствия учащихся.
	ОРУ на суше Развитие мышц шеи	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в правую сторону; 5-8 – в левую.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая
		И.П. – то же. 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – И.П. 3 – в левую сторону; 4 – И.П.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая
		И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на голове. 1-4 – плавно тянуть голову к правому плечу; 5-8 – к левому плечу; 9-12 – вперед.	8 раз	Спина прямая
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх левая вдоль туловища. 1-2 – отведение прямых рук назад;	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)

		3-4 – то же со сменой рук.		
		И. П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Круговые движения правой рукой вперед.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения правой рукой назад.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения левой рукой вперед.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения левой рукой назад.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения руками вперед.	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)
		И.П. – то же самое. Круговые движения руками назад.	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)
Развитие мышц туловища		И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения туловищем в правую сторону; 5-8 – в левую сторону.	8 раз	Спина прямая
		И.П. – то же. 1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П. 3 – назад; 4 – И.П.	8 раз	Спина прямая
		И.П. – Стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая на пояс. 1-2 – наклон туловища в левую сторону; 3-4 – смена рук.	8 раз	Спина прямая
Развитие мышц ног		И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе спереди, руки на колене. 1-8 – тянуть колено к себе; 1-8 – смена ног.	1 раз	Спина прямая
		И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе сзади, руки охватывают голеностоп. 1-8 – тянуть голеностоп сзади; 1-8 – смена ног.	1 раз	Спина прямая Для поддержания равновесия можно вытянуть руку вверх

		И.П. – О.С. 1-4 – круговые движения в тазобедренном суставе от себя; 5-8 – к себе; 1-8 – то же с другой ноги.	4 раза	Дыхание не задерживать Спина ровная
		И.П. – О.С. 1-8 – перекат с пятки на носок.	1 раз	
	Имитационное упражнение на суше	И.П. – узкая стойка, руки в «стрелочку» Поочередные круговые движения руками назад как при кроле на спине	20 раз	Руки прямые, наверху руки касаются ушей, внизу бедер
		И.П. – узкая стойка, руки в «стрелочку» Поочередные круговые движения руками назад как при кроле на спине, ногами имитируем движения как при кроле на спине Вдох, выдох на 6 ударов ногами	20 раз	Руки прямые, наверху руки касаются ушей, внизу бедер, следим за дыханием
		И.П. – сед, упор руками сзади Движения ногами как при кроле на спине	20 раз	Ноги прямые, носки натянуты от себя, колени не сгибаются
		И.П. – сед, упор руками сзади Движение ногами как при кроле на спине Вдох, выдох на 6 ударов ногами	20 раз	Ноги прямые, носки натянуты от себя, колени не сгибаются, следим за дыханием
	Имитационные упражнения с неподвижной опорой	И.П. –руки на борту. Движение правой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	20 раз	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки на борту. Движение левой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	20 раз	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки на борту. Поочередные движения руками как при кроле на	20 раз	Руки прямые, ноги прямые, колени не

		спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.		выходят из воды, следим за дыханием
Основная 25 мин		Организованный вход в воду		Вход в воду происходит по лестнице бассейна.
	Согласование движений кролем на спине	И.П. –руки в стрелочку. Движение правой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки в стрелочку. Движение левой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки вдоль туловища. Движение левой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки вдоль туловища. Движение правой рукой как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки в «стрелочку». Попеременные движения руками как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
		И.П. –руки в «стрелочку». Поочередные движения руками как при кроле на спине, ноги работают как при кроле на спине, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, ноги прямые, колени не выходят из воды, следим за дыханием
	Эстафета «Кто быстрее»	И.П. – Руки в стрелочку. Эстафета начинается по команде преподавателя	5 мин	Побеждает тот, кто быстрее.

		Дети плывут до середины бассейна кролем на спине и обратно, следующий стартует только после передачи ему эстафеты.		
		Организационный выход из воды, подведение итогов урока.	5 мин.	

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ПЛАВАНИЮ №2

Группа: 3, 4 Бригантина

Место проведения: бассейн ВДЦ «Океан»

Задачи урока:

Образовательная:

Совершенствование согласованию движения ног и дыхания кролем на груди

Развивающая:

Развитие функциональных возможностей организма

Воспитательная:

Воспитывать смелость, решительность для преодоления страха перед водой

Инвентарь: свисток

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), резиновая шапочка, сланцы

Проводящий: группа БПО-21-ФК1 Комарицкая Софья Андреевна

	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная 10 мин	Подготовка к занятию	Построение, расчет на месте, приветствие, проверка формы, сообщение задач урока	1 -2 мин.	Проверка спортивной формы, самочувствия учащихся.
	ОРУ на суше Развитие мышц шеи	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в правую сторону; 5-8 – в левую.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая
		И.П. – то же. 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – И.П. 3 – в левую сторону; 4 – И.П.	8 раз	Движения выполняются плавно, спина прямая
		И.П. – стойка ноги врозь, правая рука на голове. 1-4 – плавно тянуть голову к правому плечу; 5-8 – к левому плечу; 9-12 – вперед.	8 раз	Спина прямая
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх левая вдоль туловища. 1-2 – отведение прямых рук назад; 3-4 – то же со сменой рук.	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)
И. П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.		8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе	

		Круговые движения правой рукой вперед.		
		И.П. – то же самое. Круговые движения правой рукой назад.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения левой рукой вперед.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения левой рукой назад.	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе
		И.П. – то же самое. Круговые движения руками вперед.	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)
		И.П. – то же самое. Круговые движения руками назад.	8 раз	Руки прямые (касание уха, бедра)
Развитие мышц туловища		И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговые движения туловищем в правую сторону; 5-8 – в левую сторону.	8 раз	Спина прямая
		И.П. – то же. 1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П. 3 – назад; 4 – И.П.	8 раз	Спина прямая
		И.П. – Стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая на пояс. 1-2 – наклон туловища в левую сторону; 3-4 – смена рук.	8 раз	Спина прямая
Развитие мышц ног		И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе спереди, руки на колене. 1-8 – тянуть колено к себе; 1-8 – смена ног.	1 раз	Спина прямая
		И.П. – стойка на правой ноге, левая согнута в коленном суставе сзади, руки охватывают голеностоп. 1-8 – тянуть голеностоп сзади; 1-8 – смена ног.	1 раз	Спина прямая Для поддержания равновесия можно вытянуть руку вверх
		И.П. – О.С. 1-4 – круговые движения в тазобедренном суставе от себя;	4 раз	Дыхание не задерживать Спина ровная

		5-8 – к себе; 1-8 – то же с другой ноги.		
		И.П. – О.С. 1-8 – пережат с пятки на носок.	1 раз	
	Имитационное упражнение на суше	И.П. – узкая стойка, правая рука вверх, левая вдоль туловища, туловище наклонено вперед. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами	20 раз	Голова не поднимается, лежит на руке
		И.П. – узкая стойка, левая рука вверх, правая вдоль туловища, туловище наклонено вперед. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в правую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова вниз	20 раз	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох.
Основная 25 мин		Организованный вход в воду		Вход в воду происходит по лестнице бассейна.
	Имитационные упражнения с неподвижной опорой	И.П. – лежим на поверхности воды, руки на борту в «стрелочку». Движения ногами как при кроле на груди, на вдохе голова поднимается вверх, выдох на 6 ударов ногами.	20 раз	Руки прямые, голова вверх, ноги прямые
		И.П. – лежим на поверхности воды, правая рука на борту, левая вдоль туловища. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	20 раз	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох.
		И.П. – лежим на поверхности воды, левая рука на борту, правая вдоль туловища. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в правую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	20 раз	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох

	Имитационные упражнения с подвижной опорой (дощечка)	И.П. – руки в «стрелочку», дощечка в руках Движения ногами как при кроле на груди, на вдохе голова поднимается вверх, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, голова вверх, ноги прямые
		И.П. – правая рука в верх, левая вдоль туловища, дощечка в правой. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	25 метров	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох
		И.П. – левая рука в верх, правая вдоль туловища, дощечка в левой. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	25 метров	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох
	Упражнения без опоры	И.П. – руки в «стрелочку» Движения ногами как при кроле на груди, на вдохе голова поднимается вверх, выдох на 6 ударов ногами.	25 метров	Руки прямые, голова вверх, ноги прямые
		И.П. – правая рука в верх, левая вдоль туловища. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	25 метров	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох
		И.П. – левая рука в верх, правая вдоль туловища. Ноги работают как при кроле на груди, выполняем вдох, поворачивая голову в левую сторону, выдох на 6 ударов ногами, голова в воду	25 метров	Голова не поднимается, лежит на руке, глубокий вдох, полный выдох
	Эстафета «Кто быстрее»	И.П. – Руки в стрелочку. Эстафета начинается по команде преподавателя Дети плывут до середины бассейна кролем на груди, правая рука вверх, левая вдоль туловища, вдох	5 мин	Побеждает тот, кто быстрее.

		поворотом головы влево, выдох в воду на 6 ударов ногами, обратно левая рука вверх, правая вдоль туловища, вдох поворотом головы в правую сторону, выдох в воду на 6 ударов, следующий стартует только после передачи ему эстафеты.		
	Завершение урока	Организационный выход из воды, расчёт, подведение итогов урока.	5 мин.	Похвалить выделившихся.

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПО РОЛИКАМ №1

Группа: 11 Тигр

Место проведения: Стадион ВДЦ «Океан»

Проводящий: Комарицкая Софья Андреевна

Задачи:

- Совершенствование техники скольжения на коньках
- Совершенствование техники торможения "плугом"
- Совершенствование техники торможения "полуплугом"
- Развитие равновесия и координации движения
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому воспитанию
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта

Оборудование: ролики, кегли, конусы.

Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Вводное Построение, приветствие. Ознакомление с темой и целью урока. Повторение техники безопасности на уроке	5 мин	Проверить наличие формы, проверить правильность крепления защиты
О С Н О В Н А Я	ОРУ	30 мин	1.И.п. руки вперед, ноги на ширине плеч Скрещивание руками. 2.И. п. правая рука вверх, левая вниз. Ноги на ширине плеч смена положения рук. 3.И. п. руки к плечам, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками: вперед, назад. 4.И.п. руки на пояс ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево.

			<p>5.И. п. руки на пояс ноги на ширине плеч. Повороты туловища.</p> <p>6.И. п. руки на ноги на ширине Наклоны вперед.</p> <p>7.И. п. руки вперед ноги на ширине плеч. Приседание.</p> <p>8.И. п. руки за спину ноги на ширине плеч. Переступание с одной ноги на другую с отведением ноги в сторону.</p>
	Разминочное катание.	4 мин	Произвольное катание по кругу.
	Специально-подготовительные упражнения	5 мин	<p>Произвольный разбег: скольжение на параллельно поставленных коньках до полной остановки.</p> <p>Произвольный разбег: скольжение на параллельно поставленных коньках в положении сидя.</p> <p>Произвольный разбег: скольжение на правом коньке до полной остановки.</p> <p>Произвольный разбег: скольжение на левом коньке до полной остановки.</p> <p>Скольжение на правом коньке выполняя отталкивание левой ногой.</p> <p>Скольжение на левом коньке выполняя отталкивание правой ногой.</p> <p>Произвольный разбег: скольжение на двух коньках поочередно сведение и разведение ног в сторону.</p> <p>Произвольный разбег: скольжение на двух коньках выполняя зигзагообразные движение.</p>
	Эстафета	6 мин	<p>1.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, огибают препятствие и возвращаются назад.</p> <p>2.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, берут кеглю. Возвращаются назад.</p> <p>3.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, ставят кеглю на указанное место и возвращаются назад.</p> <p>4.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, собирают кегли, возвращаются назад.</p>

			<p>5.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бежит вперед первый ученик огибает препятствие, возвращается назад, забирает следующего ученика - вдвоем огибают препятствия, забирают третьего и т.д. до последнего человека в своей команде.</p> <p>6.Команда выстраивается на середине площадки по сигналу учителя 2 номера бегут к противоположному борту. 1 - догоняют.</p> <p>7.Команда выстраивается на середине площадки по сигналу учителя 1 номера бегут к противоположному борту. 2- догоняют.</p>
--	--	--	---

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Заключительная часть</p> <p>Построение</p> <p>Подведение итогов эстафеты и урока</p>	2 мин	Похвалить выделившихся.
--	---	-------	-------------------------

**КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ №1**

Группа: 2 Океанская Эскадра

Задачи:

1.Образовательная: - Обучать нападающему удару в волейболе.

2.Оздоровительная: укреплять здоровье, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического развития.

3.Воспитательная: - Воспитание у детей дисциплины и любви к занятиям физической культурой.

4.Развивающая: - Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол

5.Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: свисток, волейбольные мячи.

Проводящий: Комарицкая Софья Андреевна.

Подготовительная часть урока	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
	1. Построение.	Сообщение задач урока. Приветствие Сдача рапорта	1 мин	Проверить наличие формы. Отметить отсутствующих.
	2.Развитие координации	Повороты направо, налево, кругом	По 2 раза	Следить за правильностью выполнения, спина прямая, взгляд вперед
	3.Разминка в движении: Ходьба:	1. На носках 2. На пятках 3. На внешнем и внутреннем своде стопы	2 круга	Спина прямая, руки прямые над головой
	4.Бег	1. Приставной шаг правым и левым боком 2. Бег с захлестом голени 3. Бег с высоки подниманием бедра	0,5 круга 0,5 круга	Руки работают свободно, дыхание не задерживать. спина прямая Движения выполнять чаще, спина прямая, руки

		4. Бег с прямыми ногами вперед-назад	0,5 круга 0,5 круга	работают вдоль туловища
	5) Ходьба с восстановлением дыхания.	Переход на быстрый шаг	3 мин	Вдох-глубокий, выдох
	6) Перестроение	Расчет на 12-9-6-3 Перестроение по номерам	1 мин	Следить за четкостью и правильностью расчета
	7) ОРУ Развитие мышц шеи	I И. п. – о.с. 1-4 - круговые движения головой влево; 5-8 - круговые движения головой вправо II И. п – о. с 1-2 наклоны вперед-назад головой 3-4 вправо-влево	4 раза	Движения выполняем медленно, плавно.
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	III И. п.- узкая стойка, руки перед собой. 1- скрестить руки перед собой; 2- И. п 3- скрестить перед собой, со сменой рук 4- И.п IV И.п. – узкая стойка, руки перед грудью 1-2 – отведение рук перед грудью; 3-4 –отведение прямых рук назад	4 раза 4 раза	Выполняем плавно, без резких движений. Руки ровные Спину держим прямо. Руки ровные

		5-6 – отведение рук перед собой; 7-8 –отведение прямых рук назад.		
	Развитие мышц туловища	V И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной: 1 – наклон туловища вперед; 2 – наклон туловища назад; 3 – наклон вправо; 4 – наклон влево. VI И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед 3 – наклон в левой ноге; 4 – И.п.	4 раза 4 раза	Колени не сгибаем, смотрим вверх, наклоняемся ниже. Колени не сгибаем, наклоняемся ниже
	Развитие мышц ног	VI. И. п выпад, руки на пояс 1- выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые приседания; 4- И.п. 5- выпад левой ногой вперед; 6-7 – пружинистые приседания; 8- И.п.	4 раза	Спина прямая, приседаем ниже
Основная часть	Работа в парах	1.Имитация нападающего удара на месте.	2 мин	Сопровождать показом.

		2.Бросок мяча в пол двумя руками из-за головы.	2 мин	Указывать на ошибки.
		3. Бросок мяча в пол двумя руками из-за головы в прыжке.	2 мин	
		4. Удар по мячу сверху правой (левой) рукой.		
		5. Удар по мячу сверху правой (левой) рукой в прыжке.	2 мин	
			2 мин	
Заключительная часть	9) Игра в волейбол	Игроки делятся на 2 команды по 6 человек	15-20 мин	Обратить внимание на технику безопасности и правильность выполнения игры.
	Построение и подведение итогов урока	Сдача рапорта	2 мин	

**КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФЛОРБОЛУ №1**

Группа: 9 Парус

Место проведения: Спортивная площадка дружины «Парус»

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение ведению мяча в движении;
2. Совершенствование бросков в движении мяча.

Развивающие:

1. Развивать умения и навыки овладения техническими приёмами в различных игровых ситуациях;
2. Развивать скоростные качества, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма;
2. Воспитание дисциплины.

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: клюшки, флорбольные мячи, конусы.

Метод проведения: групповой, игровой.

Проводящий: Комарицкая Софья Андреевна.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 15мин			
Построение	1.Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие	«Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здрасст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих

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

	<p>V.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>VI.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад</p>		<p>Осанка ровная</p> <p>Больше амплитуда при круговых движениях</p>
3.Развитие мышц туловища	<p>VII.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево</p> <p>VIII.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>IX.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p>	4 раза	<p>Внимательно слушаем преподавателя</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Выполняем не торопясь, под счёт</p> <p>Выполняем без резких движений</p>
4.Развитие мышц ног	<p>X.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П</p> <p>XI. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>XII.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	4 раза	<p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p>
Перестроение	“Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
Основная часть 45мин			
1)Обучение техники нападения	1)Ведение мяча с ускорениями и остановкой. 2)Совершенствование броска мяча.	10мин	Ведение мяча выполнять с поднятой головой. Броски выполняются в движении, с правильной постановкой рук и ног.
2)Обучение технике защиты	1) Отбор мяча с удобной и неудобной стороны. 2)Совершенствование ранее разученных способов отбора мяча.	10мин	Отбор выполняются в движении без нарушений Отбор выполняются в движении без нарушений

3) Совершенствование техники игры флорбол	Мини игра в флорбол	25 мин	Следить за дисциплинной
Заключительная часть 10 мин			
Построение	“В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
Игра на внимание	Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные
Подведение итогов	Выявление лучших Опрос о проделанной работе	4 мин	Подведение итогов

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Перечень мероприятий	
«Спортивная викторина»	«Веселые старты»
Соревнования по волейболу	Игра «Наперегонки»
Соревнования по роликовым конькам	«Забег»
«Чемпионат океанских рекордов»	«Снайпер»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые Старты»

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

Задачи:

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

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

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

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

5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Каракатица», «Ведение мяча», «Кенгуру», «Нептун», «Бег до конуса», «Кто быстрее перекатит обруч», «Комбинированная эстафета».

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

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

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

Задачи мероприятия (соревнования):

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

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 8-14 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Участие принимали 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Тараненко Е.И, Буданова К.В, Костина Л.В.

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

8. Общее количество участников: 55 человек

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

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Каракатица», «Ведение мяча», «Кенгуру», «Нептун», «Бег до конуса», «Кто быстрее перекатит обруч», «Комбинированная эстафета».

Также на протяжении всего мероприятия ведущий подбадривает участников спортивно-массового мероприятия.

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

- Подготовка инвентаря;
- Слежение за правильной техникой выполнения эстафет;
- Судейство

Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что нами были упущены некоторые организационные моменты. Но в итоге, это никак не повлияло на проведение мероприятия. В общем и целом, моя работа в качестве ассистента выполнена отлично. Также я считаю, что были успешно созданы условия, способствующие закреплению дружеских отношений и командного духа внутри коллектива.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по волейболу

1. Цель: популяризации плавания среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

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

2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Спортивная площадка дружины «Парус»»

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

4. Участники соревнования: Дружина «Тигренок»

5. Программа соревнования:

- Построение команд
- Знакомство с судейской коллегией
- Разминка команд
- Жеребьевка
- Проведение соревнования
- Подведение итогов: выявление победителей

6. Определение победителей: победитель определяется по времени заплыва 1-е и 2-е места, и т.д.

7. Награждение победителей: награждаются победители каждого заплыва по лучшему времени, 1,2,3 места.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования по плаванию

1. Время проведения: 11.20 – 12.40
2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Спортивная площадка дружины «Парус»»
3. Инвентарь и оборудование: секундомер, протоколы, свисток
4. Цель: популяризации волейбола среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

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

5. Участники мероприятия (соревнования): Юноши и девушки 11-13 лет, Дружина «Тигренок»
6. Судейская коллегия: Батуев З.Б., Комарицкая С.А., Герасимов А.Д.
7. Определение и награждение победителей: победитель определяется победитель по времени заплыва 1-е и 2-е места, и т.д. Награждаются победители каждого заплыва по лучшему времени, 1,2,3 места.
8. Общее количество участников: 18
9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к волейболу.

10. Описание хода мероприятия (соревнования):

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

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

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

1.1. Основные понятия физического воспитания. Цели, задачи и методы

Современная система физического воспитания студентов вузов, как и другие сферы человеческой деятельности, имеет свой специфический понятийный аппарат, т.е. набор профессиональных терминов и понятий. Сам термин «понятие» трактуется как основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта [1, с. 16-17]. В число приоритетных понятий физического воспитания студентов входят: физическое состояние, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие, здоровый образ жизни и др.

Под физической подготовленностью специалисты понимают уровень развития двигательных способностей, физических качеств и прикладных навыков. Физическую подготовленность подразделяют на общую и специальную. Первая обеспечивает достаточный уровень развития физических качеств, непосредственно связанных с физическим здоровьем и физической работоспособностью, а вторая связывается с достижением результатов в специфических видах деятельности.

Объективная оценка общей физической подготовленности предполагает использование комплекса тестовых упражнений, характеризующих уровень развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. В состав тестов, как правило, включают: бег на короткие и длинные дистанции; прыжок в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, сгибание-разгибание рук в упоре на коленях; подтягивание в висе лежа.

Существует более 20 определений понятия «физическое здоровье». Так, Л.П. Матвеевым [2, с. 28-37] и другими специалистами физическое здоровье рассматривается как определенный уровень функционального состояния (физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья, функциональных возможностей систем организма).

Все определения отражают отношение конкретного автора к данной проблеме в контексте его научных интересов и имеют право на существование. На наш взгляд, наиболее полно отражает сущность понятия здоровья его определение как состояния организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой.

Доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни.

На уровне целостного организма критерием физического здоровья выступает «энергетический потенциал организма», определяющий его резервные адаптационные возможности. Наиболее конструктивными представляются подходы к оценке функциональных возможностей, лежащих в основе здоровья, основанные на оригинальных автоматизированных системах оценки.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [4], оцениванию рекомендуется подвергать

функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В первом случае определяется величина максимальной вентиляции легких, используются функциональные пробы системы внешнего дыхания, проба форсированной ЖЕЛ, проба с задержкой дыхания, проба Розенталя; во втором - измерение ЧСС и АД в покое, пробы с изменением положения тела, пробы с физической нагрузкой.

Под физическим развитием авторы понимают процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. По их мнению, уровень физического развития характеризуется изменениями трех групп показателей: антропометрических, физического здоровья и физической подготовленности.

В число приоритетных параметров физического развития специалисты включают: длину и массу тела, окружность грудной клетки, показатели динамометрии и становой силы.

Физическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных признаков: физической работоспособностью, функциональным состоянием органов систем, полом, возрастом, антропометрическим профилем и физической подготовленностью (Н.М. Амосов [3] и др.).

Категория «здоровый образ жизни» формируется в определенных социальных условиях под влиянием внешних (социальная среда, материальные, природные, бытовые условия, уровень культуры) и внутренних факторов (по-требностно-мотивационная сфера, ценностные ориентации, самооценка, индивидуальные свойства и особенности человека). В основе его формирования лежат следующие положения [5]:

- 1.носителем здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении.
2. Человек выступает как единое целое в сочетании биологических и социальных характеристик.
3. Здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций.
4. Здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

В качестве уровней сформированности и практического применения здорового образа жизни специалисты называют:

1. Наличие системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни и практических умений.
2. Степень проявления здорового образа жизни в основных видах жизнедеятельности.
3. Регулярность деятельности.

Другие специалисты критериями здорового образа жизни считают систематические занятия физическими упражнениями, режим питания, режим отдыха, сон, режим гигиенических процедур, вредные привычки, факторы внешней среды

От того насколько успешно удастся сформулировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит и последующий образ жизни людей,

препятствующий или способствующий развитию потенциала личности.

В целом, приходится констатировать, что понятия «физическое здоровье», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «физическое состояние» имеют близкую, но отнюдь не идентичную смысловую нагрузку. При этом у специалистов отсутствует единое мнение не только в отношении формулировок самих понятий, но и их взаимообусловленности и приоритетных критериев оценки.

Таким образом, наиболее полным, отражающим суть и объединяющим понятия «физическое здоровье», «физическая подготовленность» и «физическое развитие», на наш взгляд, является понятие «физическое состояние»

1.2. Современные образовательные программы физического воспитания в ДОО

На сегодняшний день есть много современных образовательных программ, обеспечивающих формирование прочного и устойчивого интереса к физической культуре у дошкольников и развивающих потребность заниматься ею.

Современность заключается в применении новых способов организации детей, использовании нестандартного оборудования и внесении определенных изменений в традиционную форму построения занятия. При этом использование современных образовательных программ организации физического воспитания должно соответствовать следующим требованиям:

1. Каждое занятие должно способствовать реализации задач обучения, воспитания и развития дошкольников.
2. Обучение выбранным движениям необходимо осуществлять по трем этапам, а именно, обучать, закреплять и совершенствовать.
3. Содержание и методика проведения занятия должны давать возможность достичь тренирующего эффекта, необходимой моторной плотности и развивать физические качества дошкольников.

Рассмотрим основные формы современных образовательных программ и занятий для дошкольников старшего возраста.

Итак, наиболее часто применяемые сегодня занятия заключается в проведении игровых занятий, которые строятся, основываясь на игры или игры-эстафеты. Такие занятия способствуют снятию напряжения после работы, имеющей повышенную интеллектуальную нагрузку для ребенка. Целью игровых занятий выступает закрепление тех или иных движений в новых условиях, а также обеспечение положительных эмоций дошкольников. Построение такого занятия разбивается на три части, в которой вводная часть может быть недолгой, подготавливающей детский организм к нагрузке с помощью игры малой или средней подвижности, а основная часть может содержать игры высокой подвижности, способствующие совершенствованию разных видов движений. В заключительной части необходимо обеспечить снижение нагрузки.

Следующей наиболее часто используемой современной формой организации физического воспитания в дошкольных учреждениях считаются занятия-тренировки. Они представляют собой серию занятий, направленных на обучение спортивных играм с наличием элементов легкой атлетики и закрепление определенных видов движений. Занятия-тренировки дают возможность многократному повторению движений, что приводит к закреплению техники их исполнения. Традиционная структура может нарушаться посредством исключения

общеразвивающих упражнений с целью увеличения времени для работы над основными движениями или элементами спортивной игры. Однако в таком занятии обязательным является обеспечение разумной и правильной физиологической нагрузки для детей старшего дошкольного возраста.

Так же можно строить занятие, опираясь на изучение одного движения. Такая форма будет вторым вариантом тренировочного занятия. Его построение аналогично предыдущему, однако для отработки основного движения выбирает только один из видов. Например, обучение лазанию, при котором дети упражняются в разных его видах, лазать по скамейке или полу, по гимнастической сетке и др. Планирование данного занятия заключается в продуманности последовательности упражнений, которые будут содержать в себе чередование нагрузки на разные группы мышц.

Существует и такая современная образовательная программа построения физических занятий с дошкольниками как круговая тренировка. Построение такого занятия достаточно простое. Вводная и заключительная части проводится в традиционной форме, а во время основной части протекает организация круговой тренировки. Рассмотрим на примере.

Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например, для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы – по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг.

Таким образом, в зависимости от уровня нагрузки, которая была получена в процессе круговой тренировки, выбирают подвижную игру. Данный способ дает возможность обеспечивать высокую моторную плотность занятия, а также способствует проявлению у дошкольников творческой инициативы при придумывании способов выполнения упражнений.

Важной современной образовательной программой построения занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста являются сюжетно-игровые занятия, которые строятся на основе сказки. Опираясь на классическую структуру занятия, содержание двигательной активности согласуется с выбранным сюжетом. При этом очень важно учитывать возрастные возможности дошкольников, а также уровень их физического развития. Заметим, что подобные занятия можно сочетать с задачами обучения спортивному ориентированию или развитию речи.

Еще одна современная форма занятий может заключаться в применении спортивного комплекса и тренажеров. Включение в воспитательный процесс таких занятий позволяет достигать необходимого оздоровительного эффекта за сравнительно короткий период времени. В процессе таких занятий происходит повышение эмоционального тонуса дошкольников, активизацию познавательной деятельности и развитие творческого воображения. Современные образовательные программы организации занятий могут строиться на музыкально-ритмических движениях, что является достаточно привлекательным для дошкольников. В таких занятиях общеразвивающие упражнения протекают в форме ритмической гимнастики, которая имеет оздоровительную направленность, используя комплекс гимнастических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. В процессе занятий ритмической гимнастикой, дошкольники имеют возможность получать представления о различных движениях, а веселая музыка и высокая двигательная активность способствуют созданию положительного настроения. Такие занятия необходимо проводить не менее двух раз в месяц.

Очень распространенной современной образовательной программой физического воспитания в детском саду становится фитбол-аэробика. Такое занятие строится на применении упражнений с надувными мячами. Данная форма физического воспитания способствует решению множества оздоровительных задач, среди которых формирование осанки.

Такие формы построения физического воспитания как самомассаж, разминка в постели, йога для дошкольников и многие другие также находят сегодня широкое применение в современных дошкольных учреждениях. А использование современного инновационного физкультурного оборудования позволяет достигать множества оздоровительных задач. Так, одной из актуальных технологий нового времени является применение на занятиях физической культуры интерактивного пола.

Интерактивный пол представляет собой проекционную систему, которая содержит в себе сочетание современных цифровых и проекционных технологий, дающие возможность кардинально изменить процесс физической культуры в детском саду. Главной отличительной чертой системы интерактивного пола является то, что объект, находящийся в зоне проекции, своим движением оказывает индивидуальное влияние на систему, открывает закрытые ранее области или перемещает объекты изображения.

Таким образом, интерактивный пол является популярной напольной проекцией, которая реагирует на любые движения. Каждый, кто попадает в зону активности интерактивной проекции, своими движениями дает возможность оживлять изображение в тот же момент.

Система интерактивного пола для занятий физической культуры состоит из проекционного оборудования, системы захвата и обработки, сервера, программного обеспечения, базового стандартного набора эффектов. Применение такого программно-аппаратного комплекса сочетает в себе элементы интеллектуальных и физических игр. Занятия для дошкольников, построенные посредством использования интерактивного пола, способствуют развитию их социальных и моторных навыков. А запрограммированные командные игры развивают у дошкольников способность к общению и облегчают формирование социальных контактов. Некоторые игры могут быть направлены на повышение способности у детей концентрации и созерцания, развитию координационных способностей, ловкости и быстроты. Особенно актуально применение таких игр с детьми старшего школьного возраста. Интерактивный пол в процессе физического воспитания может выступать своеобразной спортивно-игровой площадкой, которая будет способствовать развитию моторики и двигательной активности обучающихся.

Таким образом, в процессе использования современных образовательных программ физического воспитания детей дошкольного возраста происходит и познавательная деятельность воспитанников, и тесное взаимодействие, и сотрудничество всех участников образовательного процесса, что приводит к освоению учебного материала, обмену знаниями, идеями, способами деятельности. Для этого на занятиях организуются индивидуальная, парная и групповая работа, применяются игровой, соревновательный методы. Современные образовательные программы – это импровизированное построение занятия, которое не всегда имеет точную структуру, необычно по замыслу, по организации, методике, больше нравятся детям, т. к. несут что-то оригинальное, новое.

В современном обществе вопрос о физическом воспитании дошкольников стоит очень остро и чрезвычайно заботит многих родителей. К физическому воспитанию ребёнка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья дошкольника. Задачи физического воспитания дошкольников условно можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы использования современных программ физического воспитания, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту для ДОУ. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей.

Построение педагогического процесса должно основываться на учете реальных психофизических возможностей и возрастных особенностей дошкольников. Поэтому процесс физического воспитания необходимо строить так, чтобы он направлялся на обучение двигательных действий, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию личности. При этом важно, чтобы данный процесс обеспечивал развитие необходимых двигательных качеств и одновременно с этим положительно влиял на психические процессы занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания необходимо проводить с оптимальной моторной плотностью, динамичностью, применяя наиболее рациональные формы организации занятий при использовании спортивного оборудования и технических средств обучения. Для выполнения представленной цели важное значение играет правильный выбор и сочетание методов обучения, в частности, использование нетрадиционных методов

Современные образовательные программы к построению и содержанию занятий, позволяют постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении современных образовательных программ, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога – непосредственная организация деятельности детей, передача им в деятельности своего взрослого опыта), личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта.

Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось:

Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как, Чемпионат океанских рекордов, соревнования, веселые старты.

Просмотреть и провести занятия по различным видам спорта и составить 5 учебно-тренировочных конспектов по проведенным занятиям, также удалось перенять опыт у инструкторов.

Самостоятельно организовать мероприятие «Веселые старты», в котором мы смогли изучить новые эстафеты. Также мы составили положение и отчет по проведению спортивно-массового мероприятия.

Участвовать в судействе соревнований по волейболу, стритболу. 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. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. – М.: ЛИБРОКОМ, 2013. – 226 с.
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Гриф МО РФ. – Р.н.Д.: Феникс, 2015. – 311 с.
4. Волкова, С. С. Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волкова. – К., 1981. – 130 с.
5. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсяник. – М., 1999. – 364 с.
6. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении/ Н. С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2006. – 203 с.
7. Евсеев, Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2010. – 380 с.
8. Иванков Ч.Т. Особенности воспитания физических качеств школьников начальных классов. Материалы научно-практ. конф. – М., 2014. – 162 с.
9. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 320 с.
10. Ковалёв А.Г., Мясищев В.Н. Психические особенности человека. М.: Изд-во Феникс, 2014. – 521 с.
11. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Гриф УМО МО РФ. – М.: Владос, 2008. – 316 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – М., 2011. – 285 с.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под редакцией Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2007. – 464 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 543 с.
15. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 336 с.

Приложение
Приложение А



