

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

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ  
(ВТОРАЯ)

Студент:  
гр.БПО-23-ФК1

  
\_\_\_\_\_ А.Е. Ладынская  
подпись Ф.И.О.

Руководитель практики  
д.п.н., профессор

  
\_\_\_\_\_ О.А. Барабаш  
подпись Ф.И.О.

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

  
\_\_\_\_\_ Д.В.Шелудько  
подпись Ф.И.О.



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

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Ладынская А.Е.

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

1. Содержание практики:

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

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

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 15.09.06.2026

Руководитель практики  
д.п.н., профессор



подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

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 А.Е. Ладынская  
Ф.И.О.

Группы БПО-23-ФК1

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

А.Е. Ладынская  
Ф.И.О. (студента)

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

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студентки группы БПО-23-ФК1 :  
Ладынская А.Е., 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 Ладынская А.Е. проявила высокий уровень  
теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать  
полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена полностью

Оценка «отлично»

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (вторая)

Студент Ладынская А.Е.

Группа БПО-23-ФК-1

Сроки прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026

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

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

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

Дата выдачи задания на практику 15.06.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 25.07.2026

Руководитель практики  
д.п.н., профессор

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

А.Е. Подрышина  
Ф.И.О.

## Содержание

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                        | 8  |
| Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ФГБОУ<br>«ВДЦ «Океан» .....         | 9  |
| Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта: баскетбол,<br>волейбол.....                    | 16 |
| Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Весёлые старты».....                                     | 41 |
| Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Стритбол».....                                       | 46 |
| Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в<br>физическом воспитании..... | 48 |
| Выводы .....                                                                                          | 53 |
| Список литературы .....                                                                               | 55 |

## 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 15 июня по 25 июля 2026 года. Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.А. Барабаш.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

|    |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)                   | 690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская 1б                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2) | Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)                | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр «Океан»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3) | Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)   | Соловей Наталья Владимировна- директор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4) | Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Абрамов Максим Вячеславович</li> <li>2. Бодров Данил Андреевич</li> <li>3. Головкин Юрий Романович</li> <li>4. Железнов Никита Вадимович</li> <li>5. Жестовская Ульяна Сергеевна</li> <li>6. Иноземцева Екатерина Васильевна</li> <li>7. Кузнецов Павел Сергеевич</li> <li>8. Мушарапова Диана Раппельна</li> <li>9. Омельчук Нина Ивановна</li> <li>10. Редькин Ярослав Игоревич</li> <li>11. Редькина Елизавета Сергеевна</li> <li>12. Рогова Арина Михайловна</li> <li>13. Романова Ангелина Константиновна</li> <li>14. Сафронов Даниил Олегович</li> <li>15. Свирин Владимир Андреевич</li> <li>16. Спасов Семен Александрович</li> <li>17. Туманина Полина Игоревна</li> <li>18. Хохлова Екатерина Дмитриевна</li> <li>19. Шабанова Нина Николаевна</li> <li>20. Шевченко Вероника Алексеевна</li> <li>21. Шелупайко Анатолий Михайлович</li> </ol> |
| 4) | Количество и название дружин (отрядов)                                    | <p>7</p> <p>Дружина «Бригантина»</p> <p>Дружина-флотилия «Парус»</p> <p>Дружина «Океанская Эскадра»</p> <p>Дружина «Китёнок»</p> <p>Дружина «Тигрёнок»</p> <p>Центр воспитательных технологий «Маяк»</p> <p>Дружина «Галактика»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5) | Описание спортивных сооружений                                            | <b>Физкультурно-оздоровительный комплекс №1:</b><br>Построен 29 октября 2003 года.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <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><b><i>Плавательный бассейн:</i></b></p> <p>Сдан 19 февраля 2005 года.</p> <p>На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос.</p> <p>Большая чаша бассейна расположена на втором этаже. Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 дорожек, ширина дорожки 2,5 м;</li> <li>• глубина в мелкой части – 1,2 м; в глубокой части – 1,8 м;</li> <li>• четыре лестницы для спуска в воду;</li> </ul> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 стартовых тумб для прыжков в воду;</li> <li>• плиточное покрытие.</li> </ul> <p>По периметру бассейна – обходная дорожка. Вдоль обходной дорожки по наружной стене установлены трибуны для зрителей, которые рассчитаны на 50 человек.</p> <p>Расчётная нагрузка на бассейн – 36 человек за одно занятие (6 занятий в сутки). Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием и согласно программным требованиям.</p> <p>Температура воды в бассейне – 26 С</p> <p>Температура воздуха в зале бассейна – 28 С</p> <p>При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, pH и температура.</p> <p>В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по аквааэробике.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и оснащён инвентарной, медицинской комнатой со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p><b>Ледовая арена:</b></p> <p>Сдан 14 февраля 2007 года.</p> <p>На первом этаже располагается просторный гардероб для верхней одежды, основная ледовая арена, раздевалки, душевые, помещение для хранения прокатного инвентаря (ролики, коньки) и другие административно-бытовые помещения. Основная арена оснащена электронным табло, музыкальным оборудованием.</p> <p>На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал.</p> <p>Тренажерный зал предназначен для занятий общей физической и силовой подготовкой. Зал оснащен современной системой кондиционирования. Она обеспечивает постоянную циркуляцию свежего воздуха, благодаря чему занятия в любое время года проходят с максимальным комфортом. Зал укомплектован тренажерами, а также аудио- и видео оборудованием, что создает отличную атмосферу для тренировочного процесса.</p> <p>«Кардио-зона» тренажёрного зала включает в себя беговую дорожку, эллиптический тренажеры и велотренажеры.</p> <p>«Зона свободных весов» оборудована полным рядом гантелей в диапазоне от 0.5 до 20 кг и штангами. В распоряжении занимающихся имеются универсальные тренажеры для проработки всех групп мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скамья скотта;</li> </ul> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тяга вертикального блока;</li> <li>• Тяга горизонтального блока;</li> <li>• Гиперэкстензия;</li> <li>• Гакк присед;</li> <li>• Машина Смита;</li> <li>• Кроссовер;</li> <li>• Сгибание ног лежа;</li> <li>• Бицепс машина;</li> <li>• Жим ногами;</li> <li>• Разгибание ног сидя;</li> <li>• Сгибание ног сидя;</li> <li>• Сведение ног сидя;</li> <li>• Разведение ног сидя;</li> <li>• Стойка для приседаний;</li> <li>• Глют-машина.</li> </ul> <p>Скамьи для жима лёжа, пресса, гантели, свободные веса, гири в тренажерном зале существует ограничение по количеству занимающихся (не более 15 человек), что позволяет избежать ожиданий и дискомфорта при занятиях. В зале постоянно находятся высококвалифицированные тренеры. Конференц-зал оборудован всем необходимым для занятий интеллектуальными настольными играми (шашки, шахматы, ГО).</p> <p>В комплексе проводятся соревнования комплекса ГТО, силовому многоборью.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p><b>Дворец спорта:</b><br/> Построен в 2009 году.<br/> 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.<br/> На первом этаже здания располагаются гардероб для верхней одежды,<br/> 2 удобные раздевалки, оборудованные душевыми, большой игровой зал.<br/> Поле имеет разметки для игры в бадминтон, теннис. Теннисный корт оснащен с учетом всех норм и требований с использованием покрытия.<br/> На втором этаже спортивного комплекса имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• малый зал для занятий самбо и тхэквондо оборудован специальным покрытием, макиварами (лапы для отработки ударов), скакалки, набивные мячи.</li> <li>• малый зал для занятий чирлидингом. Зал застелен</li> </ul> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>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.</p> <p>Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование.</p> <p>ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта.</p> <p>Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p><b>Верёвочный парк:</b></p> <p>Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года.</p> <p>Представляет собой комплекс из трёх маршрутов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр;</li> <li>• «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра;</li> <li>• «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров.</li> </ul> <p>Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен.</p> <p>На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p><b>Квадродром. Картодром:</b></p> <p>Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра.</p> <p>Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами.</p> <p>Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+).</p> <p>Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+).</p> <p>На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи.</p> <p>Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 – 1983 г.г. выпуска.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол:</b></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 вожатого) (на смену) | 1. Ежедневная зарядка<br>2. Ежедневные спортивные занятия по плану;<br>3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий<br>4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

|    |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).      | 1. Утренняя зарядка<br>2. «Веселые старты»<br>3. «Океанская спартакиада»<br>4. «Снайпер»<br>5. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, флорбол и т.д.) |
| 2) | Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.        | Соревнования по стритболу, волейболу, футболу, бадминтону.                                                                                                                                                               |
| 3) | Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере | Учебно-тренировочные занятия<br>Спортивно-массовые мероприятия                                                                                                                                                           |

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта баскетбол, волейбол.

### 1.1 Расписание занятий

#### РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Расписание тренировочных занятий

| Отряды<br>(дружины)    | Дни и часы занятий |             |             |             |             |             |
|------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                        | Понедельник        | Вторник     | Среда       | Четверг     | Пятница     | Суббота     |
| Бригантина             | 9:45-11:15         | 9:45-11:15  | 9:45-11:15  | 9:45-11:15  | 9:45-11:15  | 9:45-11:15  |
| Бригантина<br>/Эскадра | 11:25-12:50        | 11:25-12:50 | 11:25-12:50 | 11:25-12:50 | 11:25-12:50 | 11:25-12:50 |
| Бригантина<br>/Парус   | 14:35-16:00        | 14:35-16:00 | 14:35-16:00 | 14:35-16:00 | 14:35-16:00 | 14:35-16:00 |

### 2.2.Конспекты занятий

#### КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Конспект №1, баскетбол

Группа: Бригантина

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники броска со штрафной линии, совершенствование техники игры в стритбол
2. Развивающая: развитие сердечно-сосудистой системы, развитие скоростно-силовых способностей
3. Воспитательная: воспитание командного духа, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------|------------|-----------|--------------------------------------|
|---------------|------------|-----------|--------------------------------------|

|                                |                                                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная<br>(10 минут) | 1. Построение                                  | 1 минута | При построении озвучить план занятия, инструктаж, технику безопасности. Проверить наличие формы. Руки прямые, спина прямая, взгляд прямо. Стопы сильно не заваливать, наступать мягко. Чаше поднимать ноги. Пяткой касаться ягодиц. При галопе выпрыгивать как можно выше, приземляться не на прямые ноги. Вдох-руки вверх, выдох-вниз.<br><br>Наклоны выполнять плавно, медленно, голову назад не запрокидывать. Спина и ноги прямые<br><br>Круговые движения выполнять медленно, голову назад не запрокидывать. |
|                                | 2. Приветствие                                 | 1 минута |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 3. Техника безопасности                        | 1 минута |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 4. Ходьба на носках, руки вверх                | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 5. Ходьба на пятках, руки на пояс              | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 6. Ходьба на внешнем своде стопы, руки на пояс | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 7. Лёгким бегом                                | 2 круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 8. С высоким подниманием бедра                 | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 9. Со сгибанием голени                         | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 10. Галоп правым боком                         | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 11. Галоп левым боком                          | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 12. Без задания                                | 1 круг   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 13. Смена направления бега по свистку          | ½ круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 14. Шагом, восстановления дыхания              | 2 круга  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | ОРУ на месте                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 1. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс           | 8 раз    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 1. Наклон головы вперед                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 2. Наклон головы вправо                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | 3. Наклон головы влево                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                             |        |                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4.И.П.                                                      |        |                                                                                                           |
|  | 2. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс                       | 4 раза | Спина и ноги прямые, колени не сгибать. Таз на месте, не смещать в стороны. Наклон стараться делать ниже. |
|  | 1-4. Круговые движения головой в правую сторону             |        |                                                                                                           |
|  | 5-8. Круговые движения головой в левую сторону.             |        |                                                                                                           |
|  | 3. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс                        | 8 раз  | Руки прямые, взгляд прямо, стараться касаться ушей, при круговом движении, ноги и спина прямые.           |
|  | 1. Наклон туловища вправо                                   |        |                                                                                                           |
|  | 2. И.П.                                                     |        |                                                                                                           |
|  | 3. Наклон туловища влево                                    |        | Ноги и спина прямые, круговые движения выполнять двумя руками одновременно.                               |
|  | 4. И.П                                                      |        |                                                                                                           |
|  | 4. И.П.- ст. ноги врозь, руки прямые вперед                 | 2 раза | Ноги прямые, таз не смещать в стороны, назад сильно не прогибаться (в пояснице).                          |
|  | 1-8. Круговые движения руками вперед                        |        |                                                                                                           |
|  | 1-8. Круговые движения руками назад                         |        |                                                                                                           |
|  | 5. И.П.- ст. ноги врозь, руки перед собой, согнуты в локтях | 4 раза | При выпаде угол колена 90 градусов, колено не выходит за носок. Плечи сонаправлены колену.                |
|  | 1-4. Круговые движения в локтевом суставе вперед            |        |                                                                                                           |
|  | 5-8. Круговые движения в локтевом суставе назад             |        |                                                                                                           |
|  | 6. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс                       | 2 раза | Круговые движения делать плавно, в среднем темпе.                                                         |
|  | 1-8. Круговые движения                                      |        |                                                                                                           |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>туловищем в правую сторону</p> <p>1-8. Круговые движения туловищем в левую сторону</p> <p>7.И.П.- выпад правой, руки в замок перед собой</p> <p>1-4. Пружинящие движения в выпаде правой</p> <p>Смена ног прыжком</p> <p>5-8. Пружинящие движения в выпаде левой</p> <p>8.И.П.- ст. ноги врозь, правая на носок, руки в замок перед собой</p> <p>1-8. Круговые движения в голеностопном суставе, круговые движения кистями в правую сторону</p> <p>9.И.П.- ст. ноги врозь, левая нога на носок, руки в замок перед собой</p> <p>1-8. Круговые движения в голеностопном суставе, круговые движения кистями в правую сторону</p> | <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> | <p>Колено не выходит за носок, угол колена 90 градусов, спина прямая.</p> <p>Круговые движения выполнять в среднем темпе</p>                  |
| Основная<br>(37минут) | <p>1. Броски со штрафной линии</p> <p>2. Игра в стритбол</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 минут                                  | Необходимо как можно быстрее выполнить 10 попаданий (20 очков), ограничение по времени 10 минут. Броски выполняются с линии штрафного броска. |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 21 минута                              | Необходимо разделить занимающихся на команды. Играют одновременного 2 команды на одно кольцо (на половине площадке). Преподавателю необходимо следить за соблюдением правил игры (фолы, время владения, пробежка, двойное ведение, аут), вести счет. Одна игра длится 5 минут + 2 минуты отдых между играми.                                    |
| Заклучительная<br>(10 минут) | 1. Собрать все мячи в сетку<br>2. Построение в кругу<br>3. Растяжка<br>1. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс<br>1-8. Наклон головы вправо<br>1-8. Наклон головы влево<br>1-8. Наклон головы вперед<br>2. И.П.- ст. ноги врозь, правая рука согнута в локте за головой, левая рука сверху, на локте правой руки<br>1-8. Удержание<br>Смена рук | 1 минута<br>1 минута<br>1 раз<br>1 раз | Занимающимся необходимо встать в круг, так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений.<br>При наклоне выполнить задержку на 7 счетов, наклоны выполнять плавно, ноги и спина прямые.<br>Спина и ноги прямые, не оказывать сильное давление на локоть, согнутая рука вдоль позвоночника.<br>Наклон выполнять плавно, ноги прямые, при |



Конспект №2, баскетбол

Учебно-тренировочное занятие по стритболу

Группа: Парус

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, совершенствование техники передач мяча двумя руками от груди
2. Развивающая: развитие координационных способностей, развитие быстроты реакции
3. Воспитательная: воспитание командного взаимодействия, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, конусы.

| Части занятия                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дозировка                                                                                                                                                                                                                                              | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная<br>(10 минут) | <div>1. Построение</div> <div>2. Приветствие</div> <div>3. Техника безопасности</div> <div>4. Ходьба в колонне по кругу</div> <div>5. Лёгкий бег</div> <div>6. Бег с изменением направления по свистку</div> <div>7. Галоп правым боком</div> <div>8. Галоп левым боком</div> <div>9. Бег спиной вперёд</div> <div>10. Ускорения 20 м – 3 раза</div> <div>11. Шагом, восстановление дыхания</div> <div>ОРУ с баскетбольным мячом:</div> <div>1. И.П. – ноги врозь, мяч в прямых руках вверх.</div> <div>2. 1 – наклон вперёд, мяч за спиной в нижнюю точку;</div> <div>3. 2. 2 – И.П.</div> <div>4. 2. И.П. – ст. ноги врозь, мяч вверх.</div> <div>5. 1-4 – поворот туловища вправо, мяч вправо;</div> <div>6. 5-8 – влево</div> | <div>1 минута</div> <div>1 минута</div> <div>1 минута</div> <div>½ круга</div> <div>2 круга</div> <div>½ круга</div> <div>½ круга</div> <div>½ круга</div> <div>½ круга</div> <div>2 круга</div> <div>2 круга</div> <div>8 раз</div> <div>4 раза</div> | <div>Поздороваться,</div> <div>рассказать план занятия,</div> <div>проверить наличие</div> <div>формы.</div> <div>При беги спиной</div> <div>вперед, туловище</div> <div>наклонено вперед,</div> <div>смотреть через правое</div> <div>плечо. Ускорения- 20м,</div> <div>затем пол круга легким</div> <div>бегом. Восстановление</div> <div>дыхания, вдох-руки</div> <div>вверх, выдох- руки вниз.</div> <div>Наклон выполнять</div> <div>плавно, спина и ноги</div> <div>прямые.</div> <div>Ноги прямые, таз на</div> <div>месте, не сдвигать в</div> <div>стороны.</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. И.П. – ст. ноги врозь, мяч к груди.<br/>1 – выпад правой, мяч вперёд;<br/>2 – И.П.;<br/>3-4 – то же левой</p> <p>4. И.П. – ст. ноги врозь, мяч внизу.<br/>1-8 – перекладывание мяча вокруг туловища;<br/>1-8 – вокруг ног</p> <p>5. И.П. – сед, ноги врозь<br/>1 – наклон вперёд, мяч между ног;<br/>2 – И.П.</p> <p>6. И.П. – ст. ноги врозь, мячверху.<br/>1-2 – присед, мяч вперёд;<br/>3-4 – И.П.</p> <p>7. И.П. – ст. ноги врозь.<br/>1-8 – подбрасывание мяча вверх с ловлей за спиной</p> <p>8. И.П. – ст. баскетболиста.<br/>1-8 – ведение мяча на месте правой рукой;<br/>1-8 – левой рукой</p> <p>9. И.П.- ст. баскетболиста<br/>1-8- ведение мяча вдоль туловища правой рукой<br/>1-8- тоже левой</p> <p>10. И.П.- ст баскетболиста<br/>Ведение мяча на месте, присесть с ведением, затем встать</p> <p>12. И.П. ст. баскетболиста<br/>Ведение мяча на месте с хлопками перед собой</p> | 8 раз    | При выпад колени сонаправлено носку, угол в колене 90 градусов.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 раза   | Выполнять упражнения в среднем темпе.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 раз    | Наклон выполнять плавно, колени не сгибать                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 раз   | Спина прямая, колени не выходят за носки                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 раза   | Подбрасываем мяч, затем руки соединяем за спиной и ловим мяч в ладони.       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 раза   | Контролировать мяч пальцами, стараться смотреть перед собой либо на площадку |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 раза   | Стараться выполнять в широкой амплитуде, не смотреть на мяч.                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 минуты |                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                                                                              |

|                        |                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная<br>(35 минут) | 1. Ведение мяча «змейкой» между конусами<br>И.П. – ст. ноги врозь, мяч в руках. Ведение правой рукой до конуса, обратно – левой.                                     | 2 раза   | При ведении на мяч контролировать высоту отскока, стараться смотреть вперед.                                          |
|                        | 2. Ведение мяча с изменением высоты<br>Ведение мяча высоким отскоком (до уровня груди), низким отскоком (до уровня колена).                                          | 2 раза   | Выполнять ведение с высоким отскоком, затем с низким, контролировать мяч пальцами.                                    |
|                        | 3. Ведение мяча с остановкой и поворотом<br>Ведение мяча до конуса, двухшаговая остановка, поворот вокруг опорной ноги (5 раз правым, 5 раз левым), возврат обратно. | 2 раза   | При выполнении остановки два шага, следить за количеством шагов, поворот только вокруг опорной ноги, локти в стороны. |
|                        | 4. Передачи мяча в парах<br>Партнёры стоят на расстоянии 3-4 м. Передача мяча двумя руками от груди. 10 передач, затем смена рук.                                    | 2 раза   | Передачи выполняются только от груди, мяч сопровождается кистями.                                                     |
|                        | 5. Передачи в движении<br>Два игрока бегут параллельно, передают мяч друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м.                                                    | 2 раза   | Передачу давать немного на опережение напарника, сопровождать кистью.                                                 |
|                        | 6. Учебная игра в стритбол 3х3<br>Игра на половине площадки по упрощённым правилам. Акцент на правильное ведение и передачи.                                         | 25 минут | При игре в стритбол следить за выполнением правил, 5 минут-одна игра, затем отдых.                                    |

|                             |                                                      |         |                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заключительная<br>(5 минут) | 1. Собрать все мячи в сетку<br>2. Обсуждение занятия | 5 минут | Собрать все мячи,<br>обсудить с<br>занимающимися<br>самочувствие,<br>проверить на отсутствие<br>травм и дискомфорта. |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Конспект №3, баскетбол

Учебно-тренировочное занятие по стритболу (передачи и броски в движении)

Группа: Бригантина

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники передач мяча двумя руками от груди и сбоку, совершенствование техники броска в движении после ведения
2. Развивающая: развитие скоростно-силовых способностей, развитие координационных способностей
3. Воспитательная: воспитание командного взаимодействия, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы, свисток.

| Части занятия                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка                                                                                                                                                       | Общие-методические указания                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная<br>(10 минут) | 1. Построение<br>2. Приветствие<br>3. Техника безопасности<br>4. Ходьба в колонне по кругу<br>5. Лёгкий бег<br>6. Бег с ускорением на отрезках<br>10 м<br>7. Бег с высоким подниманием<br>бедра<br>8. Бег с захлестом голени<br>9. Приставные шаги правым<br>боком<br>10. Приставные шаги левым<br>боком<br>11. Бег с изменением<br>направления по свистку<br>12. Шагом, восстановление<br>дыхания<br>ОРУ с баскетбольным мячом:<br>1. И.П. –ст. ноги врозь, мяч | 1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>½ круга<br>2 круга<br>1 круг<br><br>½ круга<br><br>½ круга<br><br>½ круга<br>1 круг<br><br>1/2 круга<br>1 круг<br><br>8 раз | Поздороваться,<br>рассказать план занятия.<br>Бег с ускорением-10м,<br>затем пол круга легким<br>бегом (2 круга)<br><br>В приставном шаге<br>защитная стойка.<br><br><br><br><br><br>Руки вверх-вдох, вниз-<br>выдох. |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>вверху.</p> <p>1 – наклон вперёд, мяч к полу;<br/>2 – И.П.</p> <p>2. И.П. – ст. ноги врозь, мяч к груди.</p> <p>1-4 – повороты туловища вправо-влево</p> <p>3. И.П. – ст. ноги врозь, мяч вверху.</p> <p>1 – выпад правой, мяч вперёд;<br/>2 – И.П.;</p> <p>3-4 – то же левой</p> <p>4. И.П. – ст. ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1-8 – перекладывание мяча вокруг туловища</p> <p>5. И.П. – сед, ноги врозь.</p> <p>1 – наклон вперёд, мяч к носкам<br/>2 – И.П.</p> <p>6. И.П. – ст. ноги врозь, мяч вверху</p> <p>1-2 – присед, мяч вперёд;<br/>3-4 – И.П.</p> <p>7. И.П. – ст. ноги врозь</p> <p>1-8 – подбрасывание мяча вверх с ловлей</p> <p>8. И.П. – ст. ноги врозь.</p> <p>1-8 – ведение мяча на месте правой рукой;<br/>1-8 – левой</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> | <p>Наклон выполнять медленно, ноги прямые.</p> <p>Повороты выполнять медленно, ноги и спина прямые.</p> <p>При выпаде колено не выходит за носок, угол колена 90 градусов.</p> <p>Спина и ноги прямые, стараться не смотреть на мяч.</p> <p>Ноги прямые, мячом стараться коснуться пола за носками.</p> <p>Наклоны выполнять плавно.</p> <p>При выполнении приседа угол в колене 90 градусов, колени не выходят за носки, спина прямая.</p> <p>При ведении контролировать отскок мяча, стараться смотреть на площадку.</p> |
| Основная<br>(35 минут) | 1. Игра в стритбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 35 минут                                                                                         | Необходимо разделить занимающихся на команды. Играют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                             |                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                     |         | одновременного 2<br>команды на одно кольцо<br>(на половине площадки).<br>Преподавателю<br>необходимо следить за<br>соблюдением правил<br>игры (фолы, время<br>владения, пробежка,<br>двойное ведение, аут),<br>вести счет. Одна игра<br>длится 7 минут + 5<br>минуты отдых между<br>играми. |
| Заключительная<br>(5 минут) | 1. Собрать все мячи в сетку<br>2. Подведение итогов | 5 минут | Спросить о<br>самочувствие, убедиться<br>в отсутствии травм                                                                                                                                                                                                                                 |

Конспект №4, волейбол

Учебно-тренировочное занятие по волейболу (нижняя передача)

Группа: Океанская эскадра

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники игры в волейбол
2. Развивающая: развитие координационных способностей, развитие скоростно-силовых способностей
3. Воспитательная: воспитание командного духа, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная, свисток.

| Части занятия                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дозировка                                                                                                                                                                                             | Общие-методические указания                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная<br>(10 минут) | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение</li><li>2. Приветствие</li><li>3. Техника безопасности</li><li>4. Ходьба на носках, руки вверх</li><li>5. Ходьба на пятках, руки на пояс</li><li>6. Ходьба в полуприседе, руки вперёд</li><li>7. Лёгкий бег</li><li>8. Бег с высоким подниманием бедра</li><li>9. Бег с захлестом голени</li><li>10. Галоп правым боком</li><li>11. Галоп левым боком</li><li>12. Бег спиной вперёд</li><li>13. Смена направления бега по свистку</li></ol> | <p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>2 круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> | <p>Поздороваться, проверить самочувствие и наличие формы.</p> <p>Спина и руки прямые.</p> <p>Ноги поднимать чаще, работать руками</p> <p>Пяткой касаться ягодицы</p> <p>Туловище наклонено вперед, смотреть через правое плечо.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>14. Шагом, восстановление дыхания</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>1. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1. Наклон головы вперед</p> <p>2. Наклон головы вправо</p> <p>3. Наклон головы влево</p> <p>4. И.П.</p>                                                                                                         | 1,5 круга | <p>Руки вверх-вдох, вниз-выдох.</p> <p>Круговые движения выполнять медленно, голову назад не запрокидывать.</p>  |
|  | <p>2. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4. Круговые движения головой в правую сторону</p> <p>5-8. Круговые движения головой в левую сторону.</p>                                                                                                                                                                  | 8 раз     | <p>Спина и ноги прямые, колени не сгибать. Таз на месте, не смещать в стороны. Наклон стараться делать ниже.</p> |
|  | <p>1. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1. Наклон туловища вправо</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Наклон туловища влево</p> <p>4. И.П.</p>                                                                                                                                                                                  | 2 раза    | <p>Руки прямые, взгляд прямо, стараться касаться ушей, при круговом движении, ноги и спина прямые.</p>           |
|  | <p>4. И.П.- ст. ноги врозь, руки прямые вперед</p> <p>1-8. Круговые движения руками вперед</p> <p>1-8. Круговые движения руками назад</p> <p>5. И.П.- ст. ноги врозь, руки перед собой, согнуты в локтях</p> <p>1-4. Круговые движения в локтевом суставе вперед</p> <p>5-8. Круговые движения в локтевом суставе назад</p> | 8 раз     | <p>Ноги и спина прямые, круговые движения выполнять двумя руками одновременно.</p>                               |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 раза    | <p>Ноги прямые, таз не смещать в стороны, назад сильно не прогибаться (в пояснице).</p>                          |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 раза    | <p>При выпаде угол колена 90 градусов, колено не выходит за носок. Плечи сонаправлены колену.</p>                |

|                        |                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | 6. И.П.- ст. ноги врозь, руки на пояс<br>1-8. Круговые движения туловищем в правую сторону<br>1-8. Круговые движения туловищем в левую сторону                       | 4 раза   | Круговые движения делать плавно, в среднем темпе.                                                                          |
|                        | 7. И.П.- выпад правой, руки в замок перед собой<br>1-4. Пружинящие движения в выпаде правой<br>Смена ног прыжком<br>5-8. Пружинящие движения в выпаде левой          | 4 раза   | Колено не выходит за носок, угол колена 90 градусов, спина прямая.                                                         |
|                        | 8. И.П.- ст. ноги врозь, правая на носок, руки в замок перед собой<br>1-8. Круговые движения в голеностопном суставе, круговые движения кистями в правую сторону     | 4 раза   | Круговые движения выполнять в среднем темпе                                                                                |
|                        | 9. И.П.- ст. ноги врозь, левая нога на носок, руки в замок перед собой<br>1-8. Круговые движения в голеностопном суставе, круговые движения кистями в правую сторону | 4 раза   |                                                                                                                            |
| Основная<br>(35 минут) | 1. Игра в волейбол                                                                                                                                                   | 35 минут | Следить за соблюдением правил волейбола, вести счет. 1 партия-отдых. Либо по времени. 10 минут игра- 5 минут отдых. Партия |

|                             |                                        |         |                                                                                               |
|-----------------------------|----------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                        |         | заканчивается, когда одна из команд набирает 25 очков.                                        |
| Заключительная<br>(5 минут) | 1. Убрать мячи<br>2. Подведение итогов | 5 минут | Убрать мячи в сетку.<br>Уточнит про самочувствие занимающихся, проверить на отсутствие травм. |

Конспект №5, волейбол

Учебно-тренировочное занятие по волейболу (нижняя передача)

Группа: Парус

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, совершенствование техники игры в волейбол
2. Развивающая: развитие координационных способностей, развитие скоростно-силовых способностей
3. Воспитательная: воспитание командного духа, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка волейбольная, свисток.

| Части занятия    | Содержание                                  | Дозировка | Общие-методические указания                                  |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|
| Подготовительная | 1. Построение                               | 1 минута  | Поздороваться, рассказать план занятия.                      |
|                  | 2. Приветствие                              | 1 минута  |                                                              |
|                  | 3. Техника безопасности                     | 1 минута  |                                                              |
|                  | 4. Ходьба в колонне по кругу                | ½ круга   |                                                              |
|                  | 5. Лёгкий бег                               |           | Бег с ускорением-10м, затем пол круга легким бегом (2 круга) |
|                  | 6. Бег с высоким подниманием бедра          | 2 круга   |                                                              |
|                  | 7. Бег с захлестом голени                   | 2 круга   |                                                              |
|                  | 8. Выпрыгивание вверх на каждый шаг         | ½ круга   |                                                              |
|                  | 9. Бег с ускорением на отрезках 10 м        | ½ круга   | В приставном шаге защитная стойка.                           |
|                  | 10. Приставные шаги правым боком            | ½ круга   |                                                              |
|                  | 11. Приставные шаги левым боком             | ½ круга   |                                                              |
|                  | 12. Бег с изменением направления по свистку | 1 круг    |                                                              |
|                  | 13. Шагом, восстановление дыхания           | 1 круг    |                                                              |
|                  | ОРУ с волейбольным                          |           | Руки вверх-вдох, вниз-выдох.                                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>мячом:</p> <p>1. И.П. –ст. ноги врозь, мяч вверх.</p> <p>1 – наклон вперёд, мяч к полу;</p> <p>2 – И.П.</p> <p>2. И.П. –ст. ноги врозь, мяч к груди.</p> <p>1-4 – повороты туловища вправо-влево</p> <p>3. И.П. – ст. ноги врозь, мяч вверх.</p> <p>1 – выпад правой, мяч вперёд;</p> <p>2 – И.П.;</p> <p>3-4 – то же левой</p> <p>4. И.П. – ст. ноги врозь, мяч вниз.</p> <p>1-8 – перекидывание мяча вокруг туловища</p> <p>5. И.П. – сед, ноги врозь.</p> <p>1 – наклон вперёд, мяч к носкам</p> <p>2 – И.П.</p> <p>6. И.П. –ст. ноги врозь, мяч вверх</p> <p>1-2 – присед, мяч вперёд;</p> <p>3-4 – И.П.</p> <p>7. И.П. – ст. ноги врозь</p> <p>1-8 – подбрасывание мяча вверх с ловлей</p> | <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>2 раза</p> | <p>Наклон выполнять медленно, ноги прямые.</p> <p>Повороты выполнять медленно, ноги и спина прямые.</p> <p>При выпаде колено не выходит за носок, угол колена 90 градусов.</p> <p>Спина и ноги прямые, стараться не смотреть на мяч.</p> <p>Ноги прямые, мячом стараться коснуться пола за носками. Наклоны выполнять плавно.</p> <p>При выполнении приседа угол в колене 90 градусов, колени не выходят за носки, спина прямая.</p> |
| Основная<br>(30 минут) | 1. Перестроение в две шеренги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 минута                                                                                      | Перестроить занимающихся в 2 шеренги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 2. Выполнение нижних передач<br>3. Игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (5 минут)<br><br>(24 минуты)                                                                                                                      | лицом друг к другу. Мячи у каждого человека в правой шеренге, по свистку задача занимающихся выполнить в паре 20 нижних волейбольных передач. Стараться не терять мяч.<br><br>Во время игры в волейбол инструктор смотрит за соблюдением правил, игра длится 10 минут, затем перерыв. Подача осуществляется только по свистку. Одна партия играется до 25 очков, либо до истечения времени. |
| Заключительная | 1. Собрать мячи<br>2. Построение в кругу<br>3. Растяжка<br>4. И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс<br>1-8. Наклон головы вправо<br>1-8. Наклон головы влево<br>1-8. Наклон головы вперед<br>5. И.П.- ст. ноги врозь, правая рука согнута в локте за головой, левая рука сверху, на локте правой руки<br>1-8. Удержание<br>Смена рук<br>1-8 Удержание<br>6. И.П.- ст. ноги врозь, руки вдоль туловища | 1 минута<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>4 раза<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1 раз<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>4 раза | Занимающимся необходимо встать в круг, так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений.<br><br>При наклоне выполнить задержку на 7 счетов, наклоны выполнять плавно, ноги и спина прямые.<br><br>Спина и ноги прямые, не оказывать сильное давление на локоть, согнутая рука вдоль позвоночника.<br><br>Наклон выполнять плавно, ноги прямые, при                                 |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |                                                                                                                                           |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Наклон к правой ноге</p> <p>2-7. Удержание</p> <p>8.И.П.</p> <p>1.Наклон вперед</p> <p>2-7. Удержание</p> <p>8. И.П.</p> <p>1. Наклон к левой ноге</p> <p>2-7. Удержание</p> <p>8. И.П.</p> <p>7. И.П.- сед, ноги вместе</p> <p>1. Наклон вперед</p> <p>2-7. Удержание</p> <p>8. И.П.</p> | 4 раза | <p>удержании стараться опуститься ниже. Резко не подниматься.</p> <p>Наклон выполнять плавно, ноги стараться не сгибать, спина прямая</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Конспект №6, волейбол

Учебно-тренировочное занятие по волейболу

Группа: Бригантина

Место проведения: спортплощадка дружины-филиала «Парус»

Задачи:

1. Образовательная: совершенствование техники верхней волейбольной передачи, совершенствование техники игры в волейбол
2. Развивающая: развитие сердечно-сосудистой системы, воспитательная:
3. Воспитательная: воспитание командного духа, воспитание дисциплинированности

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток.

| Части занятия                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дозировка                                                                                                                                                                                                           | Общие-методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная<br>(10 минут) | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение</li><li>2. Приветствие</li><li>3. Техника безопасности</li><li>4. Ходьба на носках, руки вверх</li><li>5. Ходьба на пятках, руки на пояс</li><li>6. Ходьба на внешнем своде стопы, руки на пояс</li><li>7. Лёгким бегом</li><li>8. С высоким подниманием бедра</li><li>9. Со сгибанием голени</li><li>10. Галоп правым боком</li><li>11. Галоп левым боком</li><li>12. Без задания</li><li>13. Смена направления бега по свистку</li></ol> | <p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>2 круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>1 круг</p> <p>½ круга</p> | <p>При построении озвучить план занятия, инструктаж, технику безопасности. Проверить наличие формы.</p> <p>Руки прямые, спина прямая, взгляд прямо.</p> <p>Стопы сильно не заваливать, наступать мягко. Чаще поднимать ноги.</p> <p>Пяткой касаться ягодиц. При галопе выпрыгивать как можно выше, приземляться не на прямые ноги. Вдох-руки вверх, выдох-вниз.</p> <p>Наклоны выполнять плавно, медленно, голову назад не</p> |

|  |                                                                                                                                    |        |                                                                                                           |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 14. Шагом, восстановление дыхания                                                                                                  | 1 круг | запрокидывать. Спина и ноги прямые                                                                        |
|  | ОРУ на месте:<br>1. И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.<br>1 – наклон головы вперёд;<br>2 – вправо; 3 – влево; 4 – И.П.           | 8 раз  | Круговые движения выполнять медленно, голову назад не запрокидывать.                                      |
|  | 2. И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.<br>1-4 – круговые движения головой вправо;<br>5-8 – влево                                  | 4 раза | Спина и ноги прямые, колени не сгибать. Таз на месте, не смещать в стороны. Наклон стараться делать ниже. |
|  | 3. И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.<br>1 – наклон туловища вправо;<br>2 – И.П.;<br>3 – влево;<br>4 – И.П.                      | 8 раз  | Руки прямые, взгляд прямо, стараться касаться ушей, при круговом движении, ноги и спина прямые.           |
|  | 4. И.П. – ст. ноги врозь, руки прямые вперёд.<br>1-8 – круговые движения руками вперёд;<br>1-8 – назад                             | 2 раза | Ноги и спина прямые, круговые движения выполнять двумя руками одновременно.                               |
|  | 5. И.П. – ст. ноги врозь, руки перед собой, согнуты в локтях.<br>1-4 – круговые движения в локтевом суставе вперёд;<br>5-8 – назад | 4 раза | Ноги прямые, таз не смещать в стороны, назад сильно не прогибаться (в пояснице).                          |
|  | 6. И.П. – ст. ноги врозь, руки на пояс.                                                                                            | 2 раза | При выпаде угол колена 90 градусов, колено не выходит за носок. Плечи сонаправлены колену.                |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>1-8 – круговые движения туловищем вправо;</p> <p>1-8 – влево</p> <p>7. И.П. – выпад правой, руки в замок перед собой.</p> <p>1-4 – пружинящие движения в выпаде правой. Смена ног прыжком.</p> <p>5-8 – пружинящие движения в выпаде левой</p> <p>8. И.П. – ст. ноги врозь, правая на носок, руки в замок перед собой.</p> <p>1-8 – круговые движения в голеностопном суставе, круговые движения кистями в правую сторону</p> <p>9. И.П. – ст. ноги врозь, левая нога на носок, руки в замок перед собой.</p> <p>1-8 – круговые движения в голеностопном суставе, кистями</p> | <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>      | <p>Круговые движения делать плавно, в среднем темпе.</p> <p>Колено не выходит за носок, угол колена 90 градусов, спина прямая.</p> <p>Круговые движения выполнять в среднем темпе</p>                                                                             |
| Основная<br>(36 минут) | <p>1. Перестроение в две шеренги</p> <p>2. Верхние волейбольные передачи</p> <p>3. Игра в волейбол</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1 минута</p> <p>5 минут</p> <p>30 минут</p> | <p>Перестроить занимающихся в две шеренги парами лицом друг к другу.</p> <p>У каждого занимающегося в каждой шеренге мяч. Задача выполнить 20 верхних передач в парах, стараться не терять мяч</p> <p>Занимающиеся делятся на две команды, задача инструктора</p> |

|                |                                                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                  |                                  | следить за соблюдением правил и за счетом. Одна партия идет до 25 очков, либо 10 минут, затем 5 минут отдыха. Всего игра длится 30 минут. Подача происходит только по свистку.                                                                                                                          |
| Заключительная | 1. Собрать все мячи в сетку<br>2. Игра на внимание «Не повтори движение»<br>3. Подведение итогов | 1 минута<br>3 минуты<br>1 минута | Перестроить занимающихся в одну шеренгу. Инструктор показывает движения: руки к плечам, на пояс, вверх. Задача занимающихся, не повторить движение за инструктором. Кто выполняет такое же движение, что и инструктор, делает шаг вперед.<br>Узнать о самочувствие детей, убедиться в отсутствии травм. |

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

Целью выполнения данного задания является участие в проведение 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                                |
|----|-----------------------------------------------------|
| 1  | «Стритбол Шоу»                                      |
| 2  | Фиджитал-турнир по баскетболу                       |
| 3  | Чек-лист заданий «МарафонЧек»                       |
| 4  | «Волейбол Шоу»                                      |
| 5  | Соревнования по стритболу                           |
| 6  | Спортивно - массовое мероприятие «Весёлые старты»   |
| 7  | Фиджитал-турнир по футболу                          |
| 8  | Соревнования по волейболу                           |
| 9  | Спортивно - массовое мероприятие «Весёлые старты»   |
| 10 | Спортивно-массовое мероприятие «Шахматный экспресс» |
| 11 | Спортивно - массовое шоу «Звезды футбола»           |
| 12 | Соревнования по мини-футболу                        |

### 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### «Весёлые старты»

1. Цель: Популяризация физической культуры, пропаганда Здорового Образа жизни

Задачи:

1. Воспитательная:

Формирование коллективизма, взаимопомощи, нестандартного мышления в команде, умение работать по сигналу.

2. Образовательная:

Совершенствование спортивных навыков.

3. Развивающая:

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

2. Место проведения мероприятия (соревнования) ФОК ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

3. Руководство мероприятием (соревнованием) Общее руководство осуществляет отдел спортивной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

4. Участники мероприятия (соревнования) К участию в мероприятии допускаются участники, имеющие медицинский допуск. Форма одежды - спортивная одежда и обувь. Участники, не имеющие спортивной формы, к мероприятию не допускаются. Все украшения должны быть сняты, волосы убраны. 4 команды по 10 человек.

5. Программа мероприятия (соревнования)

**1. конкурс «Змейка»** (бег змейкой между конусами).

**2. конкурс «Пингвин»** (прыжки с мячом между колен).

**3. конкурс «Баскетболист»** (ведение баскетбольного мяча).

**4. конкурс «Хоккей»** (ведение теннисного мяча клюшкой).

**5. конкурс «Три касания»** (челночный бег с палочками).

**6. конкурс «Перенеси сокровище»** (теннисный мяч на ракетке).

**7. конкурс «Скакалка под ногами»** (пронос скакалки под ногами команды).

**8. конкурс «Вызов номеров»** (взаимодействие по номерам)

**9. конкурс «Попади в цель»** (капитаны забрасывают мячи в обруч).

6. Определение победителей: После прохождения 9 конкурсных испытаний, судьи подсчитывают баллы, набранные командами, и выявляют победителей. Победителями становится команда набравшая большее количество баллов.

7. Награждение победителей: Победители и призеры награждаются грамотами.

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 11:25-12:50

2. Место проведения: ФОК ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

3. Инвентарь и оборудование: Конусы, фишки, теннисные мячи, манишки, волейбольные мячи, клюшки, эстафетные палочки, скакалки, баскетбольные мячи, обручи, теннисные ракетки

Оборудование: музыка на спортивную тематику.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Цель: Популяризация физической культуры, пропаганда Здорового Образа жизни

Задачи:

1. Воспитательная:

Формирование коллективизма, взаимопомощи, нестандартного мышления в команде, умение работать по сигналу.

2. Образовательная:

Совершенствование спортивных навыков.

3. Развивающая:

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

5. Участники мероприятия (соревнования): 4 команды по 10 человек.

6. Судейская коллегия Студент ВВГУ, ответственный за подсчет заработанных командами баллов

7. Определение и награждение победителей Победители и призеры награждаются грамотами.

8. Общее количество участников 80 человек

9. Уровень показанных результатов Участники показали высокий уровень физической подготовленности и заинтересованности.

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

**1 конкурс: «Змейка»**

Инвентарь: Конусы

Первый участник по сигналу начинает бег «змейкой» между конусами, обегает последний конус, возвращается по прямой и передает эстафету касанием руки следующему участнику. Побеждает команда, первой завершившая дистанцию без нарушения маршрута.

**Ведущий:**

Какие молодцы! А теперь мы начинаем второй наш конкурс

**2 конкурс: «Пингвин»**

Инвентарь: волейбольные мячи, конусы

Участник зажимает мяч между коленями и прыжками передвигается до конуса, обегает его и возвращается обратно. Если мяч выпал, необходимо остановиться, поднять его и продолжить движение с места падения. После возвращения участник передает мяч следующему.

**Ведущий:**

Как мы с вами все поняли, очень важна скорость и ловкость, и команды нам ее сейчас продемонстрировали. А мы начинаем наш 3 этап

**3 конкурс: «Баскетболист»**

Инвентарь: баскетбольные мячи, конусы

Первый участник ведет баскетбольный мяч до конуса и обратно, соблюдая ведение одной или двумя руками. После возвращения передает мяч следующему участнику. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

**Ведущий:**

Мы переходим к следующему этапу

**4 конкурс: «Хоккей»**

Инвентарь: Конусы, клюшки, теннисные мячи

Участник с помощью гимнастической палки ведет теннисный мяч между конусами, обходит последний конус и возвращается обратно тем же способом. Затем передает инвентарь следующему участнику.

**Ведущий:**

Ну что, команда, как ваше самочувствие после испытания? Вы готовы идти дальше? Отлично, тогда мы начинаем наш 5 конкурс

**5 конкурс: «Три касания» (челночный бег)**

Инвентарь: эстафетные палочки, конусы (3)

Участник берет эстафетную палку, бежит до первого конуса, возвращается, берет вторую палку, бегут до второго конуса, возвращается, берет третью палку и бежит к 3 конусу. Возвращается в колонну. Следующий за ним собирает эстафетные палочки (таким же способом, поочередно)

**Ведущий:**

Было очень интересно за вами наблюдать, возможно, даже забавно. Команды справились на отлично, поэтому мы плывем дальше в нашем океане спорта

**6 конкурс: «Перенеси сокровище»**

Инвентарь: теннисные мячи, теннисные ракетки, конусы

Участник кладет мяч на ракетку и, удерживая ее одной рукой, добегают до конуса, обходит его и возвращается обратно. Если мяч падает, участник поднимает его и продолжает эстафету с места падения. Затем передает ракетку следующему участнику.

**Ведущий:**

А сейчас посмотрим, как вы справитесь со следующим заданием

**7 конкурс: «Скакалка под ногами»**

Инвентарь: скакалки

Команды выстраиваются в колонны с дистанцией 2 шага. Первые два участника берут скакалку, сложенную в 4 раза. Задача пронести скакалку под ногами всех участников. Затем первый участник остается в конце колонны, второй возвращается со скакалкой в начало и берет в пару следующего.

**Ведущий:**

Вы готовы дети? Итак, наш финальный конкурс. Где вы проявите максимум смекалки и ловкости.

**8 конкурс: «Вызов номеров»**

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи

Команда становится в колонну, ведущий называет один из номеров (порядковый номер участников). Задача участника среагировать на свой номер, подбежать к фишкам, поменять местами мячи и вернуться обратно в колонну.

**9 конкурс: «Попади в цель» Капитанская эстафета**

Инвентарь: обручи, теннисные мячи

Эстафета для капитанов. По команде капитаны забрасывают теннисные мячи в обручи с определённого расстояния

**Ведущий:**

К сожалению, наши веселые старты подошли к концу. Это было весело, зрелищно и эмоционально, спасибо болельщикам за то, что поддержали своих друзей, на сегодня это всё. Мы не прощаемся, а говорим до новых встреч!

Звучит веселая музыка, участники расходятся.

Самоанализ: Соревнования прошли на высоком эмоциональном подъеме. Мне понравилось работать в команде организаторов, было интересно наблюдать за сплоченностью детей. Больше всего мне запомнилась тёплая, радостная обстановка: болельщики и спортсмены заряжали энергией.

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

#### ПОЛОЖЕНИЕ

Образовательный модуль «Стритбол», программа «Мир СПОРТА»

1. Цель, задачи: Популяризация баскетбола 3х3, выявление сильнейших команд, развитие игровых навыков и командного духа, развитие игровых навыков и командного взаимодействия у девушек.
2. Место проведения соревнования: Спортплощадка дружины-филиал «Парус» (ФГБОУ «ВДЦ «Океан»).
3. Руководство мероприятием: Организационный комитет смены, инструкторы по физической культуре.
4. Участники соревнования: Девушки из 4 команд (Калужская область, Воронежская область, Забайкальский край, Монголия), 8 смена 2026 года.
5. Программа соревнования: Соревнования проводились по официальным правилам FIBA 3х3. Игра велась до 21 очка или в течение 10 минут. Очки внутри дуги - 1 очко, из-за дуги - 2 очка.
6. Определение победителей: Круговая система (каждая команда сыграла с каждой один раз). Места распределялись по количеству набранных очков в таблице.
7. Награждение победителей: Согласно итоговой таблице.

### 4.2 Отчет о проведении соревнования

#### ОТЧЕТ

о проведении соревнования

По стритболу

1. Время проведения: 11:25 - 12:50
2. Место проведения: Спортплощадка дружины «Парус».
3. Инвентарь и оборудование: Баскетбольный мяч (размер 6), секундомер, распечатанные протоколы FIBA 3\*3, ручки, свистки.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Соревнования в рамках программы «Мир спорта» (девушки). Задачи: популяризация баскетбола, проверка уровня технической подготовленности, воспитание дисциплинированности и командного духа.

5. Участники мероприятия (соревнования): 4 сборные команды (Калужская область, Забайкальский край, Воронежская область, Монголия).

6. Судейская коллегия: Ракитин Е.А., Кузнецов Г.Д., Петухов А.В., Подтергера А.В.

7. Определение и награждение победителей: Победители определялись по итоговой таблице кругового турнира. 1 место: Калужская область (9 очков), 2 место: Забайкальский край (6 очков), 3 место: Воронежская область (3 очка), 4 место: Монголия (0 очков).

8. Общее количество участников: 4 команды девушек (12-16 человек).

9. Уровень показанных результатов: Результаты матчей согласно протоколам FIBA 3\*3: Калужская область- Воронежская область (14:6), Калужская область- Забайкальский край (10:5), Калужская область- Монголия (21:0), Воронежская область- Забайкальский край (1:17), Воронежская область-Монголия (17:0), Забайкальский край-Монголия (11:5).

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Соревнования проходили в рамках 8 смены 2026 года по программе «Мир спорта» среди девушек. Матчи игрались по правилам FIBA 3X3 на одно кольцо. Фиксация результатов велась в официальных протоколах FIBA 3X3, где отмечались текущий счет, командные и персональные фолы, тайм-ауты. По итогам кругового турнира уверенную победу одержала команда Калужской области, не потерпевшая ни одного поражения и одержавшая досрочную победу в матче с командой Монголии (21:0). Команда Забайкальского края заняла второе место, обыграв всех соперников, кроме Калужской области.

Самоанализ: Участие в судействе данных соревнований позволило применить на практике знания правил баскетбола 3х3 (FIBA 3х3). Основной сложностью являлась необходимость быстрого принятия решений при высокой динамике игры на половине площадки и ведение протокола в условиях плотного графика матчей. Работа с протоколами FIBA 3х3 требует предельной внимательности при фиксации персональных и командных фолов, а также текущего счета.

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

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

### **Задачи исследования:**

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

### 5.1 Тезисы доклада по результатам исследования

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Развитие решительности у обучающихся 13-14 лет средствами баскетбола»

(название темы)

План доклада:

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

Содержание доклада:

#### **Актуальность исследования**

Сущность и значение решительности как волевого качества в контексте решения воспитательных задач на занятиях по физической культуре (средствами баскетбола)

Актуальность и нормативная база. Современное общество требует от подрастающего поколения умения быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, брать на себя ответственность и действовать в условиях неопределенности. В связи с этим, одной из наиболее востребованных педагогических задач в физическом воспитании является формирование волевых качеств личности, среди которых центральное место занимает решительность. Согласно программно-нормативной базе ФГОС, физическая культура направлена на формирование личностных и

регулятивных универсальных учебных действий (УУД). Развитие решительности напрямую коррелирует с навыками целеполагания, преодоления препятствий, волевого самоконтроля и морально-этического самосознания, что делает данную проблему высоко актуальной для школьной среды.

### **Цель исследования**

Обосновать содержание использования баскетбола и его элементов, как средства психофизического развития волевых качеств у обучающихся в возрасте 13-14 лет, способствующую их личностному и физическому росту.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных и информационных источников по данной проблеме.
2. Определить уровень формирования волевых качеств путем анкетирования и разработать содержание занятия с использованием баскетбола и его элементов;
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий посредством анкетирования.

### **Результаты исследования:**

Сущность решительности. В психолого-педагогическом аспекте решительность представляет собой сложное интегративное волевое качество. Это не импульсивность или поспешность, а способность личности своевременно принимать обоснованные решения в условиях дефицита времени и пространства, преодолевать внутренние колебания и страх ошибки. Решительность формируется на стыке когнитивной, эмоциональной и двигательной сфер и требует постоянной тренировки механизма оперативного мышления и антиципации (предвосхищения). В рамках проведения обзора было установлено, что решительность — это сложное волевое качество, которое развивается в процессе активного взаимодействия когнитивных, эмоциональных и двигательных сфер личности. Особенно важным является тот факт, что формирование решительности происходит в условиях, где требуется своевременное принятие решений, преодоление внутреннего страха ошибки и побуждение к действию. Именно такие ситуации характерны для игрового процесса в баскетболе, где задержка с выбором тактики или техническая ошибка могут привести к немедленным негативным последствиям, например, потере мяча или проигрышу. Поэтому использование данных игровых ситуаций в педагогической практике особенно эффективно для тренировки волевых механизмов.

Кроме того, важным аспектом является то, что такие игровые ситуации в баскетболе способствуют снижению уровня тревожности и повышению мотивации к активности. Теоретические исследования показывают, что систематическая тренировка в условиях

ограниченного времени и пространства способствует развитию у подростков не только волевых качеств, но и социально-личностных умений, таких как коммуникабельность, результативное взаимодействие и командный дух. Благодаря педагогическому сопровождению, основанному на поощрении самостоятельных и своевременных решений, подростки учатся воспринимать ошибки как естественный этап развития и выходить из них с новым опытом и уверенностью в своих возможностях.

На основании проведенного анализа можно предположить, что внедрение элементов баскетбола в образовательный процесс имеет значительный воспитательный потенциал. В будущем проведение экспериментальных исследований добавит ясности в вопрос, насколько систематическая практика таких игровых ситуаций способствует длительному развитию решительности и волевых качеств у подростков. В целом, использование баскетбольных элементов и ситуационных задач в системе физического воспитания способно не только повысить мотивацию к занятиям спортом, но и реализовать важную образовательную функцию

— воспитание активной, самостоятельной и уверенной в себе личности, способной эффективно решать жизненно важные задачи в условиях современного общества. Изучение многочисленных источников подтверждает, что динамика и непредсказуемость баскетбола создают естественные условия для развития у подростков навыков быстрого анализа ситуации и принятия решений. Эти ситуации позволяют моделировать реальные жизненные условия, в которых важно уметь быстро ориентироваться, проявлять инициативу и обладать самоконтролем. В педагогической среде особое значение имеет поддержка и стимулирование своевременных решений, что способствует формированию у подростков устойчивых положительных установок — уверенности в своих силах, способности конструктивно реагировать на возникающие трудности и преодолевать внутренние барьеры, связанные с боязнью ошибок и неудач.

Классификация и особенность решения воспитательных задач. В теории физической культуры задачи традиционно классифицируются на оздоровительные, образовательные и воспитательные. Особенность решения именно воспитательных задач средствами физической культуры заключается в уникальной педагогической среде: здесь задержка в принятии решения или проявление нерешительности мгновенно ведет к физическому последствию (потере мяча, проигрышу эпизода). Это естественным образом, без искусственного стресса, тренирует волевой механизм, переводя процесс выбора из сферы страха в сферу осознанной инициативы.

Актуализация формирования решительности у подростков 13-14 лет средствами баскетбола. Возраст 13-14 лет является сенситивным периодом для формирования характера. С одной стороны, подростки сталкиваются с «пубертатным скачком», эмоциональной лабильностью и страхом публичной ошибки перед сверстниками. С другой стороны, у них активно развивается абстрактно-логическое мышление и потребность в самоутверждении.

Баскетбол выступает идеальным средством решения данной воспитательной задачи. Благодаря своей высокой динамичности и непрерывной смене игровых ситуаций, он требует мгновенной координации когнитивных и двигательных процессов. Моделирование на уроках ситуаций «два против одного» или «три против двух» в условиях быстрого прорыва исключает возможность длительного обдумывания. Подросток вынужден опираться на интуицию и двигательные стереотипы. Грамотное педагогическое сопровождение, при котором поощряется сам факт своевременного принятия решения (даже при технической ошибке), снижает тревожность, трансформирует естественную подростковую импульсивность в конструктивную, обоснованную решительность.

### **Заключение**

Подводя итог, можно утверждать, что формирование решительности у обучающихся 13-14 лет является важнейшей воспитательной задачей физического воспитания, отвечающей требованиям ФГОС к развитию личностных УУД. Баскетбол, обладая высоким методическим потенциалом, предоставляет естественную модель для тренировки волевых качеств. Систематическое включение ситуационных упражнений с дефицитом времени и пространства позволяет преодолеть подростковую нерешительность, сформировать навык быстрого тактического выбора и воспитать социально адаптированную, уверенную в себе личность, готовую к преодолению жизненных трудностей.

### Список литературы:

1. Выготский Лев Семёнович Психология развития ребенка
2. Филиппченко С.Н., Маторин Д.О. Особенности формирования волевых качеств у подростков в процессе занятий спортивными играми. – 2017.
3. Татьяна Михайловна Беспалова, Алена Владимировна Рыбалко. Ответственность подростков с разным уровнем агрессивности// Прикладная юридическая психология. – 2024.
4. Семён Фёдорович Ануфриев, Светлана Ивановна Поздеева Методика воспитания морально-волевых качеств у детей и подростков средствами спортивной деятельности. – 2025.
5. Джанашиа Арсений Зурабович. Интернальность и волевой самоконтроль старших подростков с разным уровнем вовлеченности в самовоспитание. – 2026.
6. Нигамедьянова Н.З. Формирование волевых качеств у подростков 12-14 лет через игру баскетбол. – 2026.
7. Ашурова Е. П. Баскетбол и его влияние на физическое и нравственное воспитание подростков – 2026.

### 5.2 Электронные постеры по результатам исследования

Мы подготовили электронные постеры по результатам исследования применив программу «SmartArt», скрины постеров разместили в Приложение Б.

## Выводы

За время прохождения производственной педагогической практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан» с 15 июня по 25 июля 2026 года мною были выполнены все задания, предусмотренные графиком практики. По результатам проделанной работы мною сделаны следующие выводы:

1. По итогам выполнения первого задания, мне удалось ознакомиться со структурой и основными функциями ФГБОУ «ВДЦ «Океан», изучить правила внутреннего распорядка организации, а также требования охраны труда и пожарной безопасности. Мною была дана подробная характеристика организации, описаны спортивные сооружения центра (ФОК №1, плавательный бассейн, ледовая арена, Дворец спорта, верёвочный парк, стадион), изучен педагогический состав сотрудников по физической культуре и направления планирования работы инструктора на смену. Это позволило сформировать представление о материально-технической базе и особенностях организации физкультурно-оздоровительной работы в крупном детском оздоровительном лагере федерального значения.

1. По итогам выполнения третьего задания, я приняла участие в разработке и проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые старты» 20 июля 2026 года в ФОК ФГБОУ «ВДЦ «Океан». В мероприятии приняли участие 40 человек (4 команды по 10 человек), было проведено 9 конкурсных испытаний. Я получила практический опыт организации и проведения массовых спортивных мероприятий, работы с участниками и болельщиками, а также навыки составления методической документации (положения и отчёта).

2. По итогам выполнения четвёртого задания, я приняла участие в судействе соревнований по стритболу (баскетбол 3х3) в рамках образовательного модуля «Стритбол» программы «Мир СПОРТА», которые проходили с 21 по 25 июля 2026 года на спортплощадке дружины-филиала «Парус». В соревнованиях приняли участие 4 сборные команды девушек (Калужская область, Забайкальский край, Воронежская область, Монголия). Мною были применены на практике знания официальных правил FIBA 3х3, отработаны навыки ведения протоколов, фиксации текущего счёта, командных и персональных фолов в условиях высокой динамики игры и плотного графика матчей.

3. По итогам выполнения пятого задания, мною были разработаны электронные постеры и написаны тезисы доклада по теме «Развитие решительности у обучающихся 13-14 лет средствами баскетбола» в рамках исследования современного представления о педагогических задачах физического воспитания (образовательных, развивающих, оздоровительных, воспитательных) и актуальных качествах личности. В ходе работы мною был проведён анализ литературных и информационных источников (7 источников), раскрыта сущность решительности как волевого

качества, обоснована актуальность её формирования у подростков средствами баскетбола, а также подготовлены электронные постеры с использованием программы SmartArt в соответствии с предъявляемыми требованиями к оформлению.

В целом по итогам прохождения практики, мною были сформированы и развиты профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС: ОПК-1 (способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики), ОПК-3 (способность организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся), ОПК-4 (способность осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей) и ПКР-2 (способность осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность). Практика позволила мне закрепить теоретические знания, полученные в ходе обучения в ВВГУ, и приобрести устойчивые практические навыки педагогической, организационной и судейской деятельности в условиях детского оздоровительного лагеря.

## Список литературы

1. Официальный сайт ФГБОУ «Всероссийский детский центр Океан» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://okean.org/> (дата обращения: 08.07.2026).
2. Расписание 8 смены ФГБОУ «ВДЦ «Океан» за период с 14.07.2026 по 03.08.2026. – Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. – 6с.
3. Конспект спортивно-массового мероприятия «Веселые старты». – Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. – 3 с.
4. Положение о проведении Спартакиады среди обучающихся ФГБОУ «ВДЦ «Океан». 8 смена, 14 июля – 03 августа 2026 года. – Владивосток: ФГБОУ «ВДЦ «Океан», 2026. – 6с.
5. Федеральный государственный стандарт основного общего образования: утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения 08.07.2026)
6. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. 5-9 классы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 08.07.2026).
7. Ладынская А.Е. «Развитие решительности у обучающихся 13-14 лет с использованием средств баскетбола»: курсовая работа. – Владивосток: Владивостокский государственный университет, 2026.

Приложение А.



# РАЗВИТИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

Выполнила: студентка 3 курса очной формы обучения Ладынская Алиса Евгеньевна. Научный руководитель: старший преподаватель Степанов Герман Викторович

## АКТУАЛЬНОСТЬ

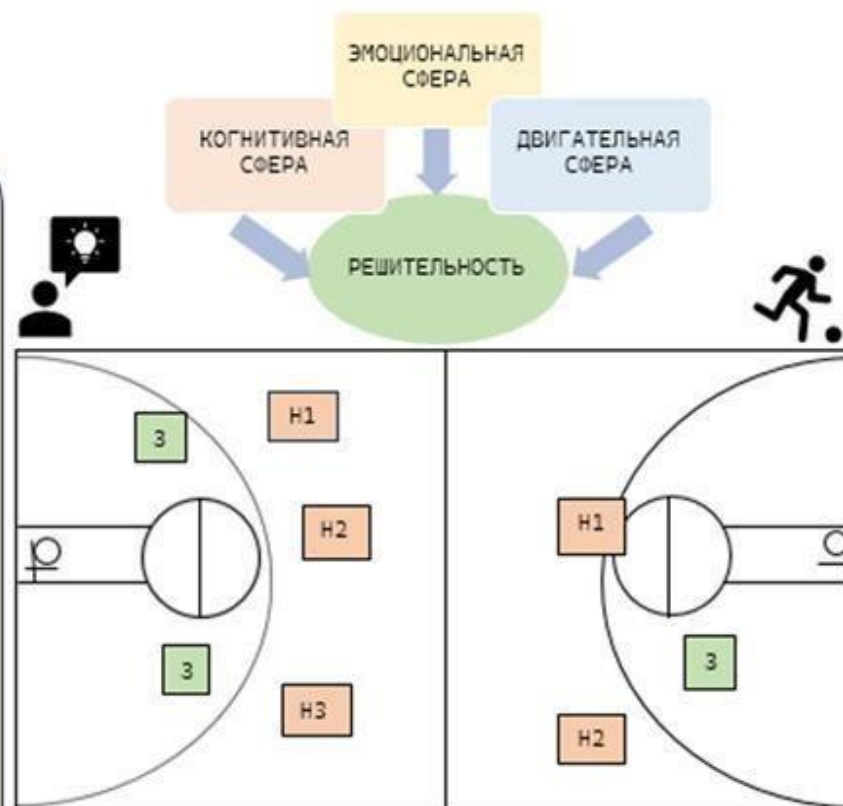
- Современное общество требует от подростков развития волевых качеств для успешной адаптации.
- Баскетбол – динамичный командный вид спорта, создающий естественную модель тренировки решительности.
- Возраст 13-14 лет – сенситивный период для формирования характера.
- Недостаточная эффективность существующих методик формирования волевых качеств в школе.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обосновать содержание использования баскетбола и его элементов как средства психофизического развития решительности у обучающихся 13-14 лет.

## ЗАДАЧИ

1. Проанализировать литературные источники по проблеме.
2. Определить уровень сформированности волевых качеств и разработать содержание занятий.



МЕТОДИКА  
БАСКЕТБОЛА

(КЛЮЧЕВЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ)

" 2 ПРОТИВ 1 "

" 3 ПРОТИВ 2 "

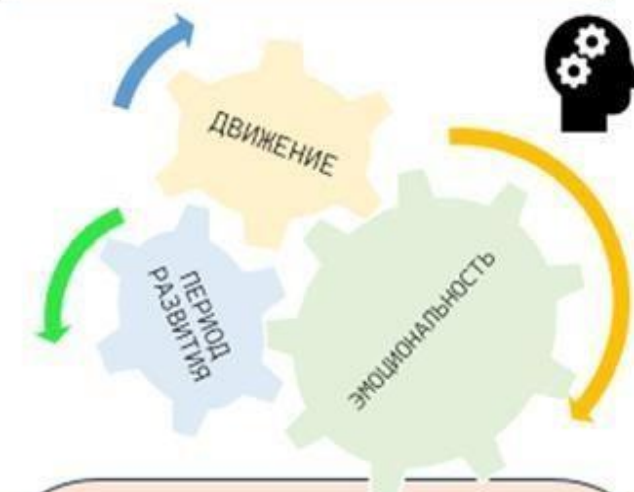
"САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ АТАКА" ИЛИ  
"ОТДАТЬ ПЕРЕДАЧУ"

ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ

Контактные данные:

Телефон: 8(908)993-47-57, почта: [Ladynskaya.alisa@yandex.ru](mailto:Ladynskaya.alisa@yandex.ru)

## РАЗВИТИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ В 13-14 ЛЕТ



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ

АТМОСФЕРА  
БЕЗОПАСНОСТИ

СНИЖЕНИЕ  
СТРАХА  
ОШИБКИ

ПОЩЕРЕНИЕ  
ВЫБОРА

ОШИБКА=ЭТАП  
ОБУЧЕНИЯ

МИНИМИЗАЦИЯ  
ДИРЕКТИВНЫХ  
УКАЗАНИЙ

ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ЗНАЧИМОСТЬ

МЕТОДИЧЕСКАЯ  
РАЗРАБОТКА

ВОЗМОЖНОСТЬ  
ПРИМЕНЕНИЯ В  
ШКОЛАХ И  
СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

ОСНОВА ДЛЯ  
ВЫПУСКНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
РАБОТЫ



