

**ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ
(ВТОРАЯ)**


ПОДПИСЬ

подпись

уры, _____

подпись

Дл (печать)
документов



Владивосток 2026

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент Маковецкая О.С.

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 Маковецкая О.С.
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

Маковецкая О.С.
Ф.И.О. (студента)

В период с 15 июня по 25 июля 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (вторая)

Студент: Маковецкая О.С.

Группа БПО-23-ФК-1

Сроки прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026

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

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

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

Дата выдачи задания на практику 15.06.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 25.07.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

О.С. Маковецкая
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

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

Программа практики выполнена полностью
Оценка « отлично »

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ФГБОУ ВДЦ Океан	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта (лапта, силовая подготовка, ОФП, бадминтон, лазертаг).....	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие (Веселые старты).....	47
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта (Спартакиада).....	51
Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании.....	55
Выводы	61
Список литературы	62

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». Мною были проведены учебно-тренировочные занятия по бадминтону, лапте, силовой подготовке, лазертагу, ОФП, я принял участие в судействе спартакиады по волейболу. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия праздник подвижных и спортивных игр «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 ВДЦ «Океан»

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

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

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

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

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

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

		Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол: Один круг – 250 метров. • 4 дорожки по кругу; • 6 -100м дорожек по прямой; • яма для прыжков в длину; • 2 площадки для проведения ОФП; • Футбольное поле с покрытие искусственная трава; • Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек. Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.
--	--	--

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

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

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

1)	Описание плана воспитательной работы на смену	Целью Программы является актуализация воспитания и развития детей на основе единых подходов и преемственности с единой системой воспитания и государственной политикой в области образования подрастающего поколения в Российской Федерации. Задачами Программы являются: - реализация единых подходов и принципов к воспитательной работе педагогического коллектива Центра; - внедрение современных методов и форм организации воспитательной деятельности и их применении к процессу воспитания, формирования и развития субъектности детей в условиях временного детского коллектива; - разработка и внедрение инструментов мониторинга и оценки качества воспитательного процесса при реализации Программы в Центре.
----	---	---

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде	1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. Спортивный квест «ЗОЖжем» 4. «Снайпер»
----	--	---

	(дружине).	5. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, флорбол) 6.
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	1. Спортивный квест «ЗОЖжем» 2. Спортивный фестиваль 3. Веселые старты 4. Полоса препятствий «Путь к победе» 5. Спартакиада 6. Игра по станциям «Испытания героев»
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	Учебно-тренировочные занятия Спортивно-массовые мероприятия

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по видам спорта бадминтон, лапта, силовая подготовка, ОФП, лазертаг

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Бригантина	Лазертаг	ОФП	Лапта	Бадминтон	Бадминтон	Бадминтон
Океанская эскадра	Лазертаг	Силовая подготовка	Лапта	Лазертаг	Силовая подготовка	Лазертаг
Тигренок	Лазертаг	Силовая подготовка	Лазертаг	Бадминтон	Силовая подготовка	Лазертаг

2.2. Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

КОНСПЕКТ №1

Группа: Бригантина (3 отряд)

Место проведения: Дворец спорта

Тема: обучение техники короткой и длинной передачи в бадминтоне, учебно-тренировочная игра

Задачи:

Образовательная - обучение техники короткой и длинной передачи в бадминтоне, совершенствование навыков игры в бадминтон

Развивающая - развитие координационных способностей

Воспитательная - воспитание уверенности в себе, коллективизма

Оздоровительная - улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Инвентарь: ракетки, воланчики, свисток

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительн	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить

ая	Инструктаж о технике безопасности Упражнения в ходьбе: - Руки в стороны, ходьба на носках - Руки на пояс, ходьба на пятках - Руки вдоль туловища, перекат с пятки на носок - Руки согнуты у груди, повороты туловища вправо и влево Упражнения в беге: - Бег с высоким подниманием бедра - Бег с захлестом голени назад - Приставной шаг правым боком - Левым боком - Бег с прямыми ногами Восстановление дыхания ОРУ на месте: 1.) Наклоны головы И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. 2.) Повороты головы И.п. - то же 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот влево; 4 - и.п. 3.) Полукруговые движения головой по груди И.п. - то же 1-2 - полукруговые движения головой по груди вправо; 3-4 - полукруговые движения головой по груди влево 4.) Круговые движения в кистевом и локтевом суставе И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 - круговые движения в кистевом суставе вперед; 3-4 - круговые движения в локтевом суставе вперед; 5-6 - круговые движения в локтевом суставе назад; 7-8 - круговые движения в локтевом суставе назад 5.) Растяжка трицепса (сгибание руки	3 мин 5 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 0,5 круга 8 мин 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	форму Следить за дистанцией и за правильным выполнением задания, идти друг за другом Выполнять плавно, в полную силу Колени поднимать до груди Пятками касаться ягодиц Правое плечо вперед Левое плечо вперед Ноги прямые, носки на себя Движения плавные, без рывков. Плечи неподвижны, тянуться ухом к плечу Спина прямая, движения плавные Не запрокидывать голову назад, движения только по передней дуге Выполнять под счет. Спина прямая, круговые движения в полной амплитуде Спина прямая, не наклонять
----	--	---	--

	за головой) И.п. - стойка ноги врозь, левая рука вверх, согнута в локте, кисть за спиной. 1 - правой рукой надавить на локоть левой руки, углубляя растяжку; 2-3 - удерживать; 4 - вернуться в и.п. Далее повторить на другую руку. 6.) Махи руками И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – назад 7.) Повороты и наклоны туловища И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты у груди 1 - поворот туловища вправо; 2 - наклон туловища вправо; 3-4 – то же влево 8.) Круговые движения туловищем И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 - влево 9.) Наклоны туловища И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища 1 - наклон вперед; 2 - пружинистый наклон глубже; 3 - коснуться ладонями пола; 4 - и.п. 10.) Сгибание ноги вперед и назад И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища 1-3 – сгибание правой ноги с удержанием; 4 – и.п. 5-7 – сгибание правой ноги назад с удержанием; 8-и.п. Далее то же с левой 11.) Выпады назад И.п. – узкая стойка, руки согнуты у груди 1 – выпад левой назад;	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 16 раз 16 раз	туловище в сторону. Давление мягкое, до легкого чувства натяжения Руки прямые, спина прямая. Делать в полной амплитуде. Взгляд вперед Делать под счет, не торопиться. На наклоне голову не опускать, вытягиваться в сторону. Ноги в коленях слегка согнуты. Амплитуда максимальная, но без резких прогибов в пояснице. Ноги в коленях не сгибать. Подъем выполнять за счет мышц спины, округляя спину. Не делать резких движений. Наклон до минимального натяжения. Спина прямая, вес тела на всю стопу. Сгибать ноги вперед до груди. Сгибая ногу назад колени вместе. Передняя нога согнута под прямым углом (колени не
--	--	---	--

	2 – и.п.; 3 – выпад правой назад; 4 – и.п. 12.) Перекаты с пяток на носки И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – подъем на носки; 2 – перекат на пятки 13.) Поочередное поднимание на носки И.п. – узкая стойка, руки согнуты у груди 1 - подняться на носок правой, сгибая ее; 2 - подняться на носок левой, сгибая ее 14.) Круговые движения в голеностопном суставе И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе вправо; 5-8 - влево. 1-8 - то же левой ногой.	8 раз	выходит за носок). Спина прямая. Задняя нога согнута под прямым углом. Сохранять равновесие, туловище не раскачивать. Работают икроножные мышцы. Подниматься выше на носке, спина прямая, взгляд вперед Стараться рисовать носком максимальный круг. Круговые движения именно стопой, а не всей ногой от бедра.
Основная	Перестроение в 2 шеренги 1.) Выполнение серии непрерывных отбивов волана снизу (набивание). Хват ракетки — универсальный. 1 шеренга на одной стороне площадке, вторая на другой 2.) Выполнение «мягкой» передачи волана на сторону противника. Удар выполняется преимущественно открытой ракеткой с минимальной амплитудой замаха. 3.) Выполнение подачи с дальней (задней) линии в заднюю часть площадки соперника. Удар выполняется по восходящей траектории с акцентом на «взрывное» движение предплечья. Основной хват — длинный. 4.) Поочередное выполнение подач из одной позиции (с передней или средней линии) с изменением силы удара. Цель - дезориентация соперника за счет изменения вектора полета. Разделиться на пары или четверки	30 раз 10 раз 10 раз 20 раз 25 мин	Работа выполняется исключительно за счет лучезапястного сустава, предплечье фиксировано. Избегать маховых движений всей рукой. Плечо расслаблено, локоть направлен вперед-вниз. Кисть мягко «амортизирует» удар, гася скорость полета. Контроль фазы замаха: рука с ракеткой отводится назад за спину, вес тела переносится на заднюю (опорную) ногу. Удар по волану производится в наивысшей доступной точке выпрямленной руки. При переключении контролировать амплитуду замаха: для короткой - минимальный замах, для длинной - полный. Сохранять стабильное

	5.) Учебно-тренировочная игра в бадминтон в парах или четверках.		положение головы и туловища, чтобы противник не мог предугадать тип подачи по наклону плеч. Следить за игровой стойкой: ноги на ширине плеч, опора на переднюю часть стопы, колени слегка согнуты.
Заключительная	Восстановление дыхания Рефлексия: что узнали нового? Что понравилось? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход из зала	5 мин	Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до вожатого

КОНСПЕКТ №2

Группа: Бригантина (18 отряд)

Место проведения: Дворец спорта

Тема: Круговая тренировка, ОФП

Задачи:

Образовательная – совершенствование техники силовых упражнений

Развивающая - развитие силовых способностей, выносливости, гибкости

Воспитательная - воспитание уверенности в себе

Оздоровительная – улучшение функциональных способностей организма

Инвентарь: резинки, блины 2.5 кг, коврики, секундомер, скакалки

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму
	Инструктаж о технике безопасности ОРУ на месте:	3 мин	
	1.) Наклоны головы И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - вправо, 4 – влево	8 раз	Спина прямая, движения плавные
	2.) Полукруговые движения головой И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - полукруговые движения головой вправо, 3-4 - в другую сторону	8 раз	Движения плавные, выполнять только по груди
	3.) Круговые движения руками И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 - назад	8 раз	Руки прямые, движения амплитудные
	4.) Круговые движения в плечевом суставе И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	8 раз	Делать под счет в полную силу, спина прямая, лопатки соединить
	4.) Круговые движения в лучезапястном суставе И. П. – стойка ноги врозь, руки вперёд 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 5-8 - от себя	8 раз	В полной амплитуде, взгляд вперед
	5.) Круговые движения туловищем И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем	8 раз	Делать под счет, движения только туловищем

	- На выдохе – поднять плечи и лопатки от пола, скручивая туловище к тазу; на вдохе – вернуться в И.п., не опуская голову на пол. Станция 2. «Пловец» лёжа на животе И.п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые, носки оттянуты. - Одновременно поднять руки и ноги над полом, затем выполнить круговые движения руками от себя Станция 3. Приседания с выходом на носки с блином И.п. - стойка ноги врозь, блин держать двумя руками перед грудью. - Выполнить присед до параллели бёдер с полом, далее и.п. одновременно вставая на носки Станция 4. Разведение рук с резиной (руки вперёд) И.п. - стойка ноги врозь, руки вытянуты вперёд на уровне груди, между кистями натянута резиновая лента (эспандер). Руки прямые. - Медленно разводить руки в стороны до максимального натяжения ленты, затем плавно вернуть кисти обратно, сохраняя напряжение ленты. Станция 5. Прыжки на скакалке (классические) И.п. - узкая стойка, скакалка в руках за спиной. - Вращать скакалку вперёд и перепрыгивать через неё двумя ногами. За 40 секунд выполнить максимальное число прыжков. - Отдых 1 минута Второй круг (станции 6–10): Станция 6. Скрестное движение ногами (сидя, руки сзади) И.п. - сед ноги вместе, руки за спиной, упор на локти - Поднять прямые ноги над полом и выполнять скрестные махи («ножницы») – правая нога сверху, затем левая. Станция 7. В упоре лёжа – подтягивание колена к противоположному плечу	40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек	не рук. Туловище не раскачивать, подъём выполняется за счёт мышц спины. Дыхание свободное. Спина прямая, пятки не отрывать от пола до момента выхода на носки. Выдох на подъёме. Туловище неподвижно, движение только в плечевых суставах. Темп медленный, контроль на протяжении всей амплитуды. Приземление на носки, колени слегка согнуты, корпус вертикален. Дышать ритмично. Восстановление дыхания Носки оттянуты, спина прямая, не заваливаться назад. Дыхание произвольное. Поднять ноги под углом примерно 20° Таз не поднимать, туловище сохранять стабильным. Работают мышцы кора и сгибатели бедра.
--	--	---	--

	И.п. - упор лёжа на прямых руках - Согнуть правую ногу и подтянуть колено к левому локтю (или к левому плечу), далее вернуть в И.п.; то же с правой Станция 8. Сгибание рук за голову с блином И.п. - стойка ноги врозь, блин держать двумя руками за головой, локти согнуты, кисти за головой. - Разогнуть руки в локтях, выжав блин над головой (локти смотрят вверх), далее медленно вернуться в И.п., опуская блин за голову. Станция 9. Отведение ноги с резиной (в сторону и назад) И.п. - узкая стойка, эспандер на голених (чуть выше щиколоток), руки на пояс - Отвести правую ногу в сторону, натягивая резину; вернуть в И.п.; отвести правую ногу назад (максимально); вернуть в и.п. Затем повторить на левую ногу. Станция 10. Прыжки на скакалке с одной на другую И.п. - узкая стойка, скакалка сзади. - При прыжках поочерёдно менять опорную ногу - прыгать то на правой, то на левой (как «бег» на месте со скакалкой). Третий круг (станции 11–15) Станция 11. Поднимание прямых ног на 30° лёжа на спине И.п. - лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые, носки вниз, поясница прижата к полу. - Поднять прямые ноги над полом на угол 30°, зафиксировать на 1–2 секунды; опустить ноги почти до пола, но не касаться его; далее повторять Станция 12. Выпады назад с блином И.п.: стойка ноги врозь, блин прижат к груди двумя согнутыми руками. - Выпад правой назад (колено левой ноги согнуто под 90°, правое колено почти касается пола); вернуться в И.п. толчком правой; далее то же левой	40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек	Локти держать параллельно, не разводить в стороны. Движение только в локтевых суставах, плечи неподвижны. Выдох на разгибании. Туловище не наклонять, работа выполняется ягодичными и приводящими мышцами. Движения плавные, без рывков. Темп высокий, приземление мягкое. Следить за ритмом дыхания. Пресс постоянно напряжён, поясница не отрывается. Дыхание ровное, подъём на выдохе. Передняя нога не выходит за носок, спина прямая, туловище и плечи вертикальны. Выдох на подъёме из выпада. Живот и ягодицы напряжены, таз не провисает. Дыхание: вдох при опускании, выдох при подъёме.
--	---	---	---

	Станция 13. Отжимания (классические) И.п. - упор лёжа на прямых руках, ладони на ширине плеч, тело - прямая линия. - Согнуть руки в локтях, опуская грудь к полу (локти под 45° к туловищу); выпрямить руки, вернуться в И.п. Станция 14. Прыжки на скакалке на одной ноге И.п. - узкая стойка, скакалка за спиной. - Прыгать на правой ноге (левая согнута в колене и приподнята) 20 секунд, затем сменить ногу и прыгать на левой 20 секунд Станция 15. «Шаги руками назад» из упора лёжа И.п. - упор лёжа на прямых руках, ноги выпрямлены, тело - прямая линия. - Мелким шагом переставить кисти рук назад к стопам, поднимая таз вверх (ноги в коленях выпрямляются, получается поза «собака мордой вниз»); далее зафиксировать на 1 счёт; шагами рук вернуться в и.п.		Поддерживать равновесие, приземляться на носок, колено слегка согнуто. При подъёме таза стараться выпрямить ноги полностью, пятки тянуть к полу, спина прямая. Возвращаться плавно, без рывков.
Заключительная	Растяжка: 1.) Растяжка шеи И.п. - сидя на полу на коленях, спина прямая, руки сцеплены в замок на затылке, локти разведены в стороны. 1 - мягко надавить руками на затылок, опуская подбородок к груди; 2-3 - удержать положение; 4 - и.п. 2.) Растяжка шеи И.п. - сидя на полу на коленях, спина прямая, правая рука на левой части головы 1 - мягко надавить рукой на голову, опуская голову на левое плечо; 2-3 - удержать положение; 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону 3.) Растяжка трицепса И.п. - сидя на коленях, спина прямая. Правую руку согнуть в локте и завести	8 раз 8 раз 8 раз	Давление руками плавное, без резких движений, до минимального давления. Дыхание ровное, наклон выполняется на выдохе. Локоть направлен строго вверх, не наклонять туловище. Давление только до легкого натяжения, без боли.

	за голову, кисть опустить между лопатками.левой рукой взяться за правый локоть. 1 - левой рукой мягко надавить на правый локоть, отводя его за голову; 2-3 - удержать; 4 - и.п. 5-8 - то же на левую руку 4.) Растяжка трицепса И.п. - сидя на коленях, правая рука прямая вперёд параллельно полу, ладонь вверх.левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его на себя и в левую сторону. 1 - левой рукой тянуть правый локоть к левому плечу, сгибая правую руку; 2-3 - удержать растяжение трицепса; 4 - И.п. 5-8 - то же на другую руку 5.) Растяжка поясницы и грудного отдела И.п. - лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеч 1 - выпрямить руки, поднимая верхнюю часть туловища вверх, таз и ноги прижаты к полу (прогиб в спине); 2-3 - удержать позу, взгляд вперёд-вверх; 4 - вернуться в И.п 6.) «Бабочка» И.п. - сидя на полу, стопы соединить вместе, колени развести в стороны, пятки притянуть к тазу. Руки обхватывают стопы 1-8 - удерживать позу 7.) «Бабочка» с наклоном вперед И.п. - то же 1 - на выдохе плавно наклониться вперёд, стараясь коснуться животом бедер, колени прижимать к полу; 2-3 - удержать положение; 4 - и.п. 8.) Сед ноги вместе - наклон вперёд И.п. - сед ноги вместе, носки натянуты на себя. Руки вдоль туловища. 1 - на выдохе наклониться вперёд, захватив руками стопы (или голени);	8 раз 8 раз 4 раза 8 раз 8 раз 8 раз	Плечо рабочей руки остается на месте, движение только в локте. Туловище не разворачивать. Не переносить вес на руки полностью - работают мышцы спины. Дышать глубоко, на прогибе - вдох. Не запрокидывать голову слишком сильно, шея - продолжение позвоночника. Спина прямая, наклон выполняется в тазобедренном суставе. Не давить на колени руками, можно слегка помогать локтями. Дыхание спокойное. Колени прижаты к полу, стопы тянуть на себя. Если не дотягиваешься до стоп, согнуть ноги, сохраняя спину прямой. Ноги не сгибать, спину держать
--	---	--	---

	2-3 - максимально прижать грудь к ногам, не сгибая колени; 4 - плавно вернуться в И.п. 9.) Сед ноги врозь – наклон вперед и в стороны И.п. - сед ноги врозь, ноги максимально разведены в стороны, прямые, носки вверх. 1 - наклон к правой ноге (захватить стопу, грудью коснуться бедра); 2-3 - удержать; 4 - вернуться в центр 5-8 - то же к левой ноге. 1-8 - наклон вперед, руки вперед 10.) Наклоны в барьерном седе И.п. - барьерный сед, левая нога прямая, правая согнута на 90° и отведена назад 1 - наклон вперед к левой ноге, стараясь коснуться стопы; 2-3 - удержать; 4 - вернуться в и.п. 5 - поворот туловища вправо (в сторону отведённой ноги), левая рука тянется за правым плечом; 6-7 - удержать скрутку; 8 - вернуться в и.п. 1-8 - то же на другую ногу 11.) Повороты и наклоны в седе ноги врозь с согнутыми ногами И.п. - сед ноги врозь, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх в замок 1 - повернуть бёдра вправо (опустить правое колено в пол); 2 - повернуть бедра влево (опустить левое колено в пол) 1-8 - повернуть бёдра вправо и выполнить наклон туловища к правой ноге 1-8 - то же влево 12.) Растяжка ягодиц и спины И.п. - лёжа на спине, руки в стороны (ладони вниз). Левая нога согнута в колене, стопа на полу. Правую ногу поднять и перекинуть через левую, стараясь коснуться коленом пола справа от туловища.	8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 5 мин	прямо. Наклон выполнять за счёт таза, а не округления спины. Дыхание ровное, наклон на выдохе. При наклоне следить, чтобы таз оставался на полу. При повороте работают мышцы спины и ягодиц. При повороте туловище не разворачивать и не наклонять, стопы не отрываются от пола. При наклоне расслабить спину. Голова повернута в сторону, противоположную колену. Плечи не отрывать от пола Перекаты выполняются плавно, без рывков, дыхание свободное. Это упражнение расслабляет
--	--	---	--

	1 - правой рукой мягко надавить на правое колено, прижимая его к полу, плечи плотно прижаты к полу; 2-3 - удержат растяжение; 4 - вернуть ногу в И.п. 5-8 - то же на другую сторону. 13.) Перекаты на спине в группировке (динамическое расслабление) И.п. - сидя на полу, согнуть ноги, обхватить руками колени, прижать бедра к груди, округлить спину. - выполнить 10 перекатов назад-вперёд по позвоночнику (от ягодиц до лопаток), не касаясь головой пола. Каждый перекат – на один счёт. Восстановление дыхания Рефлексия: что узнали нового? Что понравилось? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход из зала		мышцы спины после статической растяжки. Амплитуда небольшая, подбородок прижат к груди Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до вожатого
--	--	--	---

КОНСПЕКТ №3

Группа: Парус (15 отряд)

Место проведения: Стадион

Тема: Обучение игре лапта

Задачи:

Образовательная - обучение техники игры лапта

Развивающая - развитие скоростных способностей, координации

Воспитательная - воспитание уверенности в себе, коллективизма, решительности, силы воли

Оздоровительная - укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: теннисный мяч, бита, фишки, свистки

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму
	Инструктаж о технике безопасности	3 мин	Следить за дистанцией, дыханием, бежать друг за другом
	Бег вокруг стадиона	2 круга	
	Восстановление дыхания		
	ОРУ на месте:		
	1.) Наклоны головы	8 раз	Спина прямая, движения плавные
	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.		
	1 - наклон головы вперед,		
	2 - назад,		
	3 - вправо,		
	4 – влево		
	2.) Полукруговые движения головой	8 раз	Движения плавные, выполнять только по груди
	И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.		
	1-2 - полукруговые движения головой вправо,		
	3-4 - в другую сторону		
	3.) Круговые движения руками	8 раз	Руки прямые, движения амплитудные
	И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед		
	1-4 - круговые движения руками вперед		
	5-8 - назад		
	4.) Круговые движения в плечевом суставе	8 раз	Делать под счет в полную силу, спина прямая, лопатки соединить
	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам		
	1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед		
	5-8 - назад	8 раз	
	4.) Круговые движения в лучезапястном суставе		
	И. П. – стойка ноги врозь, руки вперед		
	1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе,		
	5-8 - от себя	8 раз	В полной амплитуде, взгляд вперед
	5.) Круговые движения туловищем		
	И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс		
	1-4 – круговые движения туловищем		Делать под счет, движения только туловищем

	вправо 5-8 - влево 6.) Наклоны туловища И. П. – широкая стойка, руки в стороны 1-3 - наклон прогнувшись вперед, пружинящие движения 4 – И. П. 7.) Выпады И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 - выпад правой вперед 3-4 - И.П. 5-6 - выпад левой вперед 7-8 - И.П. 8.) Круговые движения в голеностопном суставе И. П. – стойка правую ногу на носок, руки в замок 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе от себя, 5-8 - к себе 1-8 - то же с левой 9.) Прыжки И.П. – о.с. 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх 2 – прыжком в и.п.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая, лопатки вместе, руки прямые, взгляд вперед, ноги не сгибать Колено опорной ноги не выходит за носок, колено задней ноги согнуто под прямым углом. Плечи не заваливать, взгляд вперед Делать в полную амплитуду Выпрыгивать как можно выше, взгляд вперед
Основная	Перестроение в 1 колонну 1.) Имитация удара битой сверху (без мяча) И.п. - стойка ноги врозь (левая чуть впереди), руки с битой над головой (замах). 1 - замах (бита за головой, вес на правой ноге); 2 - имитация удара (активное сгибание туловища, выпрямление рук, вес на левой ноге); 3-4 – и.п. 2.) Удар по мячу, подброшенному инструктором Инструктор держит мяч на вытянутой руке (или подбрасывает). И.п. - стойка ноги врозь (левая чуть впереди), руки с битой над головой (замах). 1 - подброс мяча на удобную высоту; 2 - удар битой сверху; Объяснение правил игры Распределение по 2 командам	3 раза 3 раза 3 мин 1 мин 30 мин	Следить за траекторией биты. Взгляд направлен в предполагаемую точку удара. Делать по очереди Удар наносится в высшей точке траектории мяча. Поворачивая туловище в сторону, направлять мяч в нужную зону.

	Учебно-тренировочная игра Ход игры: Жребием определяют, какая команда будет начинать в роли нападения (бьющие), а какая — защиты (водящие). Игрок подаёт мяч бьющему, у того 2 попытки на удар. При удачном ударе (мяч в поле) начинается перебежка: игрок бежит до линии кона и обратно - это 2 очка; если остаётся за линией - 1 очко. Защитники стараются осалить бегущего мячом. Попадание в голову не засчитывается, умышленный бросок - жёлтая карточка. После осаливания команды меняются местами. Возможно обратное осаливание (ответный бросок).		Следить за правильной осанкой и техникой безопасности при работе с битой (держим дистанцию). Побеждает команда, набравшая больше очков за отведённое время. Также победа возможна, если все игроки нападающей команды успешно совершили перебежки.
Заключительная	Восстановление дыхания Рефлексия: что узнали нового? Что понравилось? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход со стадиона	5 мин	Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до вожатого

КОНСПЕКТ №4

Группа: Бригантина (16 отряд)

Место проведения: Ледовый дворец

Тема: учебно-тренировочная игра лазертаг

Задачи:

Образовательная – совершенствование техники игры лазертаг

Развивающая - развитие координационных способностей, быстроты реакции

Воспитательная - воспитание силы воли, решительности, коллективизма

Оздоровительная - развитие тактического и стратегического мышления

Инвентарь: винтовки, повязки на голову, аптечки, пульт управления, контрольная точка, свисток

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии	2 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму
	Инструктаж о технике безопасности	3 мин	Дистанция 3 шага, бежать друг за другом вдоль бортиков
	Бег	4 круга	Следить за дистанцией и за правильным выполнением задания, идти друг за другом
	Упражнения в ходьбе:		Выполнять плавно, в полную силу
	- Руки в стороны, ходьба на носках	1 круг	Движения плавные, без рывков. Плечи неподвижны, тянуться ухом к плечу
	- Руки на пояс, ходьба на пятках	1 круг	
	- Руки вдоль туловища, перекал с пятки на носок	1 круг	
	- Руки согнуты у груди, повороты туловища вправо и влево	1 круг	
	ОРУ на месте:	8 раз	Спина прямая, движения плавные
	1.) Наклоны головы		
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс		
	1 - наклон головы вправо;		
	2 - и.п.;		Не запрокидывать голову назад, движения только по передней дуге
	3 - наклон влево;		
	4 - и.п.	8 раз	
	2.) Повороты головы		
	И.п. - то же		Выполнять под счет. Спина прямая, круговые движения
	1 - поворот головы вправо;		
	2 - и.п.;		
	3 - поворот влево;		
	4 - и.п.	8 раз	
	3.) Полукруговые движения головой по груди		
	И.п. - то же		
	1-2 - полукруговые движения головой по груди вправо;		
	3-4 - полукруговые движения головой по груди влево	8 раз	
	4.) Круговые движения в кистевом и локтевом суставе		
	И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны		

1-2 – круговые движения в кистевом суставе вперед; 3-4 – круговые движения в локтевом суставе вперед; 5-6 – круговые движения в локтевом суставе назад; 7-8 – круговые движения в локтевом суставе назад	8 раз	в полной амплитуде
5.) Растяжка трицепса (сгибание руки за головой) И.п. - стойка ноги врозь, левая рука вверх, согнута в локте, кисть за спиной. 1 - правой рукой надавить на локоть левой руки, углубляя растяжку; 2-3 - удержать; 4 - вернуться в и.п. Далее повторить на другую руку.	8 раз	Спина прямая, не наклонять туловище в сторону. Давление мягкое, до легкого чувства натяжения
6.) Махи руками И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – назад	8 раз	Руки прямые, спина прямая. Делать в полной амплитуде. Взгляд вперед
7.) Повороты и наклоны туловища вправо-влево И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты у груди 1 - поворот туловища вправо; 2 - наклон туловища вправо; 3-4 – то же влево	8 раз	Делать под счет, не торопиться. На наклоне голову не опускать, вытягиваться в сторону.
8.) Круговые движения туловищем И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 - влево	8 раз	Ноги в коленях слегка согнуты. Амплитуда максимальная, но без резких прогибов в пояснице.
9.) Наклоны туловища И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища 1 - наклон вперед; 2 - пружинистый наклон глубже; 3 - коснуться ладонями пола; 4 - и.п.	8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Подъем выполнять за счет мышц спины, округляя спину. Не делать резких движений. Наклон до минимального натяжения.
10.) Сгибание ноги вперед и назад И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища 1-3 – сгибание правой ноги с удержанием; 4 – и.п.	8 раз	Спина прямая, вес тела на всю стопу. Сгибать ноги

	5-7 – сгибание правой ноги назад с удержанием; 8-и.п. Далее то же с левой 11.) Выпады назад И.п. – узкая стойка, руки согнуты у груди 1 – выпад левой назад; 2 – и.п.; 3 – выпад правой назад; 4 – и.п. 12.) Перекаты с пяток на носки И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – подъем на носки; 2 – перекат на пятки 13.) Поочередное поднимание на носки И.п. – узкая стойка, руки согнуты у груди 1 - подняться на носок правой, сгибая ее; 2 - подняться на носок левой, сгибая ее 14.) Круговые движения в голеностопном суставе И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе вправо; 5-8 - влево. 1-8 - то же левой ногой.	16 раз 16 раз 8 раз	вперед до груди. Сгибая ногу назад колени вместе. Передняя нога согнута под прямым углом (колени не выходит за носок). Спина прямая. Задняя нога согнута под прямым углом. Сохранять равновесие, туловище не раскачивать. Работают икроножные мышцы. Подниматься выше на носке, спина прямая, взгляд вперед Стараться рисовать носком максимальный круг. Круговые движения именно стопой, а не всей ногой от бедра
Основная	Перестроение в 1 шеренгу Распределение по 2 командам 1.) Тренировочная игра Команды должны как можно чаще выбегать из укрытий и попадать как можно больше раз в команду противника 2.) Учебно-тренировочная игра с захватом точки Команды должны как можно дольше сохранить цвет своей команды на точке в середине площадки, перпендикулярно выстреливая в нее из автомата. Охранять свою базу и точку, попадая в команду противника, чтобы они не смогли произвести захват.	4 мин 10 мин 15 мин/2 раза	Получение инвентаря Объяснение правил игры Команды тренируются держать оружие, целиться друг в друга и привыкают к площадке Выигрывает та команда, чей цвет продержался на точке большее количество времени

Заключительная	Восстановление дыхания Сдача инвентаря Рефлексия: как настроение? Понравилась игра? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход из зала	5 мин	Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до водителя
----------------	--	-------	--

КОНСПЕКТ №5

Группа: Парус (1 отряд)

Место проведения: Ледовый дворец

Тема: Совершенствование игры в лазертаг

Задачи:

Образовательная – совершенствование игры в лазертаг

Развивающая - развитие скоростных способностей, выносливости

Воспитательная - воспитание коллективизма, целеустремленности

Оздоровительная – улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Инвентарь:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии Инструктаж о технике безопасности Бег Упражнения в ходьбе: - Руки в стороны, ходьба на носках - Руки на пояс, ходьба на пятках - Руки вдоль туловища, перекат с пятки на носок - Руки согнуты у груди, повороты туловища вправо и влево ОРУ на месте: 1.) Наклоны головы И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон головы вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. 2.) Повороты головы И.п. - то же 1 - поворот головы вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот влево; 4 - и.п. 3.) Полукруговые движения головой по груди И.п. - то же 1-2 - полукруговые движения головой по груди вправо; 3-4 – полукруговые движения головой по груди влево 4.) Круговые движения в кистевом и локтевом суставе И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 – круговые движения в кистевом	2 мин 3 мин 5 кругов 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму Дистанция 3 шага, бежать друг за другом вдоль бортиков Следить за дистанцией и за правильным выполнением задания, идти друг за другом Выполнять плавно, в полную силу Движения плавные, без рывков. Плечи неподвижны, тянуться ухом к плечу Спина прямая, движения плавные Не запрокидывать голову назад, движения только по передней дуге Выполнять под счет. Спина прямая, круговые движения в полной амплитуде

	суставе вперед; 3-4 – круговые движения в локтевом суставе вперед; 5-6 – круговые движения в локтевом суставе назад; 7-8 – круговые движения в локтевом суставе назад 5.) Растяжка трицепса (сгибание руки за головой) И.п. - стойка ноги врозь, левая рука вверх, согнута в локте, кисть за спиной. 1 - правой рукой надавить на локоть левой руки, углубляя растяжку; 2-3 - удерживать; 4 - вернуться в и.п. Далее повторить на другую руку. 6.) Поочередные махи руками И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища 1-4 – круговые поочередные движения руками вперед; 5-8 – назад 7.) Повороты и наклоны туловища вправо-влево И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты у груди 1 - поворот туловища вправо; 2 - наклон туловища вправо; 3-4 – то же влево 8.) Круговые движения туловищем И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 - влево 9.) Наклоны туловища И.п. – о.с. 1-3 – плавный наклон вперед, руками схватиться за ноги; 4 - и.п. 10.) Сгибание ноги вперед И.п. – узкая стойка, руки за головой 1 – сгибание правой ноги, касаясь левого локтя; 2 – и.п. 3 – сгибание левой ноги, касаясь правого локтя; 4 - и.п.	8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Спина прямая, не наклонять туловище в сторону. Давление мягкое, до легкого чувства натяжения Руки прямые, спина прямая. Делать в полной амплитуде. Взгляд вперед Делать под счет, не торопиться. На наклоне голову не опускать, вытягиваться в сторону. Ноги в коленях слегка согнуты. Амплитуда максимальная, но без резких прогибов в пояснице. Ноги в коленях не сгибать. Подъем выполнять за счет мышц спины, округляя спину. Не делать резких движений. Наклон до минимального натяжения. Спина прямая, вес тела на всю стопу. Сгибать ноги вперед как можно выше поднимая бедро,
--	---	--	--

	11.) Выпады вперед И.п. – узкая стойка, руки согнуты у груди 1 – выпад левой вперед; 2 – и.п.; 3 – выпад правой вперед; 4 – и.п. 12.) Боковые выпады И.п. – широкая стойка, руки согнуты у груди 1 – боковой выпад левой; 2 – и.п.; 3 – боковой выпад правой; 4 – и.п. 13.) Перекаты с пяток на носки И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – подъем на носки; 2 – перекат на пятки 14.) Круговые движения в голеностопном суставе И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 – круговые движения в голеностопном суставе вправо; 5-8 - влево. 1-8 - то же левой ногой.	8 раз 8 раз	тянуться к локтю коленом. Передняя нога согнута под прямым углом (колени не выходят за носок). Спина прямая. Задняя нога согнута под прямым углом. Спина прямая, взгляд вперед. Опорная нога согнута под прямым углом, другая нога прямая Сохранять равновесие, туловище не раскачивать. Работают икроножные мышцы. Стараться рисовать носком максимальный круг. Круговые движения именно стопой, а не всей ногой от бедра
Основная	Перестроение в 1 шеренгу Распределение по 2 командам 1.) Тренировочная игра Команды должны как можно чаще выбегать из укрытий и попадать как можно больше раз в команду противника 2.) Учебно-тренировочная игра с захватом точки Команды должны как можно дольше сохранить цвет своей команды на точке в середине площадки, перпендикулярно выстреливая в нее из автомата. Охранять свою базу и точку, попадая в команду противника, чтобы они не смогли произвести захват. 3.) Тренировочная игра на выбывание	4 мин 10 мин 15 мин/2 раза 5 мин	Получение инвентаря Объяснение правил игры Команды тренируются держать оружие, целиться друг в друга и привыкают к площадке Выигрывает та команда, чей цвет продержался на точке большее количество времени Команды чаще убегают друг от друга, чтобы быстро не выбыть из игры. Больше пытаются

	Команды должны как можно чаще выбегать из укрытий и попадать как можно больше раз в команду противника. В кого попали 4 раза, тот выбывает (жизни закончились). Так происходит до последнего игрока.		попасть друг в друга, им становится интереснее, кто останется и выиграет
Заключительная	Восстановление дыхания Рефлексия: что узнали нового? Что понравилось? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход из зала	5 мин	Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до водителя

КОНСПЕКТ №6

Группа: Бригантина (3 отряд)

Место проведения: Ледовый дворец

Тема: Совершенствование техники на тренажерах

Задачи:

Образовательная - Совершенствование техники на тренажерах

Развивающая - развитие силовых способностей

Воспитательная - воспитание уверенности в себе, целеустремленности

Оздоровительная - укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Инвентарь: коврики, беговые дорожки, велотренажеры, степперы, тренажер тяга верхнего блока, тренажер разгибания ног сидя, тренажер жим платформы ногами, турник, резина, скамья для жима лежа

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная	Построение; приветствие; сообщение задач; опрос о самочувствии Инструктаж о технике безопасности ОРУ на месте:	2 мин 3 мин	Расписаться за технику безопасности. Проверить форму
	1.) Наклоны головы И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вперёд, 2 - назад, 3 - вправо, 4 – влево	8 раз	Спина прямая, движения плавные
	2.) Полукруговые движения головой И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - полукруговые движения головой вправо, 3-4 - в другую сторону	8 раз	Движения плавные, выполнять только по груди
	3.) Круговые движения руками И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 - назад	8 раз	Руки прямые, движения амплитудные
	4.) Круговые движения в плечевом суставе И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 - назад	8 раз	Делать под счет в полную силу, спина прямая, лопатки соединить
	4.) Круговые движения в лучезапястном суставе И. П. – стойка ноги врозь, руки вперёд 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе к себе, 5-8 - от себя	8 раз	В полной амплитуде, взгляд вперед
	5.) Круговые движения туловищем И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс		Делать под счет, движения

	1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8 - влево 6.) Наклоны туловища И. П. – широкая стойка, руки в стороны 1-3 - наклон прогнувшись вперед, пружинящие движения 4 – И. П. 7.) Выпады И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 - выпад правой вперед 3-4 - И.П. 5-6 - выпад левой вперед 7-8 - И.П. 8.) Круговые движения в голеностопном суставе И. П. – стойка правую ногу на носок, руки в замок 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе от себя, 5-8 - к себе 1-8 - то же с левой	8 раз 8 раз 8 раз	только туловищем Спина прямая, лопатки вместе, руки прямые, взгляд вперед, ноги не сгибать Колено опорной ноги не выходит за носок, колено задней ноги согнуто под прямым углом. Плечи не заваливать, взгляд вперед Делать в полную амплитуду
Основная	Кардио на тренажерах: 1.) Беговая дорожка (ходьба/бег) И.п. - встать на полотно дорожки, закрепить прищепку, руки на поручнях, включить комфортную скорость. 1-2 минуты - ходьба в умеренном темпе; 3-4 минуты - бег трусцой; 5-6 минут - ускорение; 7-8 минут - снижение темпа до шага. 2.) Велотренажёр И.п. - сидя, спина прямая, руки на рукоятках, стопы на педалях (середина стопы), ремешки затянуты. 1-2 минуты - вращение педалей с небольшим сопротивлением (разминка); 3-4 минуты - увеличение нагрузки; 5-6 минут - поддержание темпа; 7-8 минут - снижение нагрузки и свободное вращение до остановки. 3.) Степпер И.п. - встать на педали обеими ногами, руки на поручнях, туловище слегка наклонено вперёд. 1 - нажать левой ногой на педаль вниз; 2 - то же правой; 3-4 - чередование в равномерном темпе.	8 мин 8 мин 5 мин 12 раз	Следить за осанкой, не наклоняться вперёд, не держаться за поручни постоянно (для сохранения баланса). Дыхание ровное, шаг средней длины. Заканчивать всегда ходьбой для восстановления пульса. Движение плавное, без рывков. Колени направлены строго вперёд, не разводить в стороны. Дышать глубоко, выдох на усилия (при нажатии на педаль). Не переносить весь вес на руки, работать ногами. Полная амплитуда движения педалей (до упора вниз и вверх). Спина прямая, живот втянут.

	Силовые на тренажерах: 1.) Жим ногами в тренажёре (платформа) И.п. - сидя в тренажёре, спина плотно прижата к спинке, стопы на платформе на ширине плеч, колени согнуты под 90°, руки держат рукоятки. 1 - выжать платформу вверх, полностью выпрямив ноги (колени не блокировать); 2 - медленно опустить платформу вниз, вернувшись в И.п. 2.) Разгибание ног сидя (тренажёр) И.п. - сидя, бёдра под валиком, голени за нижним валиком, руки на поручнях. 1 - разогнуть ноги в коленях до прямой линии (передняя поверхность бедра работает); 2 - плавно вернуть в И.п., не касаясь грузов. 3.) Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье И.п. - лёжа на скамье, ноги устойчиво на полу, штанга на вытянутых руках над грудью, хват чуть шире плеч. 1 - опустить штангу к груди (локти под 90°); 2 - выжать штангу вверх, полностью выпрямив руки, не блокируя локти 4.) Тяга верхнего блока к груди И.п. - сидя, бёдра зафиксированы валиками, руки прямые, хват широкий, тянуть рукоятку вниз. 1 - плавно потянуть рукоятку к верхней части груди (локти вниз и назад); 2 - медленно вернуть в И.п. 5.) Сгибание рук с гантелями стоя (бицепс) И.п. - стойка ноги врозь, гантели в внизу, хват снизу, локти прижаты к корпусу. 1 - согнуть руки в локтях, поднимая гантели к плечам; 2 - медленно вернуть в И.п., не разгибая локти до конца. 6.) Скручивания на наклонной скамье И.п. - лёжа на скамье, ноги зафиксированы, руки за головой 1 - плавно поднять плечи и лопатки от	12 раз 12 раз 12 раз 12 раз 12 раз 12 раз	Движение выполняется за счёт ягодиц и бёдер, пятки не отрывать от платформы. Выдох на жиме, вдох при опускании. Темп медленный, контроль над весом. Вес подбирать по ощущениям занимающихся. Не отрывать таз от сиденья. Пиковое сокращение в верхней точке задержать на 1 секунду. Дыхание: выдох на разгибании. Вес подбирать по ощущениям занимающихся. Лопатки сведены, поясница слегка прогнута, но таз прижат. Движение по траектории к подбородку. Выдох на жиме. Вес подбирать по ощущениям занимающихся. Сводить лопатки в нижней точке, туловище не раскачивать. Дыхание: выдох на тяге, вдох на возврате. Вес подбирать по ощущениям занимающихся. Туловище неподвижно, движение только в локтевом суставе. Выдох на сгибании, вдох на опускании. Гантели брать по 1-1,5 кг каждая. Поясница прижата к скамье, не помогать ногами. Подъём на выдохе, опускание на вдохе.
--	---	---	---

	скамьи, скручивая туловище; 2 - медленно вернуться в И.п. (не ложиться полностью, сохранять напряжение) 7.) Жим от груди в тренажёре «Хаммер» И.п. - сидя в тренажёре, спина плотно прижата к спинке, стопы на полу, руки на рычагах на уровне груди, хват нейтральный (ладони друг к другу). 1 - выжать рычаги вперёд до полного выпрямления рук, не блокируя локти; 2 - медленно вернуть в И.п., сводя лопатки и чувствуя натяжение в грудных мышцах. 8.) Турник для подтягиваний с резиной И.п. - вис на прямых руках, хват сверху, резиновая петля одним концом закреплена на турнике, вторым — пропущена под стопы 1 - подтянуться вверх, сгибая руки, пока подбородок не окажется выше перекладины; 2 - плавно опуститься вниз, полностью выпрямив руки		Если делать легко - взять блин 1,5-2,5 кг. Лопатки сведены на протяжении всего движения, поясница слегка прогнута, но таз не отрывается от сиденья. Движение выполняется за счёт грудных мышц, а не трицепсов - для этого локти держать разведёнными в стороны. Выдох на выжимании, вдох на возврате. Рычаги опускать до лёгкого касания груди или до комфортной амплитуды. Резина помогает в самой сложной нижней фазе, не делать рывки. Лопатки сводить в верхней точке, локти направлять вниз и назад. Не раскачиваться туловищем. Дыхание: выдох на подъёме, вдох на опускании.
Заключительная	Растяжка: 1.) Растяжка шеи И.п. - сидя на полу на коленях, спина прямая, руки сцеплены в замок на затылке, локти разведены в стороны. 1 - мягко надавить руками на затылок, опуская подбородок к груди; 2-3 - удержать положение; 4 - и.п. 2.) Растяжка шеи И.п. - сидя на полу на коленях, спина прямая, правая рука на левой части головы 1 - мягко надавить рукой на голову, опуская голову на левое плечо; 2-3 - удержать положение; 4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону 3.) Растяжка трицепса И.п. - сидя на коленях, спина прямая. Правую руку согнуть в локте и завести за голову, кисть опустить между лопатками.левой рукой взяться за правый локоть.	8 раз 8 раз 8 раз	Давление руками плавное, без резких движений, до минимального давления. Дыхание ровное, наклон выполняется на выдохе. Локоть направлен строго вверх, не наклонять туловище. Давление только до легкого натяжения, без боли.

9.) Сед ноги врозь – наклон вперёд и в стороны И.п. - сед ноги врозь, ноги максимально разведены в стороны, прямые, носки вверх. 1 - наклон к правой ноге (захватить стопу, грудью коснуться бедра); 2-3 - удержать; 4 - вернуться в центр 5-8 - то же к левой ноге. 1-8 - наклон вперёд, руки вперед	8 раз	прямо. Наклон выполнять за счёт таза, а не округления спины. Дыхание ровное, наклон на выдохе.
10.) Наклоны в барьерном седе И.п. - барьерный сед, левая нога прямая, правая согнута на 90° и отведена назад 1 - наклон вперёд к левой ноге, стараясь коснуться стопы; 2-3 - удержать; 4 - вернуться в и.п. 5 - поворот туловища вправо (в сторону отведённой ноги), левая рука тянется за правым плечом; 6-7 - удержать скрутку; 8 - вернуться в и.п. 1-8 - то же на другую ногу	8 раз	При наклоне следить, чтобы таз оставался на полу. При повороте работают мышцы спины и ягодиц.
11.) Повороты и наклоны в седе ноги врозь с согнутыми ногами И.п. - сед ноги врозь, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх в замок 1 - повернуть бёдра вправо (опустить правое колено в пол); 2 - повернуть бедра влево (опустить левое колено в пол) 1-8 - повернуть бёдра вправо и выполнить наклон туловища к правой ноге 1-8 - то же влево	8 раз	При повороте туловище не разворачивать и не наклонять, стопы не отрываются от пола. При наклоне расслабить спину.
12.) Растяжка ягодиц и спины И.п. - лёжа на спине, руки в стороны (ладони вниз). Левая нога согнута в колене, стопа на полу. Правую ногу поднять и перекинуть через левую, стараясь коснуться коленом пола справа от туловища. 1 - правой рукой мягко надавить на правое колено, прижимая его к полу, плечи плотно прижаты к полу; 2-3 - удерживать растяжение;	10 раз	Голова повернута в сторону, противоположную колену. Плечи не отрывать от пола
13.) Растяжка плеч И.п. - лёжа на спине, руки в стороны (ладони вниз). Правую ногу поднять и перекинуть через левую, стараясь коснуться коленом пола справа от туловища. 1 - левой рукой мягко надавить на левое колено, прижимая его к полу, плечи плотно прижаты к полу; 2-3 - удерживать растяжение;	5 мин	Перекаты выполняются плавно, без рывков, дыхание свободное. Это упражнение расслабляет мышцы спины

	4 - вернуть ногу в И.п. 5-8 - то же на другую сторону. 13.) Перекаты на спине в группировке (динамическое расслабление) И.п. - сидя на полу, согнуть ноги, обхватить руками колени, прижать бёдра к груди, округлить спину. - выполнить 10 перекатов назад-вперёд по позвоночнику (от ягодиц до лопаток), не касаясь головой пола. Каждый перекат – на один счёт. Восстановление дыхания Рефлексия: что узнали нового? Что понравилось? Опрос о состоянии здоровья. Подведение итогов Организованный выход из зала		после статической растяжки. Амплитуда небольшая, подбородок прижат к груди Убрать инвентарь Проверить самочувствие обучающихся Выслушать каждого Сопроводить до водителя
--	--	--	--

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Спортивно-массовое мероприятие «Веселые старты»

название мероприятия (соревнования)

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

Задачи:

1. Воспитательная

Развитие чувства коллективизма; воспитание взаимовыручки и ответственности за результат.

2. Образовательная

Развитие многосторонности личности в ходе выполнения заданий, формирование привычек здорового образа жизни

3. Оздоровительная:

Укрепление здоровья, формирование и развитие физических качеств детей

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием):

Музыка – Ляшук Н.В.

Танцевальная разминка – Биленко В.С., Дегтеренко О.Н., Маковецкая О.С., Назаренко М.Е., Насирова Л.Э., Павленко Е.К., Цой В.В.

Ведущая – Насирова Л.Э.

Инвентарь – Кузьменко Т.С., Бурлакова Д.С.

Ассистенты – Биленко В.С., Дегтеренко О.Н., Маковецкая О.С., Назаренко М.Е., Павленко Е.К.

Судьи – Ляшук Н.В.

Отвечает за порядок на трибунах – Цой В.В.

4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Океанская Эскадра» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 отряды

5. Программа мероприятия (соревнования): в соревнованиях принимают участие команды по 10 человек. Каждая команда проходит 8 конкурсных испытаний. За победу в каждом этапе начисляются баллы. Побеждает команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех испытаний. Призеры награждаются грамотами.

Мероприятие предполагает следующие конкурсы:

1. конкурс: «Бегунок»

2. конкурс: «Меткий стрелок»
3. конкурс: «Гений концентрации»
4. конкурс: «Переправа»
5. конкурс: «Тоннель»
6. конкурс: «Змейка»
7. конкурс: «Прыгающий марафон»
8. конкурс: «Перестрелка»
9. конкурс: «Гусеница»
6. Определение победителей: побеждает команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех испытаний.
7. Награждение победителей: по итогам соревнований команды-победители будут награждены грамотами в соответствии с занятым местом

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 14:35-16:00
 2. Место проведения: стадион, ФОК
 3. Инвентарь и оборудование: конусы, теннисные мячи - 8, теннисные ракетки - 8, маниишки - 8, волейбольные мячи - 8, футбольные мячи - 8, скакалки - 8, обручи – 8, колонки, музыка на спортивную тематику.
 4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): популяризация физической культуры, формирование интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху
- Задачи:
1. Воспитательная
Развитие чувства коллективизма; воспитание взаимовыручки и ответственности за командный результат.
 2. Образовательная
Развитие многосторонности личности в ходе выполнения заданий, формирование привычек здорового образа жизни
 3. Оздоровительная:
Укрепление здоровья, формирование и развитие физических качеств детей
 5. Участники мероприятия (соревнования): дружина «Океанская Эскадра» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 отряды

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

7. Определение и награждение победителей: побеждает та команда, которая набирает наименьшее количество баллов за все испытания.

8. Общее количество участников: 70 человек

9. Уровень показанных результатов: показали сплоченность, взаимоподдержку, командный дух, честность и упорство

10. Описание хода мероприятия (соревнования): открытие мероприятия, танцевальная разминка, проведение (8 конкурсов для всех участников), награждение

Самоанализ: мероприятие прошло успешно, участники проявили физические способности, показали навыки командной работы и лидерства, конкурсы оказались веселые и соответствовали уровню сложности.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Спартакиады

среди обучающихся ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

название соревнования

1. Цель, задачи: пропаганда идей спортивного движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления спортивного сотрудничества.

Основными задачами Спартакиады являются:

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

2. Место проведения соревнования: ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Океан» на базе спортивных объектов ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

3. Руководство соревнованием: общее руководство, подготовку и проведение Мероприятия осуществляет отдел спортивной работы ВДЦ «Океан».

4. Участники соревнования:

К участию допускаются обучающиеся ФГБОУ «ВДЦ «Океан» 7 смены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав команд формируется согласно видам спорта: лазертаг (8 человек: 4 юноши, 4 девушки).

Полный состав команды – 16 человек с минимум 4 девушками.

5. Программа соревнования

Количественный состав спортсменов должен соответствовать таблице «Состав участников команд по видам спорта».

Жеребьевка по видам спорта проводит ГСК совместно с главными судейскими коллегиями по видам спорта.

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

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

6. Определение победителей: в Спартакиаде разыгрывается командное первенство.

Командное первенство по видам спорта определяются согласно правилам проведения соревнований и регламентам соревнований по видам спорта.

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

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования

Спартакиады

1. Время проведения: 14:35-16:00

2. Место проведения: ФГБОУ «Всероссийский детский центр «Океан» на базе спортивных объектов ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

3. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, лазерные бластеры, клюшки для флорбола, мяч для флорбола, конусы, фишки

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

Цель: пропаганда идей спортивного движения, развитие детско-юношеского спорта и укрепление спортивного сотрудничества среди обучающихся ФГБОУ «ВДЦ «Океан».

Задачи:

- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни;
- развитие и популяризация спорта в Приморском крае, а также обеспечение соревновательной деятельности;
- укрепление дружбы между обучающимися разных регионов;
- повышение спортивного мастерства

5. Участники мероприятия (соревнования): к участию допускаются обучающиеся ФГБОУ «ВДЦ «Океан» 7 смены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав команд формируется

согласно видам спорта: лазертаг (8 человек: 4 юноши, 4 девушки). Полный состав команды – 16 человек с минимум 4 девушками.

6. Судейская коллегия: непосредственное участие в организации и проведении Спартакиады возлагается на организационный комитет по проведению Спартакиады (далее – Оргкомитет). Организация и непосредственное проведение соревнований по видам спорта программы Спартакиады возлагается на главную судейскую коллегия Спартакиады (далее – ГСК) и главные судейские коллегии по видам спорта, включенными в программу Спартакиады.

Главный судья соревнований - Четырин Сергей Александрович

7. Определение и награждение победителей: в Спартакиаде разыгрывается командное первенство. Командное первенство по видам спорта определяются согласно правилам проведения соревнований и регламентам соревнований по видам спорта. Команда, занявшая общекомандное 1 место, награждается переходящим кубком и дипломами.

8. Общее количество участников: 16

9. Уровень показанных результатов: высокий. Все команды показали достойные результаты, продемонстрировав хорошую физическую подготовку, тактическое мышление и командный дух. Участники успешно справились с данным видом спорта. Нарушений правил и дисциплины не зафиксировано. Травм нет. Все игры и этапы завершены в установленное регламентом время.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Стритбол 3х3: Команды юношей и девушек. Состав команды: четыре человека. Круговая система проведения 6 минут чистого времени. За победу-два очка, за проигрыш-одно очко.

Волейбол: Команды смешанные. Состав команды: шесть человек, в том числе: трое юношей, три девушки. Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 3 партий до 21 очка, общий счет партий 2:0 игра закончена, если счет партий 1:1, третья партия до 15 очков.

Лазертаг: Команды смешанные. Состав команды: 8 человек, в том числе: четверо юношей, четверо девушек. Система розыгрыша круговая. один бой 3 минуты, способом жеребьевки команды выбирают штурм или оборона, задача обороны продержаться 3 минуты, задача штурма за 3 минуты ликвидировать всех игроков обороны. За победу-два очка, за проигрыш-одно очко.

Флорбол: Команды смешанные. Состав команды: шесть человек, в том числе: четверо юношей, две девушки. Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 2 периодов по 10 минут. В случае ничейного результата серия булитов из трех попыток.

Легкоатлетическая эстафета: Команды смешанные. Состав команды: восемь человек, в том числе: четверо юношей, четверо девушек. Эстафета проходит по территории центра длинна этапов 200-250 метров.

Самоанализ:

Мероприятие проведено на высоком организационном уровне, без травм и нарушений дисциплины, все этапы завершены в установленное время. Рекомендуется сохранить данный формат спартакиады для

ежегодного проведения, а также расширить программу за счёт включения дополнительных видов спорта по желанию участников (например, настольного тенниса или шахмат). Рекомендуется также предусмотреть больше времени на перерывы между видами для восстановления команд.

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

- Формирование рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга
- Маковецкая Олеся Сергеевна, Мазитова Наталия Вадимовна
- Владивостокский государственный университет
- БПО-23-ФК1
- 3 курс
- Владивосток
- Россия

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Формирование рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга»

План доклада:

Актуальность исследования: в настоящее время возрастает роль формирования метапредметных навыков у обучающихся начальной школы. Особое значение приобретают рефлексивные умения (самоконтроль, самооценку, способность к анализу собственных действий). Трикинг как сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы акробатики и боевых искусств, предоставляет широкие возможности для развития рефлексивных умений у детей 6-7 лет, поскольку требует от ребенка понимания своего тела, анализа двигательных ошибок и коррекции действий в процессе выполнения элементов. Однако методика использования средств трикинга для формирования рефлексивных умений у первоклассников до настоящего времени не была разработана.

Цель исследования состоит в разработке и теоретическом обосновании методики формирования рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга.

Задачи исследования:

1. Проанализировать рефлексивные умения в младшем школьном возрасте на основе литературных источников.
2. Изучить применение средств трикинга в образовательном процессе.
3. Изучить психофизиологические особенности обучающихся 6-7 лет

Результаты исследования:

1. Рефлексия представляет собой мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание и осознание себя, собственных действий, поведения и опыта, а рефлексивные умения младшего школьника включают мотивационно-волевой, деятельностный и оценочный компоненты и проявляются в способности удерживать цель задания, замечать и исправлять ошибки (в том числе в движениях), а также оценивать результат своей работы.
2. В младшем школьном возрасте учебная деятельность выступает основой для формирования рефлексивных способностей, а ключевым условием их развития является передача контроля от педагога детям и организация совместного анализа действий.
3. Занятия трикингом, требующие постоянного телесного самоконтроля, анализа своих движений и коррекции ошибок, являются эффективным средством формирования первичных рефлексивных умений у детей 6-7 лет.

Систематические тренировки позволяют первоклассникам осваивать технику элементов, составлять индивидуальные комбинации и оценивать качество своего исполнения, что напрямую развивает операционально-деятельностный компонент рефлексивных умений.

4. Психофизические особенности детей 6-7 лет (интенсивное развитие коры головного мозга, незрелость механизмов торможения, высокая потребность в движении и сенситивность к освоению новых двигательных навыков) создают благоприятные условия для развития рефлексивных умений через двигательную активность.
5. Формирование рефлексивных умений у первоклассников в процессе занятий трикингом должно учитывать гендерные особенности, различную динамику утомляемости и использовать как индивидуальные, так и групповые формы работы для развития адекватной самооценки и самоконтроля.
6. Создание критериев оценивания рефлексивных умений на занятиях по трикингу, включающие мотивационно-потребностный компонент (желание повторить элемент, понимание того, что результат зависит от усилий, преобладание внутренней мотивации), операционально-деятельностный компонент (способность назвать вслух фазы элемента, умение сравнить своё выполнение с показом тренера или видео, нахождение конкретной ошибки и ее

исправление), оценочный компонент (адекватная оценка своего исполнения, понимание причины успеха или неудачи, умение попросить педагога дать несколько попыток или отдых).

7. Для детей младшего школьного возраста обучение начинается с изучения переходов (реверсал, редерект, ваниш, гипер, кэри и т.д.) и базовых элементов: кувырок вперед, кувырок назад, round kick, mortelo, scoot, spider, hook, трикерское колесо (cart), вытяжка, копейка, рондат, бабочка, переднее сальто на батуте, а также комбинации из изученных элементов (scoot реверсал cart кэри копейка бабочка и т.п.).

Заключение:

Проведённый анализ теоретических подходов к проблеме рефлексивных умений у детей 6-7 лет позволяет утверждать, что данные умения представляют собой сложное личностное новообразование, включающее в себя мотивационно-волевой, деятельностный и оценочный компоненты, причём именно в младшем школьном возрасте они только начинают формироваться, по пути от внешнего контроля со стороны педагога к внутреннему самоанализу и адекватной оценке своих действий.

Трикинг как сложнокоординационный вид спорта обладает высоким потенциалом для развития у первоклассников навыков самоанализа, телесного контроля и пошаговой коррекции движений, поскольку выполнение каждого технического элемента требует от ребёнка осознанного повторения, сравнения с образцом, поиска конкретной ошибки и её исправления под руководством тренера.

Возраст 6-7 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей, произвольной регуляции движений и начальных форм рефлексии, однако эти процессы протекают неравномерно, осложняются кризисом 7 лет и заметно различаются у мальчиков и девочек, что требует от педагога учёта гендерных и индивидуальных особенностей при организации занятий.

Таким образом, существует объективная потребность в формировании у первоклассников рефлексивных умений как важнейшего метапредметного результата начального образования, при этом установлено, что, несмотря на педагогический потенциал трикинга, на сегодняшний день отсутствует структурированная методика, специально нацеленная на формирование именно рефлексивных, а не только двигательных умений у детей 6–7 лет с использованием средств данного вида спорта.

Данное противоречие обосновывает актуальность разработки авторского методического материала.

Это заключение подтверждает логическую завершённость первой главы, создавая теоретическую базу для последующего практического описания работы по формированию рефлексивных умений у младших школьников средствами трикинга.

Список литературы

1. Уман, А. И. Формирование рефлексивных знаний школьников в учебном процессе : монография / А. И. Уман, Н. А. Морозова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12220-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587854> (дата обращения: 26.01.2026).
2. Боброва, О. А. Формирование рефлексивных умений подростков в образовательном процессе школы: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования / О. А. Боброва. — Воронеж, 2019. — 23 с.
3. Что такое трикинг и как о нем сняли фильм в России? [Электронный ресурс] // Passenger.rocks: интернет-издание. — 2021. — URL: <https://passenger.rocks/2021/magazine/sport/cho-takoe-triking-i-kak-o-nem-snali-film-v-rossii/?ysclid=m99i89xok1487502319> (дата обращения: [17.04.2025]).
4. Rusmantijo, M. What is Tricking? A Comprehensive Beginner's Guide to Tricking [2021] [Electronic resource] / M. Rusmantijo // Loopkicks Tricking. — 01.02.2021. — URL: <https://www.loopkickstricking.com/blog/what-is-tricking-a-comprehensive-beginners-guide-to-tricking> (accessed: 12.03.2026).
5. Ветренко, С. В. Психология младших школьников : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Ветренко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19977-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589418> (дата обращения: 26.01.2026).
6. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06314-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585881> (дата обращения: 26.01.2026)

Содержание доклада:

В ходе работы над темой исследования были проанализированы теоретические основы формирования рефлексивных умений у детей младшего школьного возраста, рассмотрены психофизические особенности обучающихся 6-7 лет и определен потенциал средств трикинга как инновационного педагогического инструмента для развития рефлексивных способностей.

Сильные стороны:

Проведён глубокий теоретический анализ понятий «рефлексия» и «рефлексивные умения» с опорой на труды отечественных и зарубежных исследователей (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Г.А. Цукерман, П.Я. Гальперин и др.).

Выделены структурные компоненты рефлексивных умений (мотивационно-волевой, операционально-деятельностный, оценочный) и определены критерии их оценивания применительно к занятиям трикингом.

Разработаны уровни сформированности рефлексивных умений (низкий, средний, высокий) и предложены методы педагогической диагностики (наблюдение, диалог, фиксация результатов).

Обоснована целесообразность использования трикинга как средства формирования рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет, учитывая сенситивные периоды развития координационных способностей и потребность младших школьников в двигательной активности.

Подобраны элементы и переходы из трикинга для детей младшего школьного возраста, развивающие координацию и рефлексивные умения: кувырок вперед, кувырок назад, round kick, mortelo, scoot, spider, hook, трикерское колесо (cart), вытяжка, копейка, рондат, бабочка, свич бабочка, переднее сальто и фляк на батуте.

А также определено обучение с изучения переходов (реверсал, редерект, ваниш, гипер, кэри). В процессе обучения происходит формирование их в комбинации.

Учтены возрастные и гендерные особенности детей 6-7 лет, что позволяет адаптировать методику к реальным условиям образовательного процесса.

Слабые стороны:

Отсутствует эмпирическая часть исследования - не представлена методика и результаты ее практической апробации на конкретной группе обучающихся.

Недостаточно освещён вопрос интеграции трикинга в существующую программу физического воспитания в рамках ФГОС. Требуется более детальная проработка методических рекомендаций для педагогов по внедрению трикинга в учебный процесс с учётом материально-технических условий и требований безопасности.

Отсутствует описание конкретных форм взаимодействия с родителями как участниками образовательного процесса по формированию рефлексивных умений.

Вывод: Теоретическая база исследования является достаточно проработанной и позволяет перейти к практическому этапу - разработке и внедрению программы занятий по трикингу для первоклассников, направленной на формирование рефлексивных умений, с последующим анализом эффективности на основе эмпирических данных.

5.2 Электронные постеры по результатам исследования

Мы подготовили электронные постеры по результатам исследования применив программу Word SmartArt, скрины постеров разместили в Приложение В.

Выводы

За время прохождения практики мне удалось изучить функции и специфику ВДЦ «Океан», сформировать характеристику данного учреждения.

Также выяснить специфику работы детского загородного оздоровительного лагеря на VII смену, цель которой заключалась в обеспечении детям оздоровления и полноценного отдыха, создании хорошего эмоционального настроения, выявлении интересов и увлечений детей, а также раскрытии их способностей.

Одной из задач было проведение учебно-тренировочных занятий у разных дружин и отрядов по различным видам спорта. В рамках практики я вела занятия по лапте, общей физической подготовке, силовой подготовке, а также по лазертагу и бадминтону. Это позволило мне не только разнообразить досуг детей, но и оценить уровень их физического развития, привить интерес к командным и индивидуальным видам спорта, а также развить навыки организации тренировочного процесса в условиях летнего лагеря.

Важной частью практики была организация и проведение мероприятий. Мы участвовали в спортивно-массовом мероприятии «Весёлые старты», в ходе которого удалось определить уровень специальной физической подготовки участников, а также сформировать командный дух и сотрудничество. Кроме того, принимали участие в судействе спартакиады по волейболу. В ходе которого удалось определить уровень развития специальной физической подготовки участников, а также сформировать командный дух и сотрудничество.

В рамках индивидуального задания я занималась разработкой электронных постеров и написанием тезисов по теме: «Формирование рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга», изучала литературные источники и интернет-ресурсы.

Прохождение практики в временном детском коллективе позволило успешно освоить навыки работы с детьми, приобрести большой опыт профессиональной деятельности в организации летнего отдыха и развития детей, а также научиться эффективно планировать и проводить воспитательную работу, что пригодится мне в дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Уман, А. И. Формирование рефлексивных знаний школьников в учебном процессе : монография / А. И. Уман, Н. А. Морозова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-12220-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587854> (дата обращения: 26.01.2026).
2. Боброва, О. А. Формирование рефлексивных умений подростков в образовательном процессе школы: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования / О. А. Боброва. — Воронеж, 2019. — 23 с.
3. Что такое трикинг и как о нем сняли фильм в России? [Электронный ресурс] // Passenger.rocks: интернет-издание. — 2021. — URL: <https://passenger.rocks/2021/magazine/sport/cho-takoe-triking-i-kak-o-nem-snali-film-v-rossii/?ysclid=m99i89xok1487502319> (дата обращения: [17.04.2025]).
4. Rusmantijo, M. What is Tricking? A Comprehensive Beginner's Guide to Tricking [2021] [Electronic resource] / M. Rusmantijo // Loopkicks Tricking. — 01.02.2021. — URL: <https://www.loopkickstricking.com/blog/what-is-tricking-a-comprehensive-beginners-guide-to-tricking> (accessed: 12.03.2026).
5. Ветренко, С. В. Психология младших школьников : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Ветренко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 159 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19977-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589418> (дата обращения: 26.01.2026).
6. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06314-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585881> (дата обращения: 26.01.2026).
7. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебник для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 261 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587907> (дата обращения: 09.07.2026).

Приложение А



Рисунок 1 Учебно-тренировочное занятие по лапте



Рисунок 2 Учебно-тренировочное занятие по ОФП

Приложение Б



Рисунок 1 Эстафеты



Рисунок 2 Массовое мероприятие по станциям

Приложение В

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет», институт физической культуры и спорта, кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ФОРМИРОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНЫХ УМЕНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ТРИКИНГА

Выполнила студентка группы БПО-23-ФК1 Маковецкая Олеся Сергеевна, научный руководитель к.пед.н., доцент Мазитова Наталия Вадимовна

Актуальность исследования:

- Значимая роль формирования метапредметных навыков у обучающихся начальной школы, в особенности рефлексивных умений
- Трикинг как сложнокоординационный вид спорта, предоставляет широкие возможности для развития рефлексивных умений у детей 6-7 лет
- Не разработана методика использования средств трикинга для формирования рефлексивных умений у младших школьников

Цель исследования:

- Разработка и теоретическое обоснование методики формирования рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга

Задачи исследования:

1. Проанализировать рефлексивные умения в младшем школьном возрасте на основе литературных источников
2. Изучить применение средств трикинга в образовательном процессе
3. Изучить психофизиологические особенности обучающихся 6-7 лет

анализ научно-методической литературы

синтез научно-методической литературы

Методы исследования

анализ интернет-источников

интервьюирование

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ рефлексивных умений

Мотивационно-потребностный компонент (желание повторить элемент, понимание того, что результат зависит от усилий, преобладание внутренней мотивации)

Операционально-деятельностный компонент (способность называть вслух фазы элемента, умение сравнить своё выполнение с показом тренера или видео, нахождение конкретной ошибки и её исправление)

Оценочный компонент (адекватная оценка своего исполнения, понимание причины успеха или неудачи, умение попросить педагога дать несколько попыток или отдых)

Рефлексивные умения - способы и приёмы анализа, оценки, контроля и коррекции собственной учебно-познавательной деятельности, сформированные в процессе мотивированной, самостоятельной урочной и внеурочной деятельности.

6-7 лет – сенситивный период развития рефлексивных умений

Трикинг – вид спорта, который сочетает в себе сложную ударную технику ногами и акробатические элементы, такие как винты и маховые сальто, выполняемые на плоскости.



Подобраны элементы из трикинга для детей младшего школьного возраста (кувырок вперед, кувырок назад, round kick, mortelo, scoot, spider, hook, трикерское колесо (cart), вытяжка, копейка, рондат, бабочка, свич бабочка, переднее сальто и фляк на батуте), а также определено обучение с изучения переходов (реверсал, редерект, ваниш, гипер, кэри). Далее из этих элементов и переходов формируются разные комбинации.



Заключение:

- Именно в младшем школьном возрасте рефлексивные умения только начинают формироваться по пути от внешнего контроля к внутреннему самоанализу и адекватной самооценке. Трикинг обладает высоким потенциалом для развития самоанализа, телесного контроля и коррекции движений через осознанное повторение элементов и исправление ошибок

- 6-7 лет - сенситивный период для развития координации, произвольной регуляции движений и рефлексии, но эти процессы неравномерны, осложнены кризисом 7 лет и гендерными различиями

- Отсутствие методики по формированию рефлексивных умений средствами трикинга как важного метапредметного результата образования

Практической значимостью станет разработка методики по развитию рефлексивных умений у обучающихся 6-7 лет средствами трикинга, которую можно внедрить в занятия по физической культуре.

Контактная информация: Маковецкая Олеся Сергеевна

+7 914-717-98-95

oleson201@gmail.com