

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

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр.БПО-21-ФК1

  
подпись

С. Р. Заголокина  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О. А. Барабаш  
Ф.И.О.

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

  
подпись



О. В. Кудряко  
Ф.И.О.

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

**ЗАДАНИЕ**

на учебную педагогическую практику

Студент Затолокина Светлана Романовна

1. Срок прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023 (приказ № 4708-с от 22.06.2023 г.)
2. Содержание практики:  
Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.  
Задание 2. Провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.  
Задание 3. Принять участие в проведении физкультурно-массового мероприятия.  
Задание 4. Принять участие в судействе соревнования по виду спорта.  
Задание 5. Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».  
Задание 6. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 26.06.2023 \_\_\_\_\_

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

О.А. Барабан  
Ф.И.О.

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

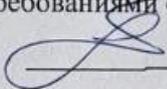
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**

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

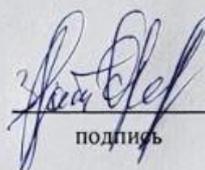
Студент С.Р. Затолокина  
Ф.И.О.

Группы БПО-21 ФК1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)

  
подпись

Затолокина С.Р.  
Ф.И.О. (студента)

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

## ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной педагогической практики

Студент: Затолокина Светлана Романовна  
Ф.И.О.

Группа БПО-21 ФК-1

Сроки прохождения практики: 26.06.2023 - 15.07.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	26.06.2023	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	26.06.2023	2	
<b>Участие в работе «ВДЦ Океан»</b>	Ознакомится с деятельностью ФГБОУ «ВДЦ «Океан»: изучить официальный сайт; подобрать источники информации по теме индивидуального задания; сформировать список литературы.	26.06.2023 – 15.07.2023	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	
	Составить план спортивно-массовой работы на период смены; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		26	
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»		10	

	(образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	15.07.2023	20	
<b>Итого:</b>			<b>144</b>	

Дата выдачи задания на практику 26.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 15.07.2023

Руководитель практики  
д.п.н., доцент

  
подпись

О.А. Барабаш  
Ф.И.О.

Задание приняла

  
подпись

С.Р. Затолокина  
Ф.И.О.

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

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-21-ФК1  
Затолюкиной Светланы Романовны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС 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. Ею была подготовлена методическая разработка по развитию коммуникативных способностей школьников. За время прохождения практики Затолюкина Светлана Романовна проявила достаточный 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 ВДЦ «Океан».....	9
Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта настольный теннис, плавание, баскетбол.....	16
Раздел 3. Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые старты»	44
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта.....	48
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные), и актуальных качествах (свойствах) личности .....	50
Выводы.....	58
Список литературы.....	59
Приложение А.....	60
Приложение Б .....	63

## Введение

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

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

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

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

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

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

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

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.)	Батуев Зая Баирович Бурш Елисей Сергеевич Виноградова Антонина Михайловна Герасимов Артем Дмитриевич Губская Виктория Эдуардовна Завьялова Алена Андреевна Иванова Полина Алексеевна Крещеновский Егор Егорович Мыльников Николай Александрович Олейник Александр Александрович Полицарнов Владимир Николаевич Редькин Алексей Игоревич Сучкова Вероника Тарарков Денис Сергеевич Чижевский Иван Александрович Шелупайко Анатолий Михайлович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Тигрёнок», «Китёнок»
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 25x15м и включает в себя:

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

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

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

Температура воды в бассейне – 26 С

Температура воздуха в зале бассейна – 28 С

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по показателям: активный хлор, рН и температура. В чаше бассейна проводятся соревнования по водным видам спорта, «Веселые старты на воде», занятия по акваэробике.

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

Ледовая арена:

Сдан 14 февраля 2007 года.

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

На втором этаже спортивного комплекса расположен просторный тренажерный зал и конференц-зал.

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

«Кардио-зона» 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;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 площадки для проведения ОФП;</li> <li>• Футбольное поле с покрытие искусственная трава;</li> <li>• Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек.</li> </ul> <p>Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.</p>
--	--

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

1)	Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожатого) (на смену)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневная зарядка</li> <li>2. Ежедневные спортивные занятия по плану;</li> <li>3. Подготовка и проведение оздоровительных мероприятий;</li> <li>4. Организация и проведение конкурсов и соревнований по различным видам спорта.</li> </ol>
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка</li> <li>2. «Веселые старты»</li> <li>3. «Чемпионат Океанских Рекордов»</li> <li>4. «Снайпер»</li> <li>5. «Лапта»</li> <li>6. Спортивные соревнования по различным видам спорта (снайпер, волейбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис, шахматы и т.д.)</li> <li>7. «Большая игра «Если вы есть-будьте первыми!»»</li> </ol>
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чемпионат Океанских Рекордов»</li> <li>2. «Веселые старты»</li> <li>3. «Снайпер»</li> <li>4. «Большая игра «Если вы есть-будьте первыми!»»</li> <li>5. Спортивные соревнования по волейболу, настольному теннису и бадминтону</li> </ol>
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя зарядка</li> <li>2. Занятия/тренировки по различным видам спорта;</li> <li>3. Оздоровительных мероприятий;</li> <li>4. Конкурсы и соревнования по различным видам спорта;</li> </ol> <p>Спортивно-массовые мероприятия.</p>

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта настольный теннис, плавание, баскетбол

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
Тигр «Океанский олимп»	11:20-12:40 Волейбол	09:40-11:00 Чемпионат Океанских Рекордов	09:40-11:00 Фитнес	09:40-11:00 Занятие на роликах	14:40-16:00 Настольный теннис	
Бригантина «Исследователи моря»	14:40-16:00 Волейбол	14:40-16:00 Шашки, шахматы	14:40-16:00 Весёлые старты	14:40-16:00 Занятие на роликах	09:40-11:00 Настольный теннис	
Парус «ПроУспех»	09:20-11:00 Снайпер	11:20-12:40 Игра Го	11:20-12:40 Занятие на роликах	11:20-12:40 Занятие на роликах	11:20-12:40 Настольный теннис	

## 2.2 Конспекты занятий

### КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

#### ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №1

Группа: 14 отряд «Проуспех Бригантина»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Обучить хвату ракетки;
  - Обучение накату справа, слева.
- 2) Развивающая:
  - Развивать координацию и скорость движений.
- 3) Воспитательная:
  - Формировать внимания, настойчивость, целеустремленность.
- 4) Оздоровительная:
  - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития координационных качеств.

Инвентарь: ракетки, свисток, мячи для настольного тенниса.

Время проведения: 90 минут.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (15 мин)	1. Построение; 2. Расчёт на месте; 3. Приветствие; 4. Сообщение задачи.	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, жевательной резинки, самочувствие. Отсутствие украшения на теле обучающихся.
	Разминка в движении: 1. И.П. – руки перед собой, круговые движения руками вперёд, назад. 2. И.П. – руки в замок, круговые движения. 3. И.П. – руки согнуты в локтевом суставе перед собой, круговые движения в локтевом суставе к себе и от себя. 4. И.П. – руки на пояс, пережат с пятки на носок. 5. И.П. – руки вверх, ходьба на носках 6. Медленный бег	3 раза 3 раза 3 раза 0,5 круга 0,5 круга 1 круг	Выполняем в умеренном темпе  Следим за дисциплиной и правильностью выполнения упражнений

	<p>7. Приставной шаг правым, левым боком.</p> <p>8. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>9. Бег с захлестом голени назад.</p> <p>10. Восстанавливаем дыхание подъём рук через стороны.</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p>	
	<p>Расчёт обучающихся на 12, 9, 6, 3, на месте</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. И. П. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2-влево, 3- вперёд, 4- назад.</p> <p>2. И. П. — стойка ноги врозь; руки к плечам; 1-4 круговые движения руками вперед, 5-8 назад.</p> <p>3. И.п – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища; 1-2 отведение прямых рук назад, 3-4 тоже со сменой рук.</p> <p>4. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо, 5-8 влево.</p> <p>5. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 наклон туловища вперёд, 2 назад, 3 вправо, 4 влево</p> <p>6. И.п – стойка на одной ноге, руки на пояс, левая нога поднята и согнута в коленном суставе – 1-4 круговые движения от себя, 5-8 к себе.</p> <p>7. Тоже самое с другой ногой</p> <p>8. И.П. – стойка ноги согнуты в коленях, руки на коленях; 1-4 круговые движения в коленном суставе вправо, 5-8 влево</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Спина прямая, выполнять движения в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Выполнять упражнение спокойно, без резких движений</p> <p>Взгляд направлен вперёд, дыхание ровное</p> <p>Упражнение выполнять под счёт</p>
<p>О</p> <p>С</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p><b>(55мин)</b></p>	<p>1. Виды хваток ракетки.</p> <p>Европейская хватка, азиатская хватка.</p> <p>Показ преподавателя.</p> <p>Объяснение.</p> <p>2. Стойка и перемещения игрока.</p> <p>Показ преподавателя.</p> <p>Объяснение.</p> <p>Низкая, высокая.</p> <p>3. Траектория полета мяча.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 раз</p>	<p>Рука расслаблена, пальцы не напрягать.</p> <p>Ноги согнуты в коленях, стопы не соединять.</p>

	Верхнее вращение, нижнее вращение, боковое вращение. 4.Подача мяча и прием подачи. 5. Накат справа по диагонали. Показ преподавателя. Выполнение элемента. 6. Накат слева по диагонали. Показ преподавателя. Выполнение элемента. 7. Подрезка слева по диагонали. Показ преподавателя. Объяснение. Выполнение элемента. 8. Подрезка справа по диагонали. Показ преподавателя. Объяснение. Выполнение элемента. 9. Игра на счет. Объяснение правил игры Из трех партий до 11 очков.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 мин	Верхнее вращение принимается верхним, нижнее нижним  Выполнение элемента по диагонали и в разные стороны стола  Исправлять ошибки  Исправлять ошибки  Судейство и выявление победителей.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)	Заминочный бег	5 минуты	Выполняем в умеренном темпе  Анализ занятия.
	Дыхательные упражнения	2 минута	
	Организационная уборка инвентаря	3 минута	
	Опрос обучающихся о проделанной работе		

## КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

### ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ №2

Группа: 4 отряд «Проуспех Парус»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

1) Образовательная:

- Обучение технике наката справа, слева;
- Совершенствование срезки слева и справа.

2) Развивающая:

- Развивать координацию и скорость движений.

3) Воспитательная:

- Формировать внимания, настойчивость, целеустремленность.

4) Оздоровительная:

- Укрепление здоровья обучающихся посредством развития координационных качеств.

Инвентарь: ракетки, свисток, мячи для настольного тенниса.

Время проведения: 90 минут.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  (15 мин)	1. Построение; 2. Расчёт на месте; 3. Приветствие; 4. Сообщение задачи.	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, жевательной резинки, самочувствие. Отсутствие украшения на теле обучающихся.
	Разминка в движении: 11. И.П. – руки перед собой, круговые движения руками вперёд, назад.	3 раза	Выполняем в умеренном темпе  Следим за дисциплиной и правильностью выполнения упражнений
	12. И.П. – руки в замок, круговые движения.	3 раза	
	13. И.П. – руки согнуты в локтевом суставе перед собой, круговые движения в локтевом суставе к себе и от себя.	3 раза	
14. И.П. – руки на пояс, пережат с пятки на носок.	0,5 круга		
	15. И.П. – руки вверх, ходьба на носках	0,5 круга	
	16. Медленный бег	1 круг	
	17. Приставной шаг правым, левым боком.	1 круг	
	18. Бег с высоким подниманием бедра.	1 круг	
	19. Бег с захлестом голени назад.	1 круг	
	20. Восстанавливаем дыхание подъём рук через стороны.	2 круга	
	Расчёт обучающихся на 12, 9, 6, 3, на месте Разминка на месте: 5) И. П. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- влево, 3- вперёд, 4- назад.	4 раза  3 раза	Следить за дыханием  Спина прямая, выполнять движения в умеренном темпе

	<p>6) И. П. — стойка ноги врозь; руки к плечам; 1-4 круговые движения руками вперед, 5-8 назад.</p> <p>7) И.п – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища; 1-2 отведение прямых рук назад, 3-4 тоже со сменой рук.</p> <p>8) И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо, 5-8 влево.</p> <p>9) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 наклон туловища вперед, 2 назад, 3 вправо, 4 влево</p> <p>10) И.п – стойка на одной ноге, руки на пояс, левая нога поднята и согнута в коленном суставе – 1-4 круговые движения от себя, 5-8 к себе.</p> <p>11) Тоже самое с другой ногой</p> <p>12) И.П. – стойка ноги согнуты в коленях, руки на коленях; 1-4 круговые движения в коленном суставе вправо, 5-8 влево</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Выполнять упражнение спокойно, без резких движений</p> <p>Взгляд направлен вперед, дыхание ровное</p> <p>Упражнение выполнять под счёт</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p><b>(55мин)</b></p>	<p>1. Повторение: набивание мяча на ракетке - ладонной стороной - ладонь-тыл - удар-подставка</p> <p>2. И.П.: Необходимо принять правильную позу, стать у левого(правого) угла стола, максимально комфортно расставить ноги на ширине плеч, в игровой руке ракетке в другой – мяч лежит на открытой ладони.</p> <p>1) Сгибая ноги в коленях, затем разгибаем и делаем подброс мяча минимум на 15 см.</p> <p>2) Делаем удар ракеткой по мячу. Мяч должен коснуться своей половины стола и перелететь</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Движения выполняем технично</p> <p>Соперник должен выполнить прием мяча, вернув его ударом ракеткой на сторону соперника. Указать какое влияние оказывает данное упражнение</p>

	<p>через сетку соперника. После удара по мячу обучающийся возвращается в игровую стойку.</p> <p>3. Обучение технике наката мяча справа и слева:</p> <p>А) имитация наката справа и слева;</p> <p>Б) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу;</p> <p>Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя;</p> <p>Д) накат справа направо и слева налево в парах.</p> <p>4. Совершенствование срезки слева и справа:</p> <p>А) срезка слева с подброшенного мяча на стол;</p> <p>Б) то же справа;</p> <p>В) срезка слева налево в парах;</p> <p>Г) срезка справа направо в парах;</p> <p>Д) игра “треугольник” срезкой слева и справа в парах.</p> <p>5. Двухсторонняя игра на результат (из одной партии)</p>		<p>Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног</p> <p>Выполнить упражнение над столом, обратить внимание на движение ног</p> <p>Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справа</p> <p>Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (10 мин)	<p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	5 минуты	Выполняем в умеренном темпе
	<p>Организационная уборка инвентаря</p>	2 минута	Анализ занятия
	<p>Опрос обучающихся о проделанной работе</p>	3 минута	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ПЛАВАНИЮ №3

Группа: 14 отряд «Проуспех Парус»

Место проведения: «Бассейн»

Задачи:

- 1) Образовательная:
  - Обучение погружения в воду с головой открывание глаз в воде;
  - Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду.
- 2) Развивающая:
  - Развивать умение задерживать и восстанавливать дыхание.
- 3) Воспитательная:
  - Воспитывать чувство ответственности, смелости, решительности.
- 4) Оздоровительная:
  - Формирование дыхательной системы.

Инвентарь: свисток.

Время проведения: 90 минут.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин	Подготовка к занятию	Построение, расчет на месте, приветствие, проверка формы. Постановка задач.	2 минута	Проверить плавательную форму, наличие жевательной резинки, самочувствие.
	ОРУ на суше  Развитие мышц шеи	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 – круговое движение головой вправо 5-8 влево	4 раза	Спина прямая, упражнение выполнять спокойно, ноги прямые.
		И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед 2 – назад 3 – вправо 4 - влево	4 раза	
	Развитие подвижности плечевого пояса.	I И.П- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2 Отведение руки назад 3-4 Тоже со сменой рук.	8 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
		III И.П.- Стойка ноги врозь, правая рука вдоль туловища, левая вверх. 1-4 Круговые движения правой рукой вперед. 5-8 назад.	8 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.

		<p>III И.П. - Стойка ноги врозь, левая рука вдоль туловища, правая вверх. 1-4 Круговые движения левой рукой вперёд. 5-8 назад.</p>	8 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
Развитие мышц туловища.		<p>I И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 2. И.П 3. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 4. И.П</p>	8 раз	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно.
		<p>II И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 2. И.П 3. Наклон туловища вправо, правая рука вверх. 4. И.П</p>	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, взгляд прямо.
		<p>III И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения туловищем вправо. 5-8 - влево</p>	4 раза	
Развитие мышц ног		<p>I И.П. – стойка правая согнута в коленном суставе. 1-4 круговые движения в коленном суставе к себе 5-8 от себя</p>	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное.
		<p>I И.П. – стойка правая согнута в коленном суставе. 1-4 круговые движения в коленном суставе к себе 5-8 от себя</p>	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное.

		II И.П. – стойка правая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		III И.П. – стойка левая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		IV И.П. – стойка ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени. 1-4 Круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 Влево	4 раза	Дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно, спина прямая.
		И.П. – сидя на полу, с опорой руками сзади, ноги выпрямлены, носки оттянуты. 1-4 Поочерёдное поднятие ног.	4 раза	Ноги прямые, дыхание ровное.
		И.П. – лёжа на животе, Руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены, носки оттянуты. 1-4 Поочерёдное поднятие ног.	4 раза	Ноги прямые, дыхание ровное.
	Подводящие упражнения	И.П. – Широкая стойка, руки подняты вверх. Поза звездочка.	3 раза	Ноги и руки прямые.
		Медузка И.П. – Широкая стойка, ноги согнуты в коленях, руки вверх, расслаблены.	3 раза	Ноги и руки согнуты, расслаблены.
		Поплавок И.П. – Сед, руки обхватывают ноги, голова спрятана в коленях.	3 раза	Следить за правильностью положения тела.
О С Н	Устранение инстинктивного страха перед	Потрогать воду, помочить руки.		Соблюдать технику безопасности.

О В Н А Я  Ч А С Т Ь 55мин	погружением в воду			
		Организационный вход в воду.	2 мин	Вход в воду производится по лестнице бассейна.
		Помочить лицо водой	2 раза	Набрать в руки воды и аккуратно облить лицо
		Опускание лица в воду до уровня носа	3 раза	Задержать дыхание закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
		Погружение в воду с головой	3 раза	Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
		Сесть на дно	4 раза	Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
	Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.	Опускание лица в воду и открывание глаз	5 раз	Под водой открыть глаза. При выныривании не трогать руками газа. Нужно задрать голову и открыть аккуратно глаза.
		Погружение в воду с головой и открывание глаз.	5 раз	Голову полностью опустить под воду
		Открывание глаз вместе с партнёром. Вместе с партнёром друг на против друга погружаетесь в воду и открываете глаза, показывая какую-нибудь эмоцию, после выныривания рассказываете, что видели.	4 раза	Соблюдать технику безопасности, полностью погружаться в воду.
		Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.	4 раза	Соблюдать технику безопасности, полностью погружаться в воду.
Ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды	Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к	4 раза	Упражнение выполнять спокойно, тело расслаблено.	

		груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.		
		«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки	3 раза	Подбородок упирается в согнутые колени
		«Медуза». Выполнить упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.	3 раза	Упражнение выполнять спокойно
		«Звёздочка». Сделать вдох и опустить лицо в воду. Затем лечь на воду, руки и ноги в сторону.	3 раза	Руки и ноги прямые, тело расслаблено.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь 10 мин	Почувствовать подъёмную силу воды, научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.	Игра «Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении	3 мин	После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.
	Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.	Игра «Поезд в тоннель» Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «тоннель». Изображающие	3 мин	Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

		«вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».		
	Совершенствование выхода из воды	Организационный выход из бассейна. Уборка инвентаря Построение Расчёт Подведение итогов	2 мин	
		Опрос обучающихся о проделанной работе.	2 мин	

## КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №4

Группа: 16 отряд «Тигрёнок Про спорт»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

- 5) Образовательная:
  - Обучение общему согласованию движений рук и дыхания кролем на груди.
- 6) Развивающая:
  - Повышение функциональных возможностей организма.
- 7) Воспитательная:
  - Воспитание воли, настойчивости, трудолюбия.
- 8) Оздоровительная:
  - Формирование дыхательной системы

Инвентарь: плавательные доски, свисток.

Время проведения: 90 минут.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О	Подготовка к занятию	Построение; расчёт на месте; приветствие; проверка формы; постановка задач.	2 минуты	Проверить плавательную форму одежды; проверить самочувствие учащихся.
	Общеразвивающие упражнения на суше (ОРУ)			

<p style="text-align: center;">Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</p> <p>(15 минут)</p>	Развитие мышц шеи	<p>I И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. Назад 3. Вправо 4. Влево</p>	4 раза	Спина прямая; упражнение выполнять спокойно.
		<p>II И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 Круговое движение вправо 5-8 Влево</p>	4 раза	Дыхание ровное, спина прямая
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	<p>III И.П- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2 - Отведение прямой руки назад 3-4 - Тоже со сменой рук.</p>	4 раза	Руки прямые
		<p>V И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 Круговые движения правой рукой вперед 5-8 назад</p>	4 раза	Руки прямые; избегать чрезмерных поворотов туловища
		<p>VI И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 Круговые движения левой рукой вперед 5-8 назад</p>	4 раза	Руки прямые; избегать чрезмерных поворотов туловища
	Развитие мышц туловища.	<p>VII И.П.- широкая стойка, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед, руки касаются правой ноги 2. Руки касаются пола 3. Руки касаются левой ноги 4. И.П</p>	4 раз	Ноги прямые; упражнение выполнять спокойно.
		<p>VIII И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговое движение вправо</p>	4 раза	Взгляд прямо; дыхание ровное.

		5-8 влево		
Развитие мышц ног		IX И.П. – стойка правая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе от себя. 4– 8 к себе.	8 раз	Спина прямая; взгляд прямо.
		X И.П. – стойка левая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе от себя. 5 – 8 к себе.	8 раз	Дыхание ровное; упражнение выполнять спокойно.
		XI И.П. – стойка ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени. 1-4 Круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 Влево	4 раза	Следить за техникой выполнения упражнения.
Имитационные упражнения на суше		XII И.П.- стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	4 раза	Дыхание ровное, без работы ног
		XIII И.П. – стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	4 раза	Дыхание ровное, без работы ног
		XIV И.П. – стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Попеременные гребки, вдох под левую руку	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения

		XV И.П. – стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Попеременные гребки, вдох под правую руку	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнения
		XV И.П. – стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Поочерёдные гребки, вдох под правую руку	4 раза	Дыхание ровное, следить за техникой выполнения
		XV И.П. – стойка ноги врозь, туловище наклонено под углом 90 градусов, руки в «стрелочку». Поочерёдные гребки, вдох под правую руку	4 раза	Дыхание ровное, следить за техникой выполнения
	Организационный вход в воду			Вход в воду производится в порядке очереди по лестнице бассейна
О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь  (55 минут)	Имитационные упражнения с неподвижной опорой	I Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне. Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений
		II Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне. Гребки правой рукой, вдох на каждый гребок	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений
		III Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне. Попеременные гребки, вдох под левую руку	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений
		IV Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне.	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений

		Попеременные гребки, вдох под правую руку		
		V Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне. Поочерёдные гребки, вдох под левую руку	2 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений
		VI Руки в «стрелочке» держатся за бортик бассейна, ноги стоят на дне. Поочерёдные гребки, вдох под правую руку	4 раза	Следить за правильностью выполнения упражнений
Имитационные упражнения с подвижной опорой	I Руки в «стрелочке», Плавательная досочка между ног. Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	
	II Руки в «стрелочке», Плавательная досочка между ног. Гребки правой рукой, вдох на каждый гребок	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	
	III Руки в «стрелочке», плавательная досочка между ног. Попеременные гребки, вдох под левую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	
	IV Руки в «стрелочке», плавательная досочка между ног. Попеременные гребки, вдох под правую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	
	V Руки в «стрелочке», плавательная досочка между ног. Поочерёдные гребки, вдох под левую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	
	VI Руки в «стрелочке», плавательная досочка между ног.	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности	

		Поочерёдные гребки, вдох под правую руку		
	Упражнения без опоры	I Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
		Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Гребки левой рукой, вдох на каждый гребок	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
		Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Попеременные гребки, вдох под левую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
		Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Попеременные гребки, вдох под правую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
		Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Поочерёдные гребки, вдох под левую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
		Руки в «стрелочке», ноги одна на другой. Поочерёдные гребки, вдох под правую руку	12 метров	Дыхание ровное, соблюдать технику безопасности, следит за правильностью выполнения упражнения
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т	Эстафета «Кто быстрее»	Учащиеся делятся на две команды и выбирают любое имитационное упражнение. Задача доплыть до середины бассейна и обратно, передать эстафету коллеге и встать в конец колонны.	6 мин	Выигрывает та команда, которая быстрее справилась с заданием
	Организационный выход из воды	Уборка инвентаря; построение; расчёт; подведение итогов урока Уход с занятия	4 мин	Дать информацию о задачах следующего урока, похвалить воспитанников о проделанной работе, выставить оценки.

Б (10 минут)				
-----------------	--	--	--	--

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО БАСКЕТБОЛУ №5**

Группа: 13 отряд «Тигрёнок Океан талантов»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

Образовательная:

- Обучить технике передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Обучить технике введения мяча

Развивающая:

- Развитие быстроту двигательной реакции.

Воспитательная:

- Воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, ответственности

Оздоровительная:

- Формирование дыхательной системы

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Время проведения: 90 минут.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания.
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь	Построение	Сдача рапорта приветствия	1 минута	Проверить спортивную форму, наличие жевательной резинки, самочувствие.
	Развитие координации			
	Повороты	Направо Налево Кругом	3 раза	Спина прямая, повороты в правильную сторону, взгляд прямо.
	Перестроение	2 шеренги	2-3 раза	

Н А Я  Ч А С Т Ь 15 мин		3 шеренги	2- 3 раза	Следить за правильной перестройкой, спина прямая, взгляд прямо.
	Ходьба	На носках На пятках	1 круг	Ноги прямые, руки вверх, спина прямая
		Круговые движения правой рукой Круговые движения левой рукой Отведение рук назад	0,5 круга	Руки прямые, спина прямая, следить за дистанцией.
		Наклоны на каждый шаг	0,5 круга	Спина прямая, Следим за дистанцией, следим за дыханием.
		Выпады на каждую ногу	0,5 круга	Спина прямая, следим за дыханием.
	Бег	Сгибание ног вперед, назад	1 круг	Следить за дыханием, дистанция 2 метра, спина прямая, руки работают вдоль туловища.
		Приставной шаг: Правым Левым	0,5 круга	Руки на пояс, спина прямая, дистанция 2 метра, следим за дыханием.
		Скрестный шаг: Правым Левым	1 круг	Руки свободно, спина прямая, следим за дыханием, дистанция 2 метра.
	Восстановления дыхания	Быстрый шаг	1 мин	Спина пряма, дыхание ровное.
		Обычный шаг	1 мин	Спина прямая, дыхание ровное, дистанция 2 метра.
	Перестроение	12,9,6,3, на месте	1 мин	Спина прямая, руки вдоль туловища.
	ОРУ (обще развивающие упражнения)			
	Развитие мышц шеи	1.И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Наклон головы вперед 2.И.П 3.Наклон головы назад 4.И.П	4 раза	Спина прямая, упражнение выполнять спокойно, ноги прямые.

		II И.П – Стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговое движение головой вправо 5-8 влево	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно
		III И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Поворот головы в правую сторону 2. И.П 3. Поворот головы в левую сторону 4. И.П	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	I И.П- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2 Отведение руки назад 3-4 Тоже со сменой рук.	4 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
		II И.П- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 Круговые движения в плечевом суставе вперед. 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, упражнение выполнять спокойно, взгляд прямо.
		III И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 Круговые движения руками вперед. 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
	Развитие мышц туловища.	I И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 2. И.П 3. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 4. И.П	8 раз	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно.
		II И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, взгляд прямо.

		1. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 2. И.П. 3. Наклон туловища вправо, правая рука вверх. 4. И.П.		
		III И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Присед 2. Наклон вперед, руки касаются пола 3. Присед 4. И.П.	4 раза	Спина прямая, ноги прямые при наклоне, взгляд прямо.
Развитие мышц ног		I И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Выпад назад правой ногой. 2. И.П. 3. Выпад назад левой ногой. 4. И.П.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, колено не выходит за носок.
		II И.П. – стойка правая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		III И.П. – стойка левая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		IV И.П. – стойка ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени. 1-4 Круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 Влево	4 раза	Дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно, спина прямая.

О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь 55 мин	Ознакомление с различными способами передачи мяча	I Передача мяча двумя руками от груди своему партнёру	3 мин	Дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		II И.П. стойка правая нога впереди. Передача левой рукой	3 мин	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом, упражнение выполнять спокойно.
		III И.П. – стойка левая нога впереди. Передача правой рукой	3 мин	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом и партнёром, упражнение выполнять спокойно.
		IV Передача мяча от груди, правой, левой рукой в шаге	3 мин	Дыхание ровное. Следить за точным выполнением упражнения.
		V Передачи двумя руками от груди, перед передачей круг мячом вокруг туловища	15 раз	Дыхание ровное. Следить за точным выполнением упражнения.
		VI Передачи двумя руками от груди с отскоком от пола	10 раз	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом и партнёром, упражнение выполнять спокойно.
	Введение мяча	VII Введение мяча правой рукой, левой рукой, поочередно	5 мин	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом и партнёром, упражнение выполнять спокойно.
		VIII Введение мяча с обведением конусов дальней рукой	2 круга	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом и партнёром, упражнение выполнять спокойно.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С	Игра «Баскетбол»	В баскетболе играют две команды по 5 человек. Цель попасть мячом в кольцо противника.	6 – 7 мин	Отмечаются наиболее ловкие игроки. Необходимо соблюдать правила безопасности.
	Построение	Подведение итогов урока  Домашнее задание  Уход с урока	3 мин	Дать информацию о задачах следующего урока  Выставить оценки

Т				
Б				

**КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО БАСКЕТБОЛУ №6**

Группа: 5 отряд «Проуспех Бригантина»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

Образовательная:

- Формирование навыка выполнения выбивание и вырывание мяча у обучающихся..

Развивающая:

- Развитие координации, устойчивости, развитие умения контролировать и давать оценку двигательным действиям своим и одноклассников.

Воспитательная:

- Воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, ответственности

Оздоровительная:

- Формирование дыхательной системы

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Время проведения: 90 минут.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Построение	Сдача рапорта приветствия	1 минута	Проверить спортивную форму, наличие жевательной резинки, самочувствие.
	Развитие координации			
	Повороты	Направо Налево Кругом	3 раза	Спина прямая, повороты в правильную сторону, взгляд прямо.
	Перестроение	2 шеренги	2-3 раза	Следить за правильной перестройкой, спина прямая, взгляд прямо.
3 шеренги		2- 3 раза		

Ч А С Т Ь	Ходьба	На носках На пятках	1 круг	Ноги прямые, руки вверх, спина прямая
		Круговые движения правой рукой Круговые движения левой рукой Отведение рук назад	0,5 круга	Руки прямые, спина прямая, следить за дистанцией.
		Наклоны на каждый шаг	0,5 круга	Спина прямая, Следим за дистанцией, следим за дыханием.
		Выпады на каждую ногу	0,5 круга	Спина прямая, следим за дыханием.
	Бег	Сгибание ног вперёд, назад	1 круг	Следить за дыханием, дистанция 2 метра, спина прямая, руки работают вдоль туловища.
		Приставной шаг: Правым Левым	0,5 круга	Руки на пояс, спина прямая, дистанция 2 метра, следим за дыханием.
		Скрестный шаг: Правым Левым	1 круг	Руки свободно, спина прямая, следим за дыханием, дистанция 2 метра.
	Восстановления дыхания	Быстрый шаг	1 мин	Спина пряма, дыхание ровное.
		Обычный шаг	1 мин	Спина прямая, дыхание ровное, дистанция 2 метра.
	Перестроение	12,9,6,3, на месте	1 мин	Спина прямая, руки вдоль туловища.
	ОРУ (обще развивающие упражнения)			
	Развитие мышц шеи	I И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Наклон головы вперед 2.И.П 3.Наклон головы назад 4.И.П	4 раза	Спина прямая, упражнение выполнять спокойно, ноги прямые.
		II И.П – Стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговое движение головой вправо	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно

		5-8 влево		
		III И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Поворот головы в правую сторону 2. И.П 3. Поворот головы в левую сторону 4. И.П	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно
Развитие мышц верхнего плечевого пояса.		I И.П- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2 Отведение руки назад 3-4 То же со сменой рук.	4 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
		II И.П- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 Круговые движения в плечевом суставе вперед. 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, упражнение выполнять спокойно, взгляд прямо.
		III И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 Круговые движения руками вперед. 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, руки прямые, взгляд прямо.
Развитие мышц туловища.		I И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 2. И.П 3. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 4. И.П	8 раз	Спина прямая, ноги прямые, упражнение выполнять спокойно.
		II И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища влево, правая рука вверх. 2. И.П	4 раза	Спина прямая, ноги прямые, взгляд прямо.

		3. Наклон туловища вправо, правая рука вверх. 4. И.П		
		III И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Присед 2. Наклон вперёд, руки касаются пола 3. Присед 4. И.П	4 раза	Спина прямая, ноги прямые при наклоне, взгляд прямо.
	Развитие мышц ног	I И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Выпад назад правой ногой. 2. И.П. 3. Выпад назад левой ногой. 4. И.П.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, колено не выходит за носок.
		II И.П. – стойка правая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		III И.П. – стойка левая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	Спина прямая, взгляд прямо, дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.
		IV И.П. – стойка ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени. 1-4 Круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 Влево	4 раза	Дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно, спина прямая.
О С Н О В Н	Формировать навык выполнения выбивания и вырывания мяча	I И.П. – стойка правая впереди, руки свободно, два ребёнка стоят друг напротив друга. Один держит мяч в руках, другой по	5 минут	Дыхание ровное, упражнение выполнять спокойно.

А Я Ч А С Т Ь		команде должен вырвать или выбить мяч. При этом первый выполняет повороты на месте.		
		II И.П. – Друг напротив друга, расстояние 3 метра. Ребёнок с мячом выполняет высокую передачу мяча, другой, выпрыгнув как можно выше ловит мяч. Обводит первого игрока, который стоя на месте пытается вырвать мяч и возвращается на своё место.	5 минут	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом, упражнение выполнять спокойно.
		III И.П. – Двое игроков. Каждый ведёт свой мяч, пытаюсь забрать мяч партнёра.	5 мин	Дыхание ровное, взгляд следит за мячом и партнёром, упражнение выполнять спокойно.
		IV И.П. Попытка атаковать кольцо один на один. На двоих один мяч. Один игрок ведёт и атакует кольцо, другой пытается забрать мяч. Игра продолжается пока кто-то не забудёт.	1 раза	Дыхание ровное. Следить за точным выполнением упражнения.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Игра «Баскетбол»	В баскетболе играют две команды по 5 человек. Цель попасть мячом в кольцо противника.	6 – 7 мин	Отмечаются наиболее ловкие игроки. Необходимо соблюдать правила безопасности.
	Построение	Подведение итогов урока Домашнее задание Уход с урока	3 мин	Дать информацию о задачах следующего урока Выставить оценки

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

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

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

##### ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	«Чемпионат океанских рекордов»
2	«Спайпер»
3	«Весёлые старты»
4	Спартакиада
5	Спортивные соревнования по волейболу, настольному теннису и бадминтону, плаванию

## 3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся

Задачи:

- Укрепление здоровья;
- Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков;
- Формирование у обучающихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания;
- Воспитание лидерских качеств, коллективизм;
- Приобретение опыта выступления в соревнованиях.

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием) осуществлялось практикантами группы БПО-21-ФК1 совместно с ответственным инструктором штаба ВДЦ «Океан».

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

5. Программа мероприятия (соревнования) Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передать эстафету», «Факел», «Бег со скакалкой», «Передай мяч», «Пингвин с мячом», «Держи равновесие», «Парная», «Хоккеисты», «Переход болота».

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

7. Награждение победителей: Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

##### о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 14:40 – 16:00
2. Место проведения ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, «Физкультурно-Оздоровительный комплекс» (ФОК)
3. Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, конусы, фишки, скакалки, обручи, эстафетные палочки, манишки, мячи и клюшки для флорбола.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования) Цель: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся  
Задачи:
  - Укрепление здоровья;
  - Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков;
  - Формирование у обучающихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания;
  - Воспитание лидерских качеств, коллективизм;
  - Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
5. Участники мероприятия (соревнования) Дружина «Тигр», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Принимать участие будут 4 команды. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.
6. Судейская коллегия Руденкова В.И., Губский В.А.
7. Определение и награждение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами
8. Общее количество участников 44
9. Уровень показанных результатов: повышение коллективизма, укрепление здоровья участников.
10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передать эстафету», «Факел», «Бег со скакалкой», «Передай мяч», «Пингвин с мячом», «Держи равновесие», «Парная», «Хоккеисты», «Переход болота».

Самоанализ: будучи на данном мероприятии в роли ведущего мною выполнялись следующие функции: объявление и объяснение эстафет; награждение призёров. Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что несмотря на имеющиеся недостатки, в целом работа была выполнена хорошо. Также я считаю, что были успешно созданы условия, способствующие закреплению дружеских отношений и командного духа внутри коллектива. [А]

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Соревнования по плаванию

название соревнования

1. Цель: популяризация плавания среди девушек и юношей 14 – 16 лет, совершенствование техники кроль на груди. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

- Укрепление здоровья;
- Формирование у обучающихся привычек здорового образа;
- Воспитание коллективизма.

2. Место проведения соревнования ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Бассейн»

3. Руководство соревнованием Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр Океан»

4. Участники соревнования: Дружина «Тигрёнок»

5. Программа соревнования:

- 1) Построение отрядов
- 2) Знакомство с судейской коллегией
- 3) Разминка для участников
- 4) Жеребьевка
- 5) Проведение 2 заплывов
- 6) Подведение итогов

6. Определение победителей: победители определяются по наименьшему затраченному количеству времени на заплыв.

7. Награждение победителей: по итогам соревнований определяется победитель и призеры в каждой номинации (1,2 и 3 место), которые награждаются дипломами.

## 4.2 Отчет о проведении соревнования

### ОТЧЕТ

#### о проведении соревнования

По плаванию среди юношей и девушек 14 – 16 лет 6 лет

1. Время проведения: 09:40 – 11:00.
  2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, «Бассейн».
  3. Инвентарь и оборудование: купальный костюм, очки для плавания, сланцы, шапочка для бассейна.
  4. Цель: популяризация плавания среди девушек и юношей 14 – 16 лет, совершенствование техники кроль на груди. Формирование у детей стремления заниматься спортом.
- Задачи:
- Укрепление здоровья;
  - Формирование у обучающихся привычек здорового образа;
  - Воспитание коллективизма.
5. Участники мероприятия (соревнования): юноши и девушки 14 – 16 лет, дружины «Тигрёнок»
  6. Судейская коллегия: Затолокина С.Р., Губская В.Э., Герасимов А.Д.
  7. Определение и награждение победителей: по итогам соревнований определяется победитель и призеры в каждой номинации (1,2 и 3 место), которые награждаются дипломами.
  8. Общее количество участников: 20 человек.
  9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к плаванию.
  10. Описание хода мероприятия (соревнования):
    - 1) Построение отрядов
    - 2) Знакомство с судейской коллегией
    - 3) Разминка для участников
    - 4) Жеребьевка
    - 5) Проведение 2 заплывов
    - 6) Подведение итогов
  11. Самоанализ: на данном мероприятии я была назначена второй судьёй. В мои обязанности входило: помощь главному судье, сообщать о нарушениях, контролировать время заплыва. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования прошли на достойном уровне и зарядили ребят на дальнейшую активность. [Б]

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

Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия, отличаются мобильностью, способны к сотрудничеству, обладают чувством ответственности.

Задача современной системы образования заключается в формировании универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирует на результаты образования, одними из которых являются коммуникативные умения. [1]

Коммуникативные способности – это индивидуально-психологические особенности человека, обеспечивающие контакт с другими людьми для общения и поддержания оптимальных отношений. Коммуникативные способности напрямую влияют на успех человека, ведь не все зависит исключительно от везения. Благодаря умению налаживать контакты можно найти полезных знакомых, хорошо зарекомендовать себя на работе, да и в целом это залог прекрасных отношений. [2]

Итак, получается, что от степени развития коммуникативных навыков зависит успешность человека как в личной, так и в профессиональной сфере.

Также коммуникативные способности обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Неотъемлемой частью ядра нового стандарта являются универсальные учебные действия. Под УУД понимают «общеучебные умения», «общие способы деятельности», «метапредметные действия».

Специалисты в области физической культуры (М.Я. Виленский, Ю.А. Копылов, В.П. Лукьяненко и др.) отмечают, что традиционный урок физической культуры решает в основном две задачи – оздоровительную и тренирующую. Определяющим в модернизации физкультурного образования, по их мнению, является повышение общеобразовательного потенциала предмета «Физическая культура». Из-за недостаточности внимания к общеобразовательной

направленности произошло его «выпадение» из системы общего образования; одновременно с этим задачи урока физической культуры решаются не в полном объеме, что сказывается на результативности физической культуры в школе [3].

В образовательной практике многие трудности, с которыми учитель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточным развитием у обучающихся УУД: нежелание слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в команде, группе; учащиеся не обращают внимание на ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать с уже изученными движениями и др. В связи с этим, выполнение движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находятся причины для невыполнения, что приводит к снижению качества образования по предмету.

Развитие коммуникативных универсальных учебных действий на уроках в школе позволяет:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- формулировать высказывание, правильно применяя термины и уметь тактично отстаивать свою позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать корректные вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- строить монологическое высказывание;
- владеть диалогической формой речи.

Коммуникативные умения в современном обществе – неотъемлемая часть успеха во всех сферах социальной жизни индивида (образование, карьера, семья, межличностное общение). Более того, согласно исследованиям крупнейшей международной профессиональной ассоциации коммуникации, одним из обязательных показателей трудоустройства и карьерного роста считается коммуникация, коммуникативные способности личности [4]. В Российской Федерации уже на ступени начальной школы ФГОС НОО определяет необходимость развития коммуникативных универсальных учебных действий (УУД) как необходимый компонент,

способствующий личностному развитию ребенка. В этот список входят такие умения, как готовность слушать и выслушивать собеседника, уважительно относиться к иным мнениям, быть способным логически выстроить высказывание, аргументировать свою точку зрения; уметь разрешать сложившиеся конфликтные ситуации через сотрудничество, межличностное взаимодействие [5]. В связи с тем, что для реализации, поставленной ФГОС НОО задачи педагогам необходимо прибегать к активным и интерактивным формам обучения, выстраивать взросло-детскую и детскую коммуникацию, необходимо подчеркнуть, что коммуникация – это не просто тот фон, на котором идет обучение, а основной механизм обучения. Другими словами, дети не только учатся, общаясь, но и через общение учатся. В связи с этим целесообразно проследить становление понятия «образовательная коммуникация», ее развитие и трансформации для более глубокого осмысления, понимания ее предназначения, эффективной реализации в образовательном процессе.

Свое начало как форма образовательного взаимодействия коммуникация берет в античные времена. Античность придавала понятию «общение» важное значение. Оно являлось не просто словообменом, а было средством передачи информации, взаимодействием, обогащением, путем нахождения истины, осознания бытия. То есть коммуникация несла в себе образовательную функцию. Однако важно отметить, что общение и взаимодействие имели наставнический характер, и диалог проистекал между учителем- — 157 — Штерн О. В. История становления понятия «образовательная коммуникация» мудрецом и учеником. Взаимоотношений ученик – ученик не обозначалось, так как центром истины, познания считался наставник, философ. Следовательно, центром образовательного процесса, контролером и организатором являлся педагог. С течением времени в эпоху Средневековья коммуникация приобретает иной, замкнутый характер – преобладают церковные проповеди, упраздняется интерактивный обмен словом, в результате которого рождалось бы новое знание. В Новое время коммуникация принимает новые формы и значения. Обучающегося признают творческой личностью, дают свободу мысли, педагог лишь направляет ребенка, принимает его как равноправного члена общества, помогает ему развиваться через общение с внешним миром. Следовательно, в большей степени образовательное взаимодействие происходит по принципу педагог – обучающийся, где первый имеет роль наставника, направляющего. В Новейшее время образовательная функция общения теряется в авторитарной педагогике и появляется в гуманистической и в педагогике сотрудничества. Здесь интерактивное общение считается важным элементом становления гармоничной личности. Посредством кооперации, совместной деятельности формируются коммуникативные навыки, навыки сотрудничества. В XIX в., в эпоху инноваций и информационных технологий встречаются различные педагогические системы:

авторские системы, школы комбинированного типа, развивающего обучения, школы совместной деятельности. В каждой из них ситуативно прослеживается коммуникация, имеющая образовательный характер, т. е. через общение, обмен информацией участников образовательного процесса обучающийся приобретает знание. Однако реализации образовательной коммуникации как совокупности форм, приемов, способов передачи и обработки информации в рамках образовательной деятельности, как определяет ее основатель Российской коммуникативной ассоциации О. И. Матьяш [6], не наблюдается. Поэтому как совокупность определенных приемов, как отдельный компонент обучения, необходимый для освоения коммуникативных УУД, образовательная коммуникация находится на стадии формирования в педагогической теории и практике.

Формирование коммуникативных умений - это «объективная необходимость, продиктованная потребностями современного общества. Ведь в современном мире ведущим навыком становится умение общаться с людьми, умение договариваться. Хорошее владение диалогической речью помогает человеку в процессе взаимодействия с окружающими.

Процесс коммуникации крайне важен. Практически ни одно действие людей не происходит без диалога: покупка в магазине, поиск друзей, переговоры, пользование услугами — все построено на общении. Если человек не умеет правильно строить беседу, ему будет очень тяжело в социуме.

Все, чему обучаются школьники, они приобретают для того, чтобы использовать в предстоящей деятельности. Коммуникативная компетентность не возникает на пустом месте, она формируется. Как и любая другая компетентность, она не может быть сформирована вне деятельности. Основу её формирования составляет опыт человеческого общения.

Коммуникативные навыки образуют систему взаимодействия в обществе, которая позволяет:

- налаживать контакты;
- поддерживать интерес собеседника;
- находить единомышленников и друзей;
- обосновывать и отстаивать свою точку зрения;
- искать выход из спорных ситуаций;
- применять основы невербального общения;
- сопротивляться воздействию других людей;
- понимать и оценивать поступки людей их мотивы.

Существуют два вида формирования коммуникативных компетенций: вербальные и невербальные.

К вербальным относятся:

- умение слушать и слышать собеседника;
- умение корректно задавать вопросы;
- умение адекватно реагировать на вопросы и давать ответы;
- умение допускать разные точки зрения (нейтральная позиция педагога, которая позволяет обучающимся во время занятия высказывать и «правильные», и «неправильные» точки зрения без опасения, что их одернут, остановят, осудят);
- установка на совместную деятельность;
- групповая и парная формы работы.

К невербальным относятся:

- визуальные (выражение лица, позы, контакт глаз),
- акустические (интонация, паузы и логические ударения),
- тактильные (дистанция, прикосновение).

Для развития невербальных и вербальных умений возможно использовать учебную (содержание общения труднее, оно является предметным) и внеурочную деятельность (игры, тренинги, дети общаются адекватно, общение носит неформальный характер).

Коммуникативные действия могут быть разделены на три группы:

#### 1. Коммуникация как взаимодействие

Коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника или партнера по деятельности.

Она рассматривает:

- Коммуникативные действия, направленные на учёт позиции собеседника или партнёра по деятельности.
- Преодоление эгоцентрической позиции в межличностных и пространственных отношениях
- Понимание возможности различных позиций и точек зрения
- Уважение к иной точке зрения
- Понимание относительности оценок
- Учёт разных мнений и умение обосновать собственное

#### 2. Коммуникация как кооперация

Содержательное ядро – согласование усилий по достижению общей цели.

- коммуникативные действия, направленные на согласование усилий по достижению общей цели; на организацию и осуществление совместной деятельности
- умение договориться, находить общее решение

- умение аргументировать, убеждать и уступать
- способность охранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов

- взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения

### 3. Коммуникация как интериоризация

Коммуникативно-речевые действия, служащие средством передачи информации другим людям и становления рефлексии.

- коммуникативные речевые действия, служащие средством передачи информации другим людям, способствующие осознанию и усвоению содержания
- способность строить понятные для партнёра высказывания
- умение с помощью взрослых получать необходимые сведения от партнёра по деятельности
- речевое планирование и регулирование своих действий
- рефлексия своих действий

В настоящем мире тема развития коммуникативных качеств у школьников на уроках физической культуры достаточно актуальна, так как сейчас современные условия выдвигают новые требования к подготовке подрастающего поколения. Сегодня педагогика ориентирована на гуманизацию воспитательно-образовательного процесса. В выпускниках школ хотят видеть личность, которая уважает других и умеет взаимодействовать и достигать понимания с людьми. Конечно, реализовать данное направление можно с помощью формирования у учащихся коммуникативных навыков. По итогу изучения базовых учебных предметов, в том числе и «Физической культуры», у школьников должны быть развиты коммуникативные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества. [7]

Необходимо уточнить, что огромное значение в подростковом возрасте приобретает межличностные отношения со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано со многими переживаниями, что показывает необходимость развития коммуникативных качеств.

Межличностные отношения — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. [8]

Общение является ведущим типом деятельности в подростковом возрасте. Поэтому общение в ходе выстраивания межличностных отношений со сверстниками в подростковом возрасте является крайне важным аспектом.

Исследованиями в области общения занимались Л.С.Выготский, Э. Гофман, А.Добрович, И.С.Кон, Я.Л.Коломинский, А.В.Киричук, Х.И.Лийметс, А.А.Реан, Х.Реймшмидт, Д.Элкинд и другие. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает очень рано, еще в детстве, и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания. Поведение же подростков по самой сути своей является коллективно-групповым. [9]

Во-первых, общение со сверстниками — это очень важный специфический канал информации; по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на разных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. Соревновательность групповых взаимоотношений, которой нет в отношениях с родителями, также служит ценной жизненной школой. [10]

В-третьих, общение со сверстниками — это специфический вид эмоционального контакта. Психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (приватизации) и аффилиации, т. е. потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность.

В переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Чем самостоятельнее и целенаправленнее юноша, тем сильнее у него потребность и способность быть одному. Кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество — тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, чувство неудовлетворенной потребности в общении.

Таким образом, психологическое развитие подростков имеет некоторые особенности, которые сказываются на межличностном общении. Их необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Уроки физической культуры в школе часто воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к таким, как математика, физика, литература и др. Поддавшись сложившемуся в педагогической среде отношению учителей-предметников к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, ученики часто пренебрегают ими. Да и родители, порой, не имея на то достаточно серьезных оснований, стараются освободить своего ребенка от уроков физкультуры. Однако настало время переосмыслить роль этих уроков не только в физическом, но и умственном развитии учащихся. [11]

Общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта, в значительной мере обедняет само содержание этого понятия. При этом на второй план отходит ряд компонентов, без которых невозможна подлинная культура физического воспитания. В нашем случае - это коммуникации на уроках физической культуры.

## Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось ознакомиться с правилами, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности, провести учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, принять участие в открытии смены и проведении физкультурно-массовых мероприятий, принять участие в судействе и организации соревнований. Далее по проделанной работе нами был написан отчёт и сделаны выводы:

1. Мы ознакомились с функциями, структурой и правилами внутреннего распорядка в ВДЦ «Океан».

2. Закрепили знания в проведении учебно-тренировочных занятий по разным видам спорта, написали план-конспекты уроков.

3. Мы подготовили и провели спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты».

4. Мы приняли участие в организации и судействе соревнований.

5. Написали тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»

## Список литературы

1. Развитие коммуникативных способностей школьников // Мультиурок URL: <https://multiurok.ru/files/razvitiie-kommunikativnykh-sposobnostiei-shkol-nik.html> (дата обращения: 03.07.2023).
2. Коммуникативные способности // URL: <https://hug.ru/blog/kommunikativnye-sposobnosti/> (дата обращения: 03.07.2023).
3. Гранатов М.В. Формирование универсальных учебных действий на уроках физкультуры//URL:[http://infourok.ru/formirovanie\\_\\_universalnyh\\_uchebnyh\\_deystviy\\_na\\_urokah\\_fizkultury-307498.htm](http://infourok.ru/formirovanie__universalnyh_uchebnyh_deystviy_na_urokah_fizkultury-307498.htm) (дата обращения: 03.07.2023).
4. Штерн О.В. История становления понятия "Образовательная коммуникация"// Наука об образовании. – 2018.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. URL: <http://минобрнауки.рф> (дата обращения: 03.07.2023).
6. Матьяш О. И. Что такое коммуникация и нужно ли нам коммуникативное образование // Сибирь. Философия. Образование. Альманах. 2002. № 6. С. 37–47.
7. Евпатов А.А. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в реализации ФГОС/ Евпатов А.А. // «Средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных предметов», 2017, 53-54 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29769546> (дата обращения: 27.04.2022).
8. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев: Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб. заведений / 2-е изд., дораб. - М.: Издательский центр «Академия» - С. 154-166.
9. Джамгаров, Т.Т., Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни. - М. - 256 с.
10. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон.- М.
11. Физические и коммуникативные особенности развития подростков. // URL: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00313545\\_1.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00313545_1.html) (дата обращения: 03.07.2023).

## Приложение А



Рисунок 1 – Проведение эстафет



Рисунок 2 – Построение



Рисунок 3 – Награждение

## Приложение Б

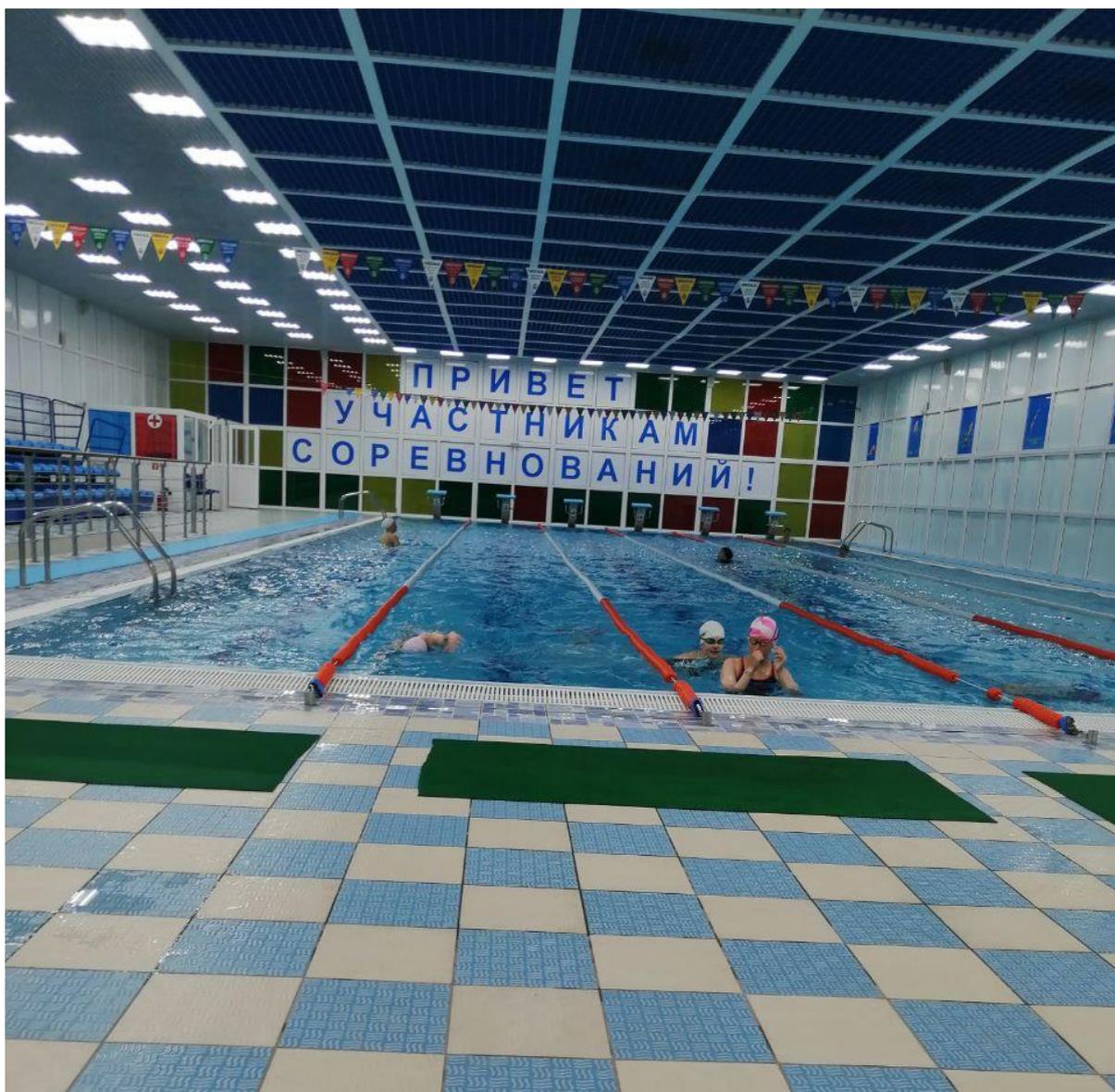


Рисунок 1 – Разминка

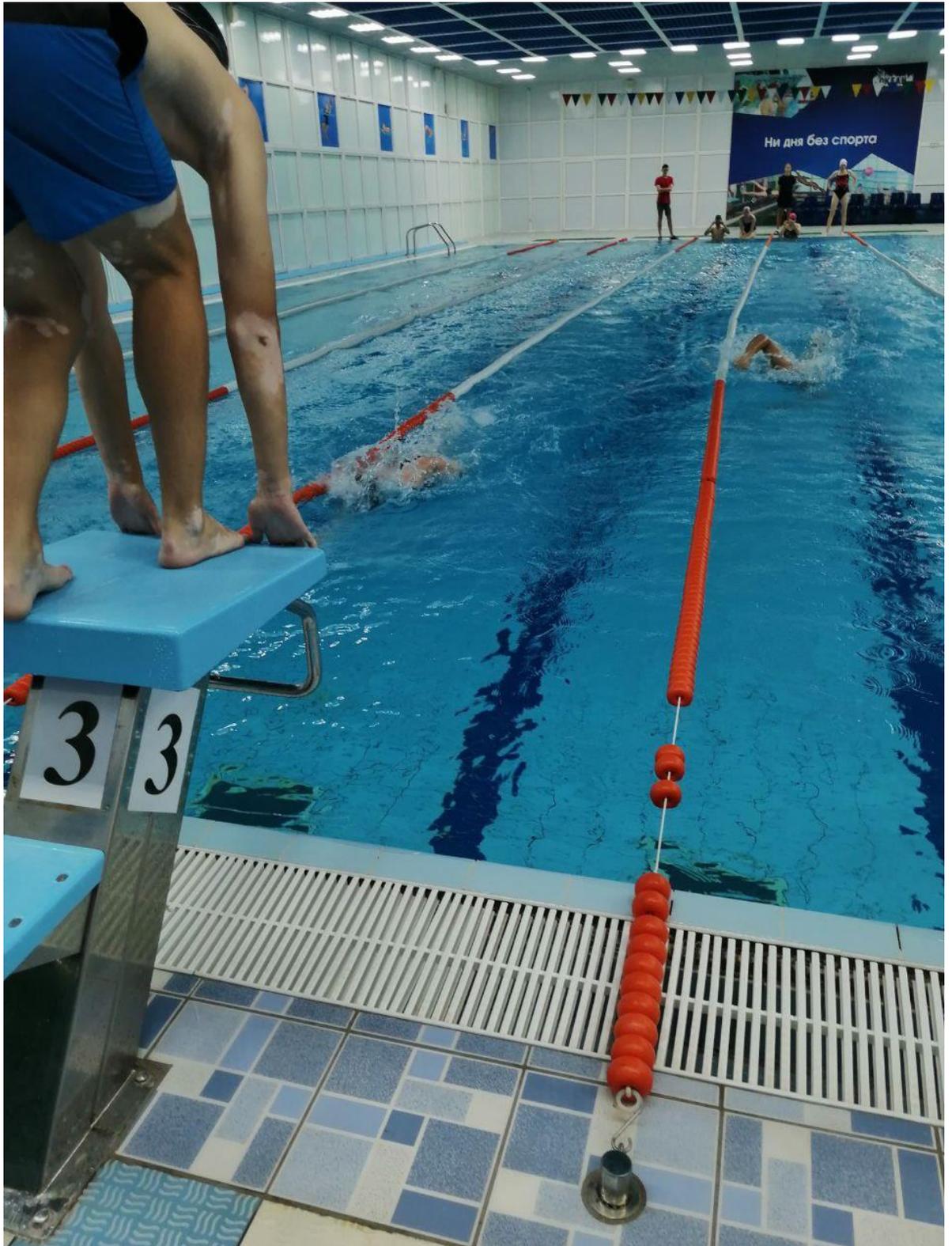


Рисунок 2 – Старт участников

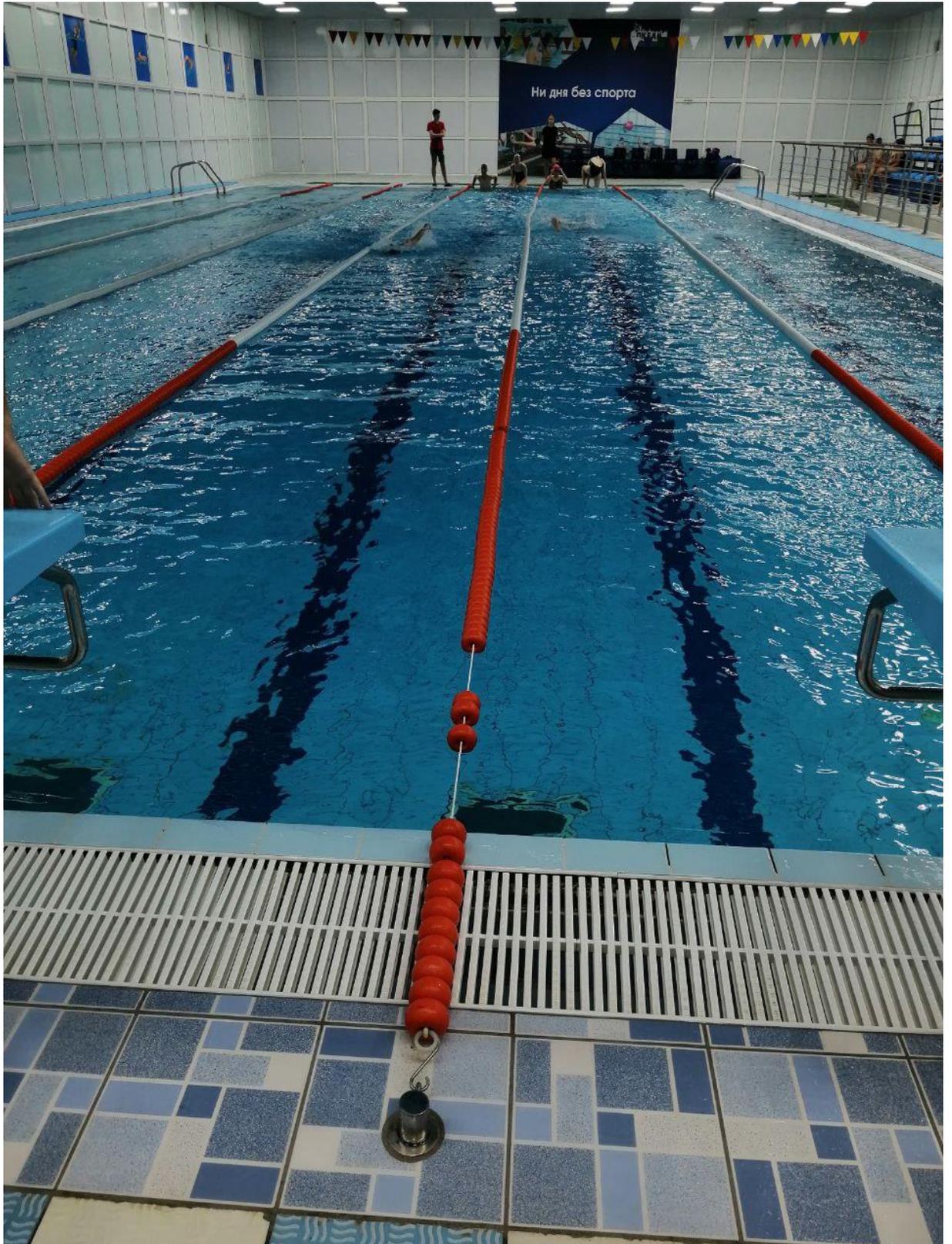


Рисунок 3 – Финиш