

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

В. И. Руденкова
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

И. Ф. Шелудько
Ф.И.О.



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

ЗАДАНИЕ

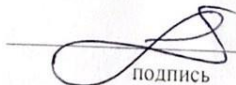
на учебную педагогическую практику

Студент Руденкова Виктория Игоревна

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


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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

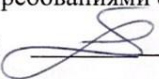
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Руденкова Виктория Игоревна
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

В.И. Руденкова
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: Руденкова Виктория Игоревна
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 о отработан ного 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	
Участие в работе «ВДЦ Океан»	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	
			64	
			26	
			12	
			10	
Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.				
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.				
Принять участие в судействе соревнований по видам спорта				
Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания»				

	(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	
Итого:			144	

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

В.И. Руденкова
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
Руденковой Виктории Игоревны, 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 на тему: «Формирование навыков саморегуляции у обучающихся младшего школьного возраста на внеурочных занятиях по японскому мини-волейболу». За время прохождения практики Коваленко Руденкова Виктория Игоревна 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. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «бадминтон, плавание, волейбол».....	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты».....	37
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта «Волейбол».....	41
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	46
Выводы	54
Список литературы	55
Приложение	56

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 «волейболу, плаванию, бадминтону», я приняла участие в судействе соревнования по «волейболу». А также я приняла участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «В».

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 получала 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.)	Мыльникова Виктория Андреевна Мыльников Николай Александрович Губская Виктория Эдуардовна Шелупайко Анатолий Михайлович Шелудько Денис Владимирович Стрельников Дмитрий Александрович Кузнецов Павел Сергеевич Гераськина Екатерина Евгеньевна Жапов Евгений Владимирович Четырин Сергей Александрович Щербаков Владимир Александрович Нагимов Виктор Константинович Балабанова Елизавета Алексеевна Олейник Александр Александрович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года. Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол,

мини-футбол, пионербол.

Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:

- 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 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"> • 2 площадки для проведения ОФП; • Футбольное поле с покрытие искусственная трава; • Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек. <p>Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.</p>
--	--

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

1)	Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожакого) (на смену)	<ol style="list-style-type: none"> 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; 5. Туристические походы.
----	---	---

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта волейболу, плаванию, бадминтону

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Бригантина «Про Успех»	11:20 – 16:00 Занятие по волейболу	09:40 – 12:40 Занятие по бадминтону			09:40 – 11:00 Занятие по плаванию	
Парус «Суд да дело»	14:40 – 16:00 Занятие по волейболу			11:20 – 16:00 Занятие по бадминтон у		
Тигр Океанский Олимп	09:40 – 11:00 Занятие по волейболу	14:40 – 16:00 Соревнован ия по волейболу	09:40 – 16:00 Соревнова ния по волейболу		11:20 – 16:00 Занятие по плаванию + «Весёлые старты»	
Бригантина Экофорум				09:40 – 11:00 Занятие по бадминтон у		

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №1

Группа: 15 Парус

Место проведения: ФОК

Задачи урока:

1)Образовательная:

- Формирование навыка падений волейболиста и игре в защите.

2)Развивающая:

- развитие выносливости и координации.

3)Воспитательная:

- развитие навыков ответственности, взаимопомощи, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

4)Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки
- Укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I П О Д Г	1.Построение; 2.Приветствие; 3.Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Разминка в движении: 5. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.	4 раза	Выполняем в умеренном темпе
	6. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад. 7. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения 8. И.п – правая нога впереди, левая	4 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П.

<p style="text-align: center;">О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p style="text-align: center;">15 мин</p>	<p>сзади наклоны вперед на каждый шаг</p> <p>9. Бег</p> <p>10. Бег сгибая ноги вперед</p> <p>11. Бег сгибая ноги назад</p> <p>12. Галоп правым боком</p> <p>13. Галоп левым боком</p> <p>14. Спортивная ходьба</p> <p>15. Восстановление дыхания</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>16. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо</p> <p>17. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево</p> <p>18. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад</p> <p>19. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад</p> <p>20. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону</p> <p>21. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П</p> <p>22. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П</p> <p>23. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	<p>4 раза</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за дистанцией и дисциплиной</p> <p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь</p> <p>Не торопимся и не делаем резких движений</p> <p>Выполняем под счёт</p>
<p style="text-align: center;">II</p>	<p>Подводящие упражнения для обучения верхней передачи мяча</p> <p>1. И.П. - ученики стоят на расстоянии лицом друг к другу. Бросок мяча из за головы двумя руками</p> <p>2. И.П. - обучающиеся стоят на расстоянии лицом друг к другу.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Стойка ноги врозь, взгляд вперед</p>

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я 55мин</p>	<p>Бросок мяча из за головы с ударом об пол Формирование навыка падений 3.И.п. – стойка ноги врозь 1 – выпад на правую ногу 2 – наклон вперед 3 – упор лежа, правую руку вперед 4 – лечь на правый бок 4. И.п. – стойка ноги врозь 1 – выпад на правую ногу 2 – наклон вперед 3 – упор лежа, правую руку вперед 4 – лечь на правый бок 5 – присед Формирование игре в защите 5. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к сетке 1 – бросок мяча в сетку 2 – шаг правой вперед 3 – подъем мяча 4 – и.п.</p>	<p>2 раза 3 раза 3 раза</p>	<p>Постепенное выполнение, без резких движений Постепенное выполнение, без резких движений</p>
<p style="text-align: center;">Ш З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10мин</p>	<p>Игра: «Летает-не летает» Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Организованный выход из воды Построение Расчет Подведение итогов</p>	<p>2 мин</p>	<p>Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность</p>

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №2

Группа: 14 Парус

Место проведения: волейбольная площадка Ледового Дворца

Задачи урока:

1)Образовательная:

- Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.

2)Развивающая:

- развитие мышц тела и координации.

3)Воспитательная:

- развитие навыков ответственности, взаимопомощи, формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

4)Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: мячи, волейбольная сетка.

Время проведения: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Разминка в движении: 5. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.	4 раза	Выполняем в умеренном темпе
	6. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад.	4 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.П.
	7. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения	4 раза	
	8. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг	4 раза	
9. Бег	1 круг		

<p>И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>15 мин</p>	<p>10. Бег сгибая ноги вперед 11. Бег сгибая ноги назад 12. Галоп правым боком 13. Галоп левым боком 14. Спортивная ходьба 15. Восстановление дыхания Разминка на месте: 16. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо 17. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 18. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 19. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 20. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 21. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П 22. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 23. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу</p>	<p>1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза</p>	<p>Следить за дистанцией и дисциплиной</p> <p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь</p> <p>Не торопимся и не делаем резких движений</p> <p>Выполняем под счёт</p>
<p>П</p> <p>О С Н О В Н А Я</p> <p>55мин</p>	<p>Упражнения для выполнения верхней прямой подачи</p> <p>1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до стены с 3 до 6м. 2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку) меняя расстояние. 3. Подача в определенную зону, по заданию учителя. 4. Подача мяча в стену – прием снизу – удар в стену</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз</p>	<p>Техника выполнения верхней прямой подачи</p> <p>Стоя лицом к сетке, мяч удерживается на уровне груди, одна нога впереди. Подбрасывая мяч над правым плечом и несколько перед собой, игрок выполняет замах вверх – назад, прогибается и отводит</p>

			<p>правое плечо назад – вверх. Удар производится несколько впереди игрока выпрямленной рукой ладонью со сжатыми пальцами.</p> <p>Удар производится несколько впереди игрока выпрямленной рукой ладонью со сжатыми пальцами. При приеме снизу выпрямить руки вперед, принять полуприсед</p>
<p>Ш З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10мин</p>	<p>Игра: «Угадай по голосу» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:</p> <p>Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок.</p> <p>Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Дети идут по кругу в другую сторону.</p>		<p>Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).</p> <p>Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль.</p>
	<p>Организованный выход из воды</p> <p>Построение</p> <p>Расчет</p> <p>Подведение итогов</p>	2 мин	<p>Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь</p> <p>Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность</p>

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №3

Группа: 9 Парус

Место проведения: ФОБ

Задачи урока:

1)Образовательная:

- обучить согласованию движений ног дыхания кролем на спине.

2)Развивающая:

- повышение функциональных возможностей организма, умение согласовывать движение рук и дыхания кролем на груди.

3)Воспитательная:

- Воспитывать смелость, решительность.

4)Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, плавательные доски.

Время проведения: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Разминка в движении: 5. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад.	4 раза	Выполняем в умеренном темпе Следим за дисциплиной и правильными И.П.
	6. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад.	4 раза	
	7. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения	4 раза	
	8. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг	4 раза	
II	9. Бег 10. Бег сгибая ноги вперед	1 круг	

<p>Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>15 мин</p>	<p>11. Бег сгибая ноги назад 12. Галоп правым боком 13. Галоп левым боком 14. Спортивная ходьба 15. Восстановление дыхания Разминка на месте: 16. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо 17. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 18. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 19. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 20. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 21. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4-И.П 22. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3-выпад левой, 4- И.П 23. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу Имитационные упражнения: 24. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине. 25. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».</p>	<p>1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза</p>	<p>Следить за дистанцией и дисциплиной</p> <p>Следим за техникой выполнения задания</p> <p>Плавное выполнения задания</p> <p>Осанка ровная</p> <p>Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь</p> <p>Не торопимся и не делаем резких движений</p> <p>Выполняем под счёт</p> <p>Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.</p>
--	--	--	--

<p>П О С Н О В Н А Я 55мин</p>	<p>Упражнения в воде с неподвижной опорой</p> <p>1. И.п. - сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.</p>	3 раза	<p>При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.</p>
	<p>2. И.П. – лежа на спине, держась прямыми руками за бортик, выполнять движения ногами кролем на спине.</p>	3 раза	<p>Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.</p>
	<p>Упражнения в воде с подвижной опорой</p> <p>3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения</p>	25 м	<p>Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды.</p>
	<p>4. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками)</p>	25 м	<p>Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием</p>
	<p>Упражнения в воде без опоры</p>	25 м	

	5. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.		Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды.
Ш З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10мин	Игра: «Кто быстрее доплывет?» Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании 12,5м. Выигрывает участник, приплывший первым.		
	Организованный выход из воды Построение Расчет Подведение итогов	2 мин	Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №4

Группа: 14 Тигрёнок

Место проведения: ФОБ

Задачи урока:

1)Образовательная:

- обучить согласованию движений рук и дыхания кролем на груди.

2)Развивающая:

- повышение функциональных возможностей организма, умение согласовывать движение рук и дыхания кролем на груди.

3)Воспитательная:

- Воспитывать смелость, решительность.

4)Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: свисток, плавательные доски.

Время проведения: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Разминка в движении: 5. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперёд-назад.	4 раза	Выполняем в умеренном темпе Следим за дисциплиной и правильными И.П.
	6. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперёд-назад.	4 раза	
	7. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения	4 раза	
	8. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг	4 раза	
9. Бег			
10. Бег сгибая ноги вперед	1 круг		

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15 мин	11. Бег сгибая ноги назад	1 круг	Следить за дистанцией и дисциплиной
	12. Галоп правым боком	1 круг	
	13. Галоп левым боком	1 круг	
	14. Спортивная ходьба	1 круг	
	15. Восстановление дыхания	1 круг	
	Разминка на месте:	1 круг	3 раза
	16. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо	1 круг	
	17. И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево	3 раза	Следим за техникой выполнения задания
	18. И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад	3 раза	Плавное выполнения задания
	19. И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад	3 раза	
	20. И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону	3 раза	Осанка ровная
	21. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4-И.П	3 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь
	22. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3-выпад левой, 4- И.П	3 раза	Не торопимся и не делаем резких движений
	23. И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу	3 раза	
	Имитационные упражнения:	3 раза	Выполняем под счёт
	24. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, правая рука опирается о колено правой ноги, левая рука впереди, в положении начала гребка. Голова повернута в сторону правой руки. Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием.		
	25. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, правая рука опирается о колено правой ноги, левая впереди, в положении начала гребка. Голова повернута в сторону правой руки. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с	3 раза	Поворот головы для вдоха выполняется в сторону левой руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. Выдох, когда голова опущена вниз
		3 раза	Как только правая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает левая рука. Дыхание выполняется в

	дыханием.		сторону гребковой(правой) руки.
<p>П О С Н О В Н А Я 55мин</p>	<p>Упражнения в воде с неподвижной опорой</p> <p>1. И.п. – узкая стойка ноги врозь, левая рука на бортике, голова повернута в сторону правой руки.</p> <p>1 – вдох, опустить лицо в воду</p> <p>2 – гребок правой рукой - выдох</p> <p>3 – вдох, опустить лицо в воду</p> <p>4 - гребок правой рукой - выдох</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука на бортике, голова повернута в сторону левой руки.</p> <p>1 – вдох, опустить лицо в воду</p> <p>2 – гребок левой рукой - выдох</p> <p>3 – вдох, опустить лицо в воду</p> <p>4 – гребок левой рукой - выдох</p> <p>Упражнения в воде с подвижной опорой</p> <p>3. Плавание при помощи движений правой руки в согласовании с дыханием, держа левую руку впереди, доска между ног.</p> <p>4. Плавание при помощи движений левой руки в согласовании с дыханием, держа правую руку впереди, доска между ног.</p> <p>Упражнения в воде без опоры</p> <p>5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Нога на ногу.</p> <p>6. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Нога на ногу.</p>	<p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p>	<p>Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды.</p> <p>Обе руки вытянуты вперед, сначала гребок левой, вернуться в и.п., потом гребок левой, итак по очереди. Вдох под правую руку.</p> <p>Обе руки вытянуты вперед, сначала гребок правой, вернуться в и.п., потом гребок левой, итак по очереди. Вдох под левую руку</p> <p>Движения рук по очереди, Вдох под правую руку Не заваливать плечи</p> <p>Движения рук по очереди, Вдох под правую руку Не заваливать плечи</p>

Ш З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10мин	Игра: «Кто сделает меньше гребков?» Играющие проплывают 12,5м , стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.	5 мин	При гребке не заваливать плечи.
	Организованный выход из воды Построение Расчет Подведение итогов	2 мин	Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь Оценить работу воспитанников их активность, самостоятельность

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №5

Группа: 7 Бригантина

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

- 1) Образовательная:
 - Обучить подачам в бадминтоне – открытой;
 - Обучить высоко и низкой подаче.
 - Совершенствовать технику игры в бадминтон.
- 2) Развивающая:
 - Развивать координацию и скорость движений
- 3) Воспитательная:
 - Формировать внимания, настойчивость, целеустремленность.
- 4) Оздоровительная:
 - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

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. Приветствие; 3. Сообщение задачи 4. Опрос как самочувствие, есть ли первичные ожидания	5 мин	Проверка наличия спортивной формы, у девочек волосы были убраны, во рту нет жевательной резинки. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	Разминка в движении:	3 раза	Выполняем в умеренном темпе
	1. И.п – руки на пояс, круговые движения головой, наклоны в стороны, вперед-назад. 2. И.п – руки в стороны круговые движения прямыми руками вперед-назад. 3. И.п – руки на уровне груди в замке, круговые движения 4. И.п – правая нога впереди, левая сзади наклоны вперед на каждый шаг 5. Бег в умеренном темпе 6. Спортивная ходьба 7. Восстанавливаем дыхание подъём рук через стороны	3 раза	Следим за дисциплиной и правильными И.п.
	5. Бег в умеренном темпе 6. Спортивная ходьба 7. Восстанавливаем дыхание подъём рук через стороны	3 круга 1 круг 2 круга	
	Расчёт обучающихся на 1-4. Разминка на месте:		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п. 2. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед. 3. И.п – стойка ноги врозь, руки в стороны и согнуты в локтевых суставах, круговые движения на 1-8 к себе, 1-8 от себя. 4. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо,5-8влево. 5. И.п – стойка на одной ноге, руки на пояс, левая нога поднята и согнута в коленном суставе – 1-4 круговые движения от себя, 5- к себе. Тоже самое с другой ногой 6. И.п – стойка основная поочередные поднимания с пятки на носок 	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Выполнять в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, выполнять движения в умеренном темпе</p> <p>Спина прямая, взгляд устремлён вперед</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>55мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками. 2. Взять ракетку, подбросить волан и отбить его несколько раз над собой 3. Взять ракетку, подбросить волан и отбить его вверх и поймать 4. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди, держим ракетку и отводим руку вверх назад, волан в другой руке, подбрасываем его вверх и бьём по нему, как только он оказывается в воздухе. 5. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди, держим ракетку и отводим руку внизу назад, волан в 	<p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раз</p>	<p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки; -держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. <p>рукой обхватить рукоятку так, чтобы видеть торцовый конец настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений; первая фаланга большого пальца должна лежать слева – сбоку на широкой плоскости ручки. Стараться удержать волан как можно дольше в поле своего зрения и на ракетке. Стараться поймать волан одной рукой.</p> <p>Если обучающийся левша, то правая нога впереди, если</p>

	<p>другой руке, держим волан двумя пальцами и отпускаем его свободно, как только волан немного пролетел вниз выполняем удар ракеткой.</p> <p>6. Ракетка находится руках, толчковая нога позади, опорная нога впереди, держим ракетку и отводим руку назад, волан в другой руке, держим волан в ладони как «станчик» и отпускаем его свободно, как только волан немного пролетел вниз выполняем удар ракеткой.</p> <p>7. Выполнение в парах:</p> <p>8. Волан держим как стаканчик, опускаем и выполняем низкую подачу.</p> <p>9. Волан держим двумя пальцами, опускаем и выполняем низкую подачу.</p> <p>10. Волан держим как удобно, подбрасываем вверх и выполняем высокую подачу.</p> <p>11. Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо в парах.</p> <p>12. подача бекхендом.</p> <p>13. подача форхендом.</p> <p>14. Свободная игра в бадминтон с применением изученной техники</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 минут</p>	<p>правша, то наоборот. Руку отводим назад как можно дальше, при подаче взгляд устремлён вперёд. Куда устремлён взгляд – туда и летит волан.</p> <p>Волан держим головкой вниз указательным и большим пальцем за край, отпускаем его и бьём ракеткой.</p> <p>Держим волан одной рукой как стаканчик головкой вниз</p> <p>Стараться перебросить волан напарнику через сетку</p> <p>Ноги чуть согнуты в коленях. Правильная работа кисти. Правильный хват ракетки. Правильное исходное положение.</p> <p>Стопы не отрывать от пола. Не подбрасывать волан Удар по волану ниже пояса.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин	Заминочный бег	5 минуты	Выполняем в умеренном темпе
	Дыхательные упражнения		
	Организационная уборка инвентаря	2 минута	Разбор и анализ занятия. Дать самооценку участия в соревнованиях
	Опрос обучающихся о состоянии после урока, какие эмоции после урока, были ли травмы получены на занятии о которых не сообщили.	3 минута	отметить лучших учеников -

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ №6

Группа: 12 Парус

Место проведения: Дворец спорта

Задачи:

- 1) Образовательная:
 - Обучение ударов в бадминтоне;
 - Совершенствовать технику игры в бадминтон.
- 2) Развивающая:
 - Развивать координацию и скорость движений
- 3) Воспитательная:
 - Формировать внимательность и концентрацию во время игры
 - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств
- 4) Оздоровительная:
 - Укрепление здоровья обучающихся посредством развития скоростных и координационных качеств

Инвентарь: свисток, ракетки, воланы

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	1. Построение; 2. Приветствие; 3. Сообщение задачи	5 мин	Проверка наличия спортивной формы; у девочек волосы были убраны. Отсутствие украшения на теле обучающихся
	1. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-4 круговые движения головой вправо, 5-8 влево.	3 раза	Выполняем в умеренном темпе Следим за дисциплиной и правильными И.п.
	2. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-наклон головой вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.	3 раза	
	3. И. п. — стойка, руки на пояс; 1-поворот головой вправо, 2- в и.п., 3-влево, 4- и.п..	3 раза	
4. И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-8 круговые движения руками вперед.	3 раза		

15 мин	<p>5.И. п. — стойка ноги врозь; руки в сторону. 1-8 круговые движения руками назад.</p> <p>6.И. п. — стойка; правая вверх, левая вдоль туловища. 1-4 круговые движения правой вперед, 5-8 назад.</p> <p>7.И. п. — стойка; левая вверх, правая вдоль туловища. 1-4 круговые движения левой вперед, 5-8 назад.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	Выполняем в умеренном темпе
<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я</p> <p>55 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. 2. Подбросить волан вверх и поймать обеими руками. 3. Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан. 4. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан. 5. Подбросить волан вверх и поймать одной рукой 6. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот. <p>Хват для ударов открытой и закрытой стороной ракетки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование открытой стороной ракетки. 2. Жонглирование закрытой стороной ракетки. 3. Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки. 4. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше. 5. Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан 	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -держат ракетку слишком близко к стержню или обхватывают ладонью конец ручки; -держат ракетку или слишком крепко, или, наоборот, слишком слабо. Ее нужно держать, как птичку: с одной стороны, крепко, чтобы она не вылетела, а с другой – не дать ей задохнуться; -неправильный хват ракетки; -ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса; -слишком высоко поднят локоть; -движения ракеткой выполняются очень быстро; -игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану; -жонглирование выполняется на одном месте.

	<p>вверх как можно выше с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.</p> <p>6. Имитация ударов справа и слева с выпадами влево и вправо в парах.</p> <p>7. Подача бекхендом.</p> <p>8. Подача форхендом.</p> <p>9. Игра на теннисном корте по парам с применением новых умений.</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 мин</p>	<p>Ноги чуть согнуты в коленях.</p> <p>Правильная работа кисти.</p> <p>Правильный хват ракетки.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Стопы не отрывать от пола.</p> <p>Не подбрасывать волан</p> <p>Удар по волану ниже пояса.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 10 мин</p>	<p>Заминочный бег</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p>
	<p>Организационная уборка инвентаря</p>	<p>2 мин</p>	
	<p>Опрос обучающихся о проделанной работе и о состоянии после занятия.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Разбор и анализ занятия. Дать самооценку участия в соревнованиях отметить лучших учеников</p>

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Перечень мероприятий	Перечень мероприятий
«Интеллектуальная спортивная викторина»	«Веселые старты»
Соревнования по волейболу	Игра «Наперегонки»
Соревнования по баскетболу	«Забег»
«Чемпионат океанских рекордов»	«Снайпер»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые Старты»

название мероприятия (соревнования)

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

Задачи:

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

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

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

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

5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передача мяча над головой», «Спортивная ходьба», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Три прыжка», «Кто быстрее перекатит обруч», «Загадки и «Комбинированная эстафета».

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

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 11:20 – 12:40
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, ФОК
3. Инвентарь и оборудование: свисток, конусы, фишки, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, обручи, скакалки

4. 4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

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

Задачи:

- Укрепление здоровья
- Дружеские взаимоотношения друг с другом
- Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
- Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
- Выявление сильнейших

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Тигрёнок», 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). Участие принимали 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: главный судья – Руденкова Виктория Игоревна, 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 и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

8. Общее количество участников: 55 человек

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

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передача мяча над головой», «Спортивная ходьба», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Три прыжка», «Кто быстрее перекатит обруч», «Загадки и «Комбинированная эстафета». Также на протяжении всего мероприятия ведущий подбадривает участников спортивно-массового мероприятия.

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

- Подсчет количества баллов каждой команды
- Подведение итогов
- Присвоение призовых мест

Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что несмотря на имеющиеся недостатки, в целом работа была выполнена отлично. [А]

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по волейболу

название соревнования

1. Цель, задачи:

Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены.

Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- Выявление сильнейших команд по волейболу ВДЦ «Океан».

Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, волейбольная площадка «Ледового Дворца».

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

4. Участники соревнования: Дружина «Тигренок».

5. Программа соревнования:

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

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

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

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ о проведении соревнования по волейболу

1. Время проведения: 14:40 – 16:00
2. Место проведения: ВДЦ «Океан» г.Владивосток, ул. Артековская, 10, волейбольная площадка «Ледового Дворца».
3. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток.
4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены.

Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
- Выявление сильнейших команд по волейболу ВДЦ «Океан».

Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.

5. Участники мероприятия (соревнования): девочки и мальчики 15 лет - Дружина «Тигрёнок».
6. Судейская коллегия: главный судья: Руденкова В.И., секретарь: Полицарнов В.Н.
7. Определение и награждение победителей: так как это игра считалась промежуточной в турнире, проходящему по круговой системе, то победитель игры определялся по количеству выигранных партий, партия считалась выигранной, когда команда набирала 25 очков; награждение победителей будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов.
8. Общее количество участников: участие приняло 20 человек, изначально планировалось 24 человека.
9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к волейболу.
10. Описание хода мероприятия (соревнования):
 - Построение команд
 - Знакомство с судейской коллегией
 - Разминка команд
 - Жеребьевка

- Проведение 2 партий
- Подведение итогов: выявление победителей игры

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

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

5.1 формирование навыков саморегуляции у обучающихся младшего школьного возраста на внеурочных занятиях по японскому мини-волейболу

В современном мире, перегруженном информационным потоком, стремлением к успешной коммуникации между людьми для получения наивысшего результата, поддержание эмоционально комфортных отношений в семье, человек подвержен психическому напряжению, требующего грамотного саморегулирования. Неспособность индивида конструктивно управлять своей психикой, приводит к многочисленным конфликтам, невозможности приспособиться к быстроменяющимся условиям и адаптировать их под себя для наилучшей самореализации. Это же касается и профессиональной, спортивной жизни людей. Участники тех или иных соревнований (и даже тренировок) перманентно подвергаются крайне высоким физическим и психологическим нагрузкам и отсутствие навыка саморегуляции вполне может привести к низким результатам, а значит проигрышу. Систематическое поражение ведёт к нежелательным ситуациям, вплоть до окончательного ухода спортсмена из большого спорта. Зачастую, спортсмены не принимают активного участия в построении индивидуального плана тренировок, учитывающие особенности своего тела и психики. Тренер не посвящает своего подопечного в последние достижения спортивной науки о методах психической регуляции, психогигиены, не обучают контролю за собственными реакциями и поведением, их рефлексии и коррекции. Также, в практике тренировок не распространено выстраивание ситуации в которой могли бы быть опробованы изученные методы саморегуляции.

Спортивные соревнования – это не только физические «дебаты» между соперниками, но и психические - демонстрация перед оппонентом своих возможностей в овладении техниками регуляции, как своим телом, так и организмом в целом. По большей части во время тренировочного акта идёт упор на физическое развитие спортсмена, отработке того или иного технического элемента (что, безусловно, не менее важно), но при этом игнорируются факторы психологические или задеваются в малой степени. Отечественные и зарубежные авторы заинтересованы в изучении психорегуляции спортсменов, тем самым сейчас идут активные исследования данного феномена (А. В. Алексеев, В.П. Некрасов, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, В.К. Вилюнас, Ю.Я. Киселев, Е.Н. Сурков, Н.А. Худдов, А.Ц. Пуни, G. Paul, R. Frester и др.). На

основе полученных теоретических знаний разработаны разнообразные средства коррекции нежелательных психических состояний. Тем не менее остается большое поле деятельности для специалистов по данному направлению, о чем свидетельствуют систематические проблемы на крупных соревнованиях, связанные с психологической неустойчивостью спортсменов.

Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы — состояние — 6 свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния, что выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию.

Обращаясь к истории развития идей саморегуляции, мы можем видеть, что они были интегрированы из физиологии, кибернетики и общей теории систем. Западные и отечественные концепции данного явления развивались независимо друг от друга. Началом зарождения психологии саморегуляции как науки принято считать 50—60-е гг. XX столетия. Главным триггером становления психологии саморегуляции стало понимание регулирующей роли психического отражения. В процессе развития неклассической психологии, учёные всё больше стали отходить от мысли о произвольности психического процесса и больше осмыслять идею об осознанном регулировании поведения. На передний план вышли идеи об активности, субъектности человека, самодетерминации, рефлексии целей как вектора саморегуляции, способах и методах саморегулирования. Среди родоначальников идей системного регулирования активности на основе обратных связей развивались физиологами, начиная с И.М.Сеченова, И.П.Павлова. Наивысшей точкой данных мыслей можно считать Н.А.Бернштейна «Физиология активности», П.К.Анохина «Теория функциональных систем». В 1863 г. Вышла провокационная статья И.М.Сеченова в журнале «Медицинский вестник» - «Попытка ввести физиологические основы в психические процессы», однако впоследствии переименована в «Рефлексы головного мозга» из-за радикальности первоначально выдвинутого названия. Он, будучи не психологом, крайне интересовался психическими процессами человека и в своей статье хотел показать возможность «...приложения 8 физиологических знаний к явлениям психической жизни». В ней впервые был поставлен вопрос о рефлекторном характере психической деятельности. По словам Сеченова, все внешние проявления мозговой деятельности сведены лишь к одному явлению – мышечному движению, а они в свою очередь делятся на две группы:

1) Непроизвольные;

- • Рефлексы;
- • Задержанные невольные движения;
- • Невольные движения с усиленным концом;

2) Произвольные;

Мысль, по словам нейрофизиолога, есть начальная треть психического рефлекса. Таким образом, «человек путем часто повторяющихся ассоциированных рефлексов выучивается группировать свои движения, он приобретает (тем же путем рефлексов) и способность задерживать их.» [1]. Отсюда его способность оставлять свои мысли, намерения, желания невыраженными в действии. К главному выводу, к которому приходит И.М.Сеченов в данной статье: «Все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы» [1]. В 1903 г. в докладе «Экспериментальная психология и психопатология на животных» И.П. Павлов, который называл себя психологом – эмпириком, выдвигал идею о том, что организм способен сохранять свою целостность при условии, что все части данной системы будут уравновешены друг с другом, а также с окружающим миром [2].

Позднее, в начале 30х гг., в статье «Ответ физиолога психологам» он писал, что человек есть система «...в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [2]. Ведущий физиолог И.П.Павлов утверждал, что нервная система является системой пластичной и гибкой, он отмечал её громадные тенденции для саморегуляции в отношениях организма самого к себе, а также к внешней среде. Фундаментальным принципом деятельности нервной системы И.П.Павлов рассматривал рефлекторную дугу. Данный принцип был логическим пунктом развития физиологии, который впоследствии перекочевал к принципу о рефлекторном кольце. В дальнейшем, на разработку концепций о саморегуляции, повлияли представители таких наук как биология и физиология начала XX в. Стоит выделить вклад двух важных представителей отечественной физиологии – Н.А.Бернштейн и П.К.Анохин. Н.А.Бернштейн в своей работе «Физиология движений и активность» отмечал огромную биологическую значимость двигательной деятельности организма, которые не только взаимодействуют с окружающей средой, но активно влияют на неё в попытке получить удовлетворительные изменения для самого организма. В 30-е гг. XX века в физиологии превалировало точка зрения, что двигательный акт организуется по принципу рефлекторной дуги. Н.А.Бернштейн полагал, что по механизму рефлекторной дуги способны осуществляться лишь примитивные двигательные акты, однако для более усложнённых действий потребуются постоянные сенсорные коррекции. Он считал необходимым заменить понятие «...рефлекторной дуги, незамкнутой на периферии,

понятием рефлекторного кольца, с непрерывным 10 соучаствующим потоком афферентной сигнализации контрольного или коррекционного значения» [3]. «Координация» и «Управление» отмечаются как ключевые понятия в теории Н.А.Бернштейна. «Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, иными словами, превращение его в управляемую систему. Короче, координация есть организация управляемости двигательного аппарата» [3]. Будучи физиологом, Н.А. Бернштейн выделял два наиболее перспективных, с его точки зрения, направления теоретической физиологии: физиологию регуляций и физиологию активности [3]. Понятие активности он связывал с понятием целенаправленности. Он отмечал, что любое живое существо в окружающей среде «...ведет активный поиск того, что ему нужно» [3], намечает и реализует план действий «сообразуясь» не только с внешними сигналами, но, в первую очередь, с собственными целями. Следующий не менее важный советский нейрофизиолог П.К.Анохин исследовал «...системы, обладающие способностью экстренной самоорганизации, динамически и адекватно приспособливающие организм к изменению внешней обстановки» [4] т. е. функциональные системы. В качестве системообразующего фактора функционирования систем он брал во внимание конечный приспособительный результат. Распределение импульсов от центра к периферии и обратно (обратная афферентация) обеспечивает центральной нервной системе бесперебойный поток информации о достигнутых на периферии результатах. Реципиент результатов действия принимает информацию и сравнивает её с показателями результатов которые были зафиксированы ещё в момент действия условного рефлекса. П.К.Анохин указывал на корреляцию между ограничением излишних степеней свободы и активного действия 11 регулятивных механизмов системы. Саморегуляцию он рассматривал как всеобщий закон деятельности организма, которому подчиняются процессы циркуляции информации в организме, в том числе и обратной афферентации. Им было сформулировано «золотое правило саморегуляции», согласно которому само отклонение системы от конечного приспособительного эффекта стимулирует систему возвращаться к этому эффекту. В основу развития идей о саморегуляции в психологии положена культурно-историческая концепция Л.С.Выготского. Он считал, «регулятивный принцип условного рефлекса», предложенный И.П. Павловым, «...вполне соответствует пассивному типу приспособления животного» [5]. Взаимодействие с внешними условиями не предполагает пассивного приспособления, организма к нему, он так же чувствует в активном изменении окружающей среды целесообразно своим потребностям. Пассивность характерна низшим формам поведения, в свою очередь высшим формам характерна авторегуляция т.е. создание и приспособление условных стимулов – знаков, ведущих к овладению собственным поведением организма. Таким

образом, мы можем прийти к выводу, что опосредованность поведения говорит о произвольной и осознанной деятельности индивида. Воля, по словам Выготского, не является «внутренней силой» человека, придающий дополнительный импульс выполнению действия, а является психологической техникой «...сознательного сочетания человеком различных побудительных сил и стимулов, чтобы использовать их непроизвольное действие нужным ему образом» [5]. К понятию воли как к регуляции так же обращался знаменитый психолог С.Л.Рубинштейн. Он писал: «Изучение волевого акта — это и есть изучение действия в отношении способа его регуляции» [6]. Воля, по словам психолога, выступает в роли «побудительной регуляции», а не 12 «исполнительной». Формой регуляции выступает автоматизация. В свою очередь автоматизация, как принято считать, заключается не в переносе регуляции внешних (экстероцептивные) факторов к внутренним (проприоцептивным), а в увеличении внутренних сигналов, учитывающие перемещение органа (например, руки) во внешнем пространстве. Волевое действие опосредуется через сознание личности. Индивид превращается в «самоопределяющегося субъекта», который свободно и произвольно определяет свое поведение и отвечает за него. С.Л. Рубинштейн, так же как и Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин и др., также ассоциирует саморегуляцию с ограничением избыточных степеней свободы. «Сила воли заключается не только в умении осуществлять свои желания, но и в умении подавлять некоторые из них» [6]. Автором деятельностного подхода, А.Н.Леонтьевым, было отмечено две связующие системы человека и окружающий мир – смысловую и познавательную. В ходе созревания личности смысловая составляющая вступает в связь с деятельностью и выступает в роли регулирующим основанием. Исследования Д.А.Ошанина регуляции предметных действий привели к разработке теории оперативности психического отражения. Он выдвинул термин оперативного образа, означающий специфический образ объекта, который формируется в течении выполнения конкретного действия и становится регулирующим агентом. Оперативность является особенностью человеческой психики отражать реальность, в фундаменте которой лежит гибкое переключение с отражения одних свойств объекта на другие согласно данной задаче.

Один из отцов основателей системного подхода в психологии Б.Ф.Ломов утверждал, что благодаря системному характеру образа, его взаимосвязанные свойства так многообразны. В силу этого образ необходимо изучать как 13 системный объект, а частицы как проявление системных качеств. Корнем системного подхода является целостная природа психических явлений. Б.Ф.Ломов выдвинул три главных уровня психического отражения:

1. Сенсорно – перцептивный уровень;
2. Уровень представлений;

3. Вербально-логический уровень;

Образ, регулирующий сознательную целенаправленную деятельность человека, включает все три уровня психического отражения. Б.Ф. Ломов подчеркивал принципиальное значение неразрывной связи внешней и внутренней детерминации в формировании и развитии образа, а также других психических явлений. (ссылка на источник) Представитель школы Д.А. Ошанина О.А. Конопкин в 70е гг. XX в. Предложил развести проблемы деятельности и проблемы саморегуляции. В основе саморегуляции О.А.Конопкин ставил два главенствующих принципа:

1. Структурно-функциональный;

2. Содержательно-психологический; «Саморегуляция в ее структурно-функциональном аспекте является прежде всего процессом снятия субъектом деятельности многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего ему эффективно осуществлять эту деятельность» [7]. Содержательно - психологическая составляющая обеспечивает соответствие процесса регуляции условиям и требованиям различных конкретных видов деятельности и отражает широкий спектр психических особенностей субъекта (иными словами, доступных ему психических 14 средств).

О.А. Конопкин аргументировал роль осознанной саморегуляции как критерия становления субъектности. «Субъектность проявляется, в первую очередь, в самодетерминации, в самостоятельной организации и управлении, т. е., по существу, в осознанной саморегуляции своей деятельности во всех ее содержательных и структурных моментах. Таким образом, именно способность к осознанной саморегуляции и является психологическим критерием человека как субъекта» [8]. В интервале с 80 – х до 90 – х гг. обозначилась картина о целостной многоуровневой системе, осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Под термином «осознанной саморегуляции» не подразумевается перманентное и полное отражение в сознании процессов регуляции. В своих работах О.А. Конопкин отмечал: «...имеется в виду не постоянно актуальная и развернутая осознанность субъектом всех моментов своей регуляторной активности (что, вообще-то, и невозможно), а их принципиальная “подотчетность” сознанию субъекта, доступность сознательному управлению» (ссылка на источник). Способность к осознанному саморегулированию рассматривается как высший уровень психической саморегуляции. Речь идет о «...регуляции на основе рефлексивных представлений о цели, способах и средствах саморегуляции». Невозможно объяснить или показать регуляцию мыслительной деятельности, делая точку отсчёта из морфологической парадигмы, представляя её в виде иерархичной системы регуляторов. В процессе эмпирических исследований было показано, что регуляторами являются динамичные, подвижные,

образующиеся по ходу деятельности новообразования, результаты деятельности. Динамика регуляторов высшего уровня может определяться особенностями функционирования регуляторов низшего уровня. Между регуляторами существуют различные типы отношений, которые обеспечивают системе регуляции гибкость и в то же время устойчивость. Системообразующим фактором в подходе О.А. Конопкина—В.И. Моросановой является цель. Д.А. Леонтьев в работе «Личностный потенциал: структура и диагностика» обосновывает несводимость саморегуляции к достижению целей и подчеркивает необходимость рассмотрения проблемы саморегуляции в более широком контексте взаимодействия субъекта с миром. В рамках предлагаемой им модели выделяются три функции саморегуляции: самоопределения и реализации в ситуациях достижения и сохранения в стрессовых ситуациях. Благодаря развитию личностного потенциала, рассматриваемого в качестве потенциала саморегуляции, субъект обретает способность к формированию адекватного поведения на основе гибкого ситуационного приспособления, учитывающего множественные критерии.

Поговорим об истории возникновения японского мини-волейбола: Мини-волей появился в Японии в 1972 году на острове Хоккайдо в городе Тайки. Правила мини-волея были переведены на английский, китайский и русский языки с целью разделить всю прелесть этого удивительного вида спорта с другими людьми. Мини-волей получил широкое распространение благодаря своей простоте: простые и понятные правила, легкий мяч, низкая сетка и широкая площадка для игры. Этим "спортом для всех" могут наслаждаться и мужчины, и женщины, и дети. Мини-волей снискал популярность среди разных по возрасту и по роду деятельности людей. Девиз мини-волей "Встречать людей, приобретать друзей, делиться с друзьями". Несмотря на то, что мини-волейбол относительно «молодой» вид спорта, количество людей, играющих в него, составляет около 100 тысяч человек.

Занятия японским мини-волейболом способствуют поднятию настроения у детей, развитию психического состояния, а также развивают навык работы в команде. Также можно добавить, что японский мини-волейбол это упрощенная версия классического волейбола, при занятии японским мини-волейболом ребенок в большей мере получает двигательную активность с минимальным процентом получения травмы. Особую значимость имеет рекреативная и коммуникабельная функция игры. Если же говорить о саморегуляции, то японский мини-волейбол способствует побуждению ребенка к управлению своими эмоциями, чувствами и переживаниями, к целенаправленному сознательному выбору и способу действия (например, в какую зону нужно направить мяч, принять мяч сверху или снизу, какому игроку дать пас, чтобы заработать очко.)

В заключение хочу дать короткое обобщение вышеизложенной информации. Мною было изучено саморегуляция как социальный феномен. Условия развития саморегуляции подростков спортсменов. Методы, формы, средства развития навыков саморегуляции у спортсменов. Также, мною была указана история возникновения японского мини-волейбола, из которой мы сделали вывод, что этот вид спорта является очень интересным и необходимым в жизни. К тому же, изучил влияние на физические способности посредством японским-мини волейболом на школьников на внеурочных занятиях. Прделав всю работу, мне удалось достигнуть поставленной цели и выполнить все задачи.

Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось:

1. Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как, «Большая Океанская игра», «Веселые старты», спортивные соревнования по различным видам спорта, спортивное шоу.
2. Просмотреть и провести занятия по различным видам спорта и составить 6 учебно-тренировочных конспектов по проведенным занятиям, также удалось перенять опыт у инструкторов.
3. Самостоятельно организовать мероприятие «Веселые старты», в котором мы смогли изучить новые эстафеты. Также мы составили положение и отчет по проведению спортивно-массового мероприятия.
4. Участвовать в судействе соревнований по волейболу. Благодаря этому мы смогли пополнить свои знания о правилах и судействе волейбола, составить положение и отчет по соревнованиям
5. Ознакомиться с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыть средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // И.М. Сеченов. Избранные произведения: в 2 т. Т. 1
2. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. — 2-е изд., стер. — М. Издательство Юрайт, 2018. — 394 с.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. академика О.Г. Газенко. М.: Наука, 2001. 496 с
4. Леонтьев Д.А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002 (а), с. 4—12
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 2001. 368 с
6. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 713 с.
7. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности активности человека. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 12–31
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 2000. 256 с.
9. Исследование японского мини-волейбола:[Электронный ресурс]/lesgaft.ru – режим доступа:
http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/polnyy_tekst_dissertacii_vysoven_g.i.pdf
10. Японский мини-волейбол:[Электронный ресурс]/mini.voley – режим доступа: http://dopstek.ucoz.ru/distancionnoe/japonskij_mini-volej2.pdf

Приложение А



Рис 1. ВДЦ «Океан».



Рис 2. Мероприятие «Веселые старты». Судейство.





Проведения занятия по баскетболу.