

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

Д.И. Фурсанов
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

А.С. Шелудько
Ф.И.О.



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

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент Фурсанов Д.И.
Ф.И.О.

1. Срок прохождения практики: 26.06.2023 - 17.07.2023 (приказ № 6853-с от 26.06.2023 г.)

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 26.06.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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

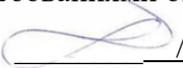
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Фурсанов Д.И.
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)  Фурсанов Д.И.
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 26 июня по 17 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: Фурсанов Д.И.
Ф.И.О.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 26.06.2023 - 17.07.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество о отработан ного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременн о выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	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 – 17.07.2023	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 (образовательные,		10	

	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		20	
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 26.06.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 17.07.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)



подпись

Фурсанов Д.И.
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 студента группы БПО-21-ФК1

Фурсанова Дмитрия Игоревича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВВГУ О.А. Барабаш.

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

За время прохождения практики студент в соответствии с заданием принял 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 «Океан» им была изучена и дана характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации физкультурно-спортивных мероприятий. Им была подготовлена методическая разработка о проектировании и формировании универсальных учебных действий школьников.

За время прохождения практики Фурсанов Дмитрий Игоревич проявил достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировал 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 плавание, баскетбол, волейбол.....	16
Раздел 3. Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты».....	43
Раздел 4. Судейство соревнований по волейболу.....	47
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	49
Выводы	59
Список литературы.....	60
Приложения	61

Введение

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

Учебная педагогическая практика проходила на базе ВДЦ «Океан», с 26 июня по 17 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, баскетболу и плаванию я принял участие в судействе соревнования по волейболу. А также я принял участие в проведении физкультурно-массового мероприятия «Весёлые старты».

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

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

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская, 10
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан"
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	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 Тарарков Денис Сергеевич Чижевский Иван Александрович Шелупайко Анатолий Михайлович
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	<p>Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года.</p> <p>Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта.</p> <p>На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал.</p> <p>Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол.</p> <p>Для проведения тренировочных занятий и соревнований в комплексе имеются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;
- 2 площадки для проведения ОФП;
- Футбольное поле с покрытие искусственная трава;
- Крытая Трибуна для зрителей на 300 человек.

Проводятся соревнования по футболу, лёгкой атлетике, эстафеты, лапте, утренние гигиенические зарядки, соревнования по чирлидингу, открытые спортивные массовые мероприятия, мастер-классы.

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

1)	Направления или виды планирования работы инструктора по физической культуре (отрядного вожатого) (на смену)	<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 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; • 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;
----	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика, стимулирование детей к познанию духовного и окружающего мира; • помощь в общении друг с другом; • развитие организаторских и лидерских способностей.
--	---

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

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

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

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
Парус «Большая перемена»	14.40 – 16.00 Занятие по плаванию	9.40 – 11.00 Занятие по волейболу	11.20 – 12.40 «Веселые старты»	11.20 – 12.40 Соревнования по баскетболу	9.40 – 11.00 Соревнования по волейболу	
Бригантина «Цифровые старты»	11.20 – 16.00 Занятие по баскетболу					
Тигренок «Педагогиче ский юношеский форум»	9.40 – 11.00 волейболу	11.20 – 12.40 Занятие по баскетболу	14.40 – 16.00 «Веселые старты»	9.40 – 11.00 Соревнования по волейболу	11.20 – 12.40 Соревнования по плаванию	
Океанская Эскадра «Юнга»	9.40 – 11.00 Занятие по плаванию	14.40 – 16.00 Занятие по волейболу				

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №1

Группа: 9 отряд «Бригантина»

Место проведения: БАССЕЙН

Время проведения: 14:40 – 16:00

Задачи урока:

Образовательная:

Совершенствование согласованию движений кролем на груди (ног, рук и дыхания).

Развивающая:

Развить координацию, научиться передвигаться в воде.

Воспитательная:

Формирование терпения, научится терпеливо осваивать новые навыки.

Форма одежды: купальный костюм, очки, шапочка.

Инвентарь: свисток

Время проведения: с 14:40 до 16:00

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовит ельная часть 10 мин	Построение.	Сдача рапорта, приветствие.	2`	Спортивн ая форма.
	ОРУ на суше Развитие мышц шеи	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед 2- назад 3- влево 4- вправо	8 раз	Спина прямая, движения плавные
		И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговое движение головой влево 5-8- вправо.	8 раз	Спина прямая, движения плавные
		И. П. стойка ноги врозь руки вдоль туловища 1 - поворот головы влево 2 - И. П. 3 - поворот головы вправо 4 - И. П.	8 раз	Плавные повороты головы
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад.	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед, движения плавные.
		И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 круговые движения руками назад. 5-8 вперед	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе, спина прямая.
		И.П. стойка ноги врозь,руки вперед 1-4- круговые движения в локтевом суставе от себя 5-8- круговые движения в локтевом суставе к себе	8 раз	Спина прямая, движения плавные
	Развитие мышц туловища	И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2- наклон туловища вперед, ладони касаются пола 3-4- и. п. 5-8- то же самое	8 раз	Ноги не сгибать, спина прямая.
		И.П.: основная стойка, руки на пояс	8 раз	Спина прямая,

		1-наклон туловища вперёд 2-и. п. 3-наклон туловища назад 4- и. п.		ноги не сгибать
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения туловищем влево 5-8- вправо	8 раз	Ноги не сгибать
	Развитие мышц ног	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - присед 2 – И.П. 3 – присед 4 - И.П	8 раз	Спина прямая, взгляд вперёд, таз назад
		И.П.: стойка правая на носок, руки вдоль туловища 1-4- круговое движение в голеностопном суставе к себе 5-8- от себя. То же самое с левой ногой.	8 раз	Спина прямая, движения плавные, взгляд вперёд.
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- выпад левой вперёд 2- И. П. 3- выпад правой вперед 4- И. П.	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед
Основная часть 50 мин		Организованный вход в воду		Вход в воду производится по лестнице бассейна
	Освоение выдохов в воду	Выдохи в воду, поднимая и опуская лицо в воду	10 раз	Для вдоха поднимать голову лицом вперед, следить за полным выдохом и быстрым вдохом
	Освоение равновесия и обтекаемого положения тела	Скольжение на спине с разными положениями рук, после отталкивания от бортика: Руки в положении	50 м	Следить за положением рук, тело должно

		стрелочка Одна рука вверх, вторая прижата к бедру Обе руки прижаты к бедрам		быть натянуто, лицо опущено в воду
	Освоение равновесия и обтекаемого положения тела	Скольжение на груди с разными положениями рук, после отталкивания от бортика: Руки в положении стрелочка Одна рука вверх, вторая прижата к бедру Обе руки прижаты к бедрам На задержке дыхания	50 м	Следить за положением рук, тело максимально натянуто.
Заключительная часть 10 мин	Умение вытягиваться вперёд в направлении движения.	«Эстафета со скольжением» Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров плавательная доска – это эстафетная палочка. По сигналу первые номера команды выполняют несколько скольжений, отталкиваясь от дна бассейна ногами, преодолевают свой этап и передают эстафетную палочку из рук в руки следующему участнику своей команды	5`	Во время эстафеты нельзя бежать по дну бассейна и бросать партнёру «эстафетную палочку».
		Организованный выход из бассейна. Уборка инвентаря Построение Расчёт Подведение итогов	5`	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №2

Группа: 10 отряд «Бригантина»

Место проведения: БАССЕЙН

Задачи:

1. Образовательная (обучение согласованию движений рук и дыхания кролем на спине)
2. Воспитательная (стремление к физическому совершенствованию и формированию ЗОЖ)
3. Развивающая (развитие выносливости, силы, координации)
4. Оздоровительная (укрепить опорно – двигательный аппарат)

Место проведения: бассейн Время проведения: 9:40 – 11:00.

Инвентарь: свисток

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

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 20 мин	Построение.	Сдача рапорта, приветствие.	2 минуты	Спортивная форма.
	ОРУ на суше Развитие мышц шеи	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед 2 -назад 3 -влево 4 -вправо	8 раз	Спина прямая, движения плавные
		И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 -круговое движение головой влево 5-8 -вправо.	8 раз	Спина прямая, движения плавные
		И. П. стойка ноги врозь руки вдоль туловища 1- поворот головы влево 2- И. П. 3- поворот головы вправо 4 -И. П.	8 раз	Плавные повороты головы
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед, движения

		движения в плечевом суставе вперёд 5-8 -назад.		плавные.
		И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4- круговые движения руками назад. 5-8- вперёд	8 раз	Руки не сгибать в локтевом суставе, спина прямая.
		И.П. стойка ноги врозь,руки вперёд 1-4- круговые движения в локтевом суставе от себя 5-8- круговые движения в локтевом суставе к себе	8 раз	Спина прямая, движения плавные
Развитие мышц туловища		И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2- наклон туловища вперёд, ладони касаются пола 3-4- и. п. 5-8 -то же самое	8 раз	Ноги не сгибать, спина прямая.
		И.П.: основная стойка, руки на пояс 1- наклон туловища вперёд 2 -и. п. 3- наклон туловища назад 4- и. п.	8 раз	Спина прямая, ноги не сгибать
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4- круговые движения туловищем влево 5-8- вправо	8 раз	Ноги не сгибать
		И.П.: ноги согнуты в коленях, руки на коленях, круговые движения в коленном суставе 1-4- вправо 5-8- влево	8 раз	Спина прямая
Развитие мышц ног		И.П.: стойка правая на носок, руки вдоль туловища 1-4- круговое движение	8 раз	Спина прямая, движения плавные, взгляд вперёд.

		<p>в голеностопном суставе к себе 5-8- от себя. То же самое с левой ногой.</p>		
		<p>И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- выпад левой вперед 2 -И. П. 3- выпад правой вперед 4- И П.</p>	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	Имитационные упражнения	<p>И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад - Мельница И.п. – правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра). – опустить правую руку через сторону вниз То же с другой рукой. И.п – стоя левая вверх, правая вдоль туловища - попеременные движения руками назад</p>	8 раз	Спина прямая, следить за движением рук.
Основная часть 50 мин		Организованный вход в воду		Вход в воду производится по лестнице бассейна
	Упражнения с неподвижной опорой	<p>И.П. лежа на спине в воде, правая рука на бортике, левая вдоль туловища Выполнять гребки левой рукой То же, только правой рукой</p> <p>И.П. лежа на спине правая на бортике, левая вдоль туловища,</p>	2 раза	

		выполнять поочерёдные гребки руками.		
	Упражнения с подвижной опорой	<p>И.п. – лежа на спине, руки вверх, хват за середину доски, выполнить движение кролем правой рукой. То же, но левой рукой.</p> <p>И.п. – то же выполнить и поочерёдные движения правой и левой рукой кролем.</p> <p>И.п. – лежа на спине, доска между ног, руки вверх, выполнять попеременные гребки руками</p>	2 раза	Следить за техникой выполнения движений
	Упражнения без опоры	<p>I. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой То же, но левой рукой.</p> <p>II. И.п. – лежа на спине, правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вдоль туловища выполнять гребки левой рукой То же, другой рукой.</p> <p>III. И.п. – лежа на спине, руки вверх. – выполнить движение кролем правой рукой То же, но другой рукой.</p> <p>IV. И.п. – лежа на</p>	2 раза	Следить за положением рук, тело должно быть натянуто.

		спине, руки вверху выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой		
Заключительная часть 10 мин		«КТО ПЕРВЫЙ» Группа делится на 2 команды, участники плывут до середины бассейна кролем на спине, работая только руками. Побеждает команда, которая проплывёт быстрее.	5 мин	Следить за техникой плавания
		Организованный выход из бассейна. Уборка инвентаря Построение Расчёт Подведение итогов	5 мин	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ №3

Группа: 11 отряд «Бригантина»

Место проведения: Стадион

Задачи:

5. Образовательная (обучить тактическим действиям в защите)
6. Оздоровительная (Формировать правильную осанку, укрепить опорно – двигательный аппарат.)
7. Воспитательная (взаимовыручка и формирование коллективизма)
8. Развивать игровое мышление и умение работать в команде посредством игры в баскетбол

Место проведения: стадион.

Время проведения: 11:20-12:40

Инвентарь: свисток, баскетбольный мяч.

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ	
Подготовительная часть 20 мин	Построение.	Сдача рапорта, приветствие.	2 минуты	Спортивная форма.	
	Строевые упражнения.	Повороты влево, вправо, кругом	3 раза	Держать дистанцию, повороты через левое плечо	
	Ходьба	На носках	На носках На пятках На внешнем своде стопы На внутреннем своде стопы	0,5 круга	Спина прямая, руки вверх.
		На пятках			
		На внешнем своде стопы			
		Круговые движения руками назад	0,5 круга	Руки прямые, спина прямая.	
		Ходьба в полу-приседе	1 круг	Руки за голову, спина прямая.	
	Бег	Сгибая ноги вперёд, назад	1 круг	Руки в стороны	
		Галоп: левым боком, правым боком	1 круг	Руки на пояс, спина прямая	
		Бег с прямыми ногами: назад, в стороны	0,5 круга	Ноги ровные, спина прямая	
Восстановление дыхания	Частый шаг	Частый шаг Спокойный шаг	3 минуты	Следить за дыханием	
	Спокойный шаг				
Перестроение	9,6,3, на месте		1`	Следить за счётom	
Общеразвивающие					

упражнения (зарядка)			
Развитие мышц шеи	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон головы вперед 2 назад 3 влево 4 вправо	4 раза	Спина прямая, движения плавные
	И.П.: стойка ноги врозь 1-4 круговое движение головой влево 5-8 вправо.	4 раза	Спина прямая, движения плавные
	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон головы влево 2 И. П. 3 наклон головы вправо 4 И. П	4 раза	Спина прямая, движения плавные
Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперед, движения плавные.
	И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 круговые движения руками назад. 5-8 вперед	4 раза	Руки не сгибать в локтевом суставе, спина прямая.
	И. П. стойка ноги врозь,руки вперед 1-4 круговые движения в локтевом суставе от себя 5-8 круговые движения в локтевом суставе к себе	4 раза	Спина прямая, движения плавные
Развитие мышц туловища	И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2 наклон туловища вперед, ладони касаются пола 3-4 и. п. 5-8 то же самое	4 раза	Ноги не сгибать, спина прямая.
	И.П.: основная стойка, руки на пояс 1- наклон туловища вперед 2- и. п. 3- наклон туловища назад 4- И. П.	4 раза	Спина прямая, ноги не сгибать
	И. П. стойка ноги врозь, руки	4 раза	Ноги не

		на пояс 1-4 круговые движения туловищем влево 5-8 вправо		сгибать
	Развитие мышц ног	И.П.: стойка ноги врозь, руки вперёд 1- присед 2 – И.П. 3- присед 4-И.П.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперёд, таз назад
		И.П.: стойка правая на носок, руки вдоль туловища 1-4- круговое движение в голеностопном суставе к себе 5-8 - от себя. То же самое с левой ногой.	4 раза	Спина прямая, движения плавные, взгляд вперёд.
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- выпад левой вперёд 2- И. П. 3 -выпад правой вперед 4- И. П.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперёд
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 мин		Бросок мяча в щит в прыжке и ловля мяча в прыжке	10 раз	Руки при ловле и броске должны быть вверху

		Персональная опека игрока с мячом и без мяча. Работа парах. Смотреть на нападающего, двигаться спиной вперёд на передней стороне стопы.	10 мин	Нападающий должен коснуться ноги защитника. Перехватить мяч не нарушая правил двигаясь спиной вперёд до боковой линии
		Работа в тройках, 2 нападающих и один защитник. Передача в парах без ведения атаковать кольцо, задача защитника, двигаясь спиной вперёд перехватить мяч, если это не получилось подобрать мяч от щита.	10 мин	Выполнять передачу вперёд, не останавливаться. Не нарушать правила.
		<p>Движения в стойке защитника с противником. (Без мяча) Блокировка атаки противника.</p> <p>Блок атаки соперника с мячом.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	Блокировка атаки противника, смещение направления атаки противника в противоположную сторону.

ЗАКЛЮЧИ ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин	Подвижная игра: «Эстафета»	Команды девушек и юношей распределяются на 2 команды и бросают штрафные броски 2 мин. По количеству забитых мячей подводиться итог	5 мин	Оценить лучших игроков
		Построение, подвести итоги эстафеты, проанализировать ошибки и обговорить пути их решения	5 мин	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ №4

Группа: 11 отряд «Тигренок»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи:

1.Образовательная: закрепить теоретические знания - понятия о физических качествах, и в каких видах спорта эти качества развиваются.

2.Воспитательная: содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитание внимания, дисциплинированности, взаимопомощи, взаимовыручки, радости и сопереживания.

3.Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии;

Инвентарь: баскетбольные мячи – по количеству учащихся, свисток.

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовка к занятию 20 мин	построение	1) построение в одну колонну 2) построение в шеренгу	1 мин	обратить внимание на внешний вид
	повороты на месте	на-ле-во напра-во кру-гом	2-4 повтора	поворот через левое плечо
	перестроение на месте в несколько колон	в 2 колонны	2-4 повтора	следить за правильностью выполнения
	ходьба	на носках руки вверх на пятках, руки за спину перекаты с пятки на носок	0,5 круга	следить за техникой выполнения
	бег	лёгким бегом бег с высоким подъёмом бедра бег с захлестом голени назад бег приставными	0,5 круга	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Все упражнения

		шагами правым/левым боком		разминки выполнять по 4 повтора упражнения выполняются в кругу Руки работают вдоль туловища.
	Ходьба	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ		
Основная часть 50 мин	Беговые упражнения	передвижение вперёд правым боком вперёд/назад. тоже самое левым.	2-левым 2-правым	Перестроение в две колонны. Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ. выполнения упражнений по сигналу на быстроту, координацию .
		передвижение вперёд Приставным шагом левым/правым боком	2 раза	руки работают вдоль тела
		скрестный шаг	2 раза	
		прыжки с продвижением вперёд на левой/правой ноге	2 раза	руки согнуты в локтях на уровне груди
	бег	Бег с ускорением	2 раза	начинается бег с низкого старта
	упражнение на месте	вращение мяча вокруг головы, с переключением с одной руки в другую	5 раз	Перестраиваются в колонны по команде учителя и переходят на ходьбу, по ходу движения берет баскетбольные мячи.
		вращение мяча вокруг туловища, переключением мяча с одной руки в другую	5 раз	Продолжают передвигаться в свободном направлении по залу до следующей команды учителя. Перестраиваются в две команды, образуя круг.
		восьмёрка	6 раз	По сигналу игрок с мячом выполняет ведение вправо или влево к партнеру и передает ему мяч из рук в руки, тот в свою очередь
	упражнение в движении	восьмёрка	1 раз	

				двигается к третьему и т. д. Таким образом, игроки двигаются по восьмерке и передают мяч из рук в руки.
	игра с элементами баскетбола	Разделить класс на две команды, объяснить правила игры: Образуется два круга по команде учителя, выполняют передачу мяча, сигнал-остановка передач и ведением выполнить бросок в кольцо, до победного очка, победителем считается та команда, которая быстрее забросила мяч.		считаются очки только тех мячей которые попали в корзину.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин	Обсуждение пройденного материала, построение в одну шеренгу. Похвалить детей за хорошую и слаженную работу.			

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №5

Группа: 2 отряд «Парус»

Место проведения: СТАДИОН

Задачи:

1. Образовательная (обучить приёму мяча сверху и снизу)
2. Оздоровительная (способствовать укреплению сердечно – сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата)
3. Воспитательная (воспитание коллективизма, ответственности)
4. Развивающая (способствовать воспитанию морально – волевых качеств)

Место проведения: ФОК.

Время проведения: 9:40-11:00.

Инвентарь: свисток, волейбольный мяч.

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Под ГОТОВИТЕ ЛЬНА Я ЧАСТЬ Ь 20 МИН	Построение.	Сдача рапорта, приветствие.	2`	Спортивная форма.
	Строевые упражнения.	Повороты влево, вправо, кругом	3 раза	Держать дистанцию, повороты через левое плечо
	Ходьба	На носках На пятках На внешнем своде стопы На внутреннем своде стопы	0,5 круга	Спина прямая, руки вверх.
		Круговые движения руками назад	0,5 круга	Руки прямые, спина прямая.
		Ходьба в полу-приседе	1 круг	Руки за голову, спина прямая.
	Бег	Сгибаемая нога вперёд, назад	1 круг	Руки в стороны
		Галоп: левым боком, правым боком	1 круг	Руки на пояс, спина прямая
		Бег с прямыми ногами: назад, в стороны	0,5 круга	Ноги ровные, спина прямая
	Восстановление дыхания	Частый шаг	3`	Следить за дыханием
Спокойный шаг				

	Перестроение	9,6,3, на месте	1`	Следить за счётом
	Общеразвивающие упражнения			
	Развитие мышц шеи	И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон головы вперед 2 назад 3 влево 4 вправо	4 раза	Спина прямая, движения плавные
		И.П.: стойка ноги врозь 1-4 круговое движение головой влево 5-8 вправо.	4 раза	Спина прямая, движения плавные
		И.П.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 наклон головы влево 2 И. П. 3 наклон головы вправо 4 И. П	4 раза	Спина прямая, движения плавные
	Развитие мышц верхнего плечевого пояса	И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперёд 5-8 назад.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперёд, движения плавные.
		И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 круговые движения руками назад. 5-8 вперёд	4 раза	Руки не сгибать в локтевом суставе, спина прямая.
		И.П.:стойка ноги врозь,руки вперёд 1-4 круговые движения в локтевом суставе от себя 5-8 круговые движения в локтевом суставе к себе	4 раза	Спина прямая, движения плавные
	Развитие мышц туловища	И.П.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2 наклон туловища вперёд, ладони касаются пола 3-4 И.П. 5-8 то же самое	4 раза	Ноги не сгибать, спина прямая.
		И.П.: основная стойка, руки на пояс 1- наклон туловища вперёд 2- И.П.	4 раза	Спина прямая, ноги не сгибать

		3 наклон туловища назад 4 И.П.		
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем влево 5-8 вправо	4 раза	Ноги не сгибать
	Развитие мышц ног	И.П.: стойка ноги врозь, руки вперёд 1- присед 2- И.П. 3- присед 4- И.П.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперёд, таз назад
		И.П.: стойка правая на носок, руки вдоль туловища 1-4- круговое движение в голеностопном суставе к себе 5-8- от себя. То же самое с левой ногой.	4 раза	Спина прямая, движения плавные, взгляд вперёд.
		И. П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- выпад левой вперёд 2- И.П. 3 -выпад правой вперед 4 -И.П.	4 раза	Спина прямая, взгляд вперёд
ОСНОВН АЯ ЧАСТЬ 50 МИН	Приём мяча сверху и снизу	Набрасывания мяча сверху двумя руками. Броски мяча партнёру сверху. Броски мяча партнёру сверху, с продвижением.	10`	Кисти рук образуют «корзинку» Располагаются над лбом локти смотрят вперед, в стороны Ноги согнуты в коленных суставах.
		Набрасывание мяча снизу. Броски мяча партнёру снизу. Броски мяча партнёру снизу, с продвижением.	10`	Ладони накладываются друг на друга, большие пальцы вместе смотрят вперёд.

	Прямая подача сверху	При ударе по мячу правая/левая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперёд – вверх, удар осуществляется последовательным сокращением мышц.	10 раз	Кисть напряжена, рука прямая. Кисть накладывается на мяч сзади.
	Нападающий удар (техника)	Нападающий удар выполняется в 4 шага: Разбег Толчок Прыжок Удар по мячу	5 раз	Важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин	Игра «Снайпер»	<p>Первый в строю, игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив. Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко.</p> <p>Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При одинаковом количестве очков победа присуждается команде раньше выполнить передачу.</p>	5`	Следить за тем, как кидают мячи.
		Построение, подвести итоги игры, проанализировать ошибки и обговорить пути их решения	5`	

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №6

Группа: 5 отряд «Океанская Эскадра»

Место проведения: «Дворец спорта»

Задачи урока:

Образовательная:

Обучение технике подачи и приёма мяча, нападающего удара, групповым защитным действиям игры в волейбол.

Развивающая:

Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть.

Воспитательные:

Формирование потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности в волейболе

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству учащихся, свисток.

Инструктор: Фурсанов Дмитрий Игоревич

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Под гото вите льн ая част ь 20 мин	построение	1) построение в одну колонну 2) построение в шеренгу	1 мин	обратить внимание на внешний вид
	повороты на месте	на-ле-во напра-во кру-гом	2-4 повтора	поворот через левое плечо
	перестроение на месте в несколько колон	в 2 колонны	2-4 повтора	следить за правильностью выполнения
	ходьба	на носках руки вверх на пятках, руки за спину перекаты с пятки на носок	0,5 круга	следить за техникой выполнения
	бег	лёгким бегом бег с высоким	0,5 круга	Подготовить организм

	<p>подъёмом бедра бег с захлестом голени назад бег приставными шагами правым/левым боком</p>		<p>занимающихся к работе в основной части урока Все упражнения разминки выполнять по 4 повтора упражнения выполняются в кругу Руки работают вдоль туловища.</p>
Ходьба	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ		
ОРУ			
	И. П. - о. с. Руки в замок на груди, 1 – руки вперёд, 2- и.п., 3- руки вверх 4 – и.п.	4 раза	<p>При выполнении упражнений разминки организуем анализ правильности выполнения упражнений выполнять на максимальной амплитуде</p>
	И. П. - о. с. То же. 1-4 – «волна» вправо. 1-4 – «волна» влево.	4 раза	
	И. П. -о. с, руки вверху 1-4 наклон влево 5-и.п. 6-8 – наклон вправо	4 раза	
	И. П. -о. с. руки в замке, ноги врозь 1-3- наклон вперёд, достать пол ладонями 4 – и.п.	4 раза	
	И п.- стоя ноги шире плеч. Наклоны вперед ,доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.	4 раза	
	И. П. – сед на левой ноге, правая – в сторону (перекаты) 1-перенести туловище на правую ногу. 2- перенести туловище на левую ногу	4 раза	
	И. П. – о.с. (прыжки на двух ногах) 1 – 3 – прыжок на 2 ногах 4 – поворот на 360 ⁰	4 раза	

Осн овна я част ь 50 мин	подводящие упражнения	Жонглирование мячом: -передача мяча вокруг себя	5 раз	Упражнения с мячом в парах. Развитие плечевого пояса, мышц конечностей Разделение обучающихся на две группы. Отработка движений в парах.
		подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча		
		поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо	5 раз	
		повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча	10 раз	
		приседание, после подбрасывания мяча.	15 раз	
	индивидуальная работа	выполняется передача одной рукой. Техника: Выполняется в прыжке. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперёд, кисть развёрнута ладонью вперёд. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.	пока не получится 2-3 хороших удара	Фронтальная работа с мячом - игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4, с собственного подбрасывания, поочерёдно направляя мяч в зоны 5,4,1. Первый передает мяч второму и наоборот.
	Прямой нападающий удар. Техника: Разбег в 2-3 шага. В момент отталкивания руки по дуге сзади-вперёд- вверх делают взмах, ноги разгибаются и отрываются от пола, тело приобретает движение вверх, одновременный замах правой рукой вверх-назад.			
Зак	игра в волейбол в	Учащиеся стоят в кругу, выполняют		Закрепление пройденного

ЛЮЧ ИТЕЛ ЬНАЯ ЧАСТ Ь 20 МИН	кругу	друг другу передачу.	материала.
--	-------	----------------------	------------

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

Целью выполнения данного задания является участие в проведении 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	
«Спортивная викторина»	«Веселые старты»
Соревнования по плаванию	Игра «Наперегонки»
Соревнования по настольному теннису	«Купидон»
«Чемпионат океанских рекордов»	«Снайпер»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые Старты»

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

Задачи:

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

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

3. Руководство мероприятием (соревнованием): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Всероссийский детский центр Океан»
4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 14-17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Принимать участие будет 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.
5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Передача малого мяча», «Гарри Поттер», «Змейка», «Не хуже кенгуру», «Парная», «Тележка», «Самурай», «Передал – садись», «Переправа».
6. Определение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем.
7. Награждение победителей: Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

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

Задачи мероприятия (соревнования):

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

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

6. Судейская коллегия: Кулаков М.А, Фурсанов Д.И., Горячий 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 малого мяча», «Гарри Поттер», «Змейка», «Не хуже кенгуру», «Парная», «Тележка», «Самураи», «Передал – садись», «Переправа».

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

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

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

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

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по плаванию

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

Задачи:

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

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

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

4. Участники соревнования: Дружина «Тигренок»

5. Программа соревнования:

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

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

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

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования по плаванию

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

Задачи:

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой.
 - Выявление сильнейших в личном зачете по плаванию ВДЦ «Океан».
 - Воспитание целеустремленности в достижении положительных результатов.
5. Участники мероприятия (соревнования): Юноши 14 лет, Дружина «Тигренок»
 6. Судейская коллегия: Виноградова А. М., Губская В.Э., Кулаков М, Фурсанов Д. Тарарков Д.С.
 7. Определение и награждение победителей: победитель определяется победитель по времени заплыва 1-е и 2-е места, и т.д. Награждаются победители каждого заплыва по лучшему времени, 1,2,3 места.
 8. Общее количество участников: 24
 9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к плаванию.
 10. Описание хода мероприятия (соревнования):
 - Построение команд
 - Знакомство с судейской коллегией
 - Разминка команд
 - Жеребьевка
 - Проведение соревнования
 - Подведение итогов: выявление победителей игры

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

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

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Чем выше уровень культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека. Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Около 90 % детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85 % учителей имеют хронические заболевания. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения России достигла 80 %. Увеличение распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье. Главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является систематическая двигательная активность на протяжении всей жизни человека. Именно физическое воспитание, предмет «Физическая культура» в образовательных учреждениях призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях физической культурой и спортом. Однако современная система физического воспитания в процессе своего развития и совершенствования обнаруживает ряд противоречий. Главными из них являются: противоречие между ведущими ценностями здорового образа жизни и отсутствием мотивированной потребности. [1]

Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности. Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. Таким образом, здоровый образ жизни – поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья. [2] Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности. Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности. Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. В связи с этим одной из приоритетных задач модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.[3] Культура здоровья с позиции системно-структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системно-наполняющих и системно-обуславливающих[4] . Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориентирование. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и

качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний. Системно-наполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности. Системно-обуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами являются уровень социально-экономического развития общества; материальное благополучие граждан и уровень их жизни; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами; развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др. К биологическим системно-обуславливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни; наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности; стремление к самосовершенствованию и самореализации; преодоление собственной инертности по отношению к здоровью и здоровому образу жизни. Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности: мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью; когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития; деятельный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни. Обеспечение единства и взаимосвязи биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании культуры здоровья с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она

направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности.[5]

Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания. Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.). Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов: 1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.); антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.); 3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.); 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.); 5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.) [6]. Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни.

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиологическим лечением). Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила⁷ : 1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности; 2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.); 3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья. Физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности. Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамию), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды. [7]

Выявление сущности процесса обучения предполагает определение его функций. Процесс обучения призван осуществлять образовательную, воспитательную и развивающие функции. Выделение данных функций процесса обучения проведено условно, поскольку грани между процессами образования, воспитания и развития личности относительны, и некоторые их аспекты являются общими. Условное выделение этих функций необходимо в практической деятельности педагога при целеполагании процесса обучения и диагностике его результатов. Образовательная функция процесса обучения предполагает усвоение личностью научных знаний, формирование системы специальных и общеучебных умений и навыков. Воспитательная функция процесса обучения заключается в формировании системы ценностно-эмоциональных отношений личности к миру и

совокупности ее качеств. Развивающая функция процесса обучения определяет развитие общих и специальных способностей личности, а также психических процессов.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивирование - является одной из наиболее сложных структур личности. Поскольку мотив всегда рассматривался как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования практически все ученые педагоги и психологи. (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др.).

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы. В связи с этим основополагающим государственным документом, устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития, является Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Доктрина определяет цели воспитания и обучения, пути их достижения, ожидаемые результаты развития системы образования на период до 2020 г. В соответствии с доктриной планируется создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет повышения удельного веса и качества занятий физической культурой, организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи, рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи; обеспечить дифференциацию и индивидуализацию образования при обеспечении государственных образовательных стандартов – на основе многообразия образовательных учреждений и вариативности образовательных программ. Цель физического воспитания в контексте модернизации образования – научение обучающихся формам и методам активного (деятельного) использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования физического, духовного и нравственного здоровья. В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе и других учебных заведениях специалисты считают: – формирование у учащейся

молодежи физической культуры личности и здорового образа жизни; – привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности; – выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями; – содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности; – формирование творческих способностей. В целом обращает на себя внимание образовательная, гуманистическая направленность задач физической культуры, ее стремление воспитать интерес к регулярной двигательной деятельности, сформировать потребности здорового образа жизни с сохранением его на весь период существования человека.

Физическое воспитание должно способствовать формированию личной физической культуры человека, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель культуры и как цель саморазвития и самосовершенствования. Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь. Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Ориентация учащихся на освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Для понимания сущности физического воспитания важно понять, что побуждает человека к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни. Важным является и определение соотношений в этом явлении личностного, биологического и социального. Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Формирование мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой – актуальная проблема современности. Многие сходятся во мнении, что сложившаяся современная система физического воспитания полностью не решает задачу формирования ценности физической культуры и соответственно не обеспечивает мотивами здоровье сберегающего поведения. В ходе проведенных исследований получены результаты,

которые позволили обозначить причины низкой эффективности физического воспитания в школах и наметить пути повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Сюда относят:

- недостаточность времени, отводимого на уроки физической культуры в процессе занятий. Существуют нормы двигательной активности для разных возрастных групп населения. Норма для школьников – от 14 до 21 ч в неделю. Если учесть что в школе два урока физкультуры в неделю, то остальное время (12– 19 ч) необходимо компенсировать за счет других форм физического воспитания. Никто не запрещает ввести в школах перед первым уроком небольшую зарядку, по ходу урока для снятия усталости на физкультминутке выполнить 2–3 упражнения, ежедневно организовывать большую подвижную перемену, еженедельно проводить часы здоровья, «Веселые старты», различные соревнования, школьные спортивные праздники и т.п.
- программа по физической культуре для школ не в полной мере отвечает требованиям настоящего времени. Содержание школьной программы предусматривает, что учащиеся должны освоить жизненно необходимые навыки в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании, а также элементы волейбола, баскетбола, гимнастики и научились ходить на лыжах. Освоение учеником школьной программы по физической культуре в целом должно способствовать повышению уровня физической подготовленности, а это напрямую связано с укреплением здоровья.
- низкая мотивация к занятиям (снижение интереса).

Таким образом, обозначены ключевые причины снижения роли физической культуры в жизни учащихся. Вследствие этого особого внимания заслуживает факт снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Для выполнения школьной программы каждой школе необходимо иметь минимальный набор современного спортивного инвентаря и оборудования – это повысит активность учащихся [8].

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

Познавательно-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности:

Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании.

Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого.

Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным [9].

В настоящее время отсутствие необходимого спортивного инвентаря во многих школах

приводит к тому, что уроки становятся скучными и неинтересными. Часто урок превращается в формальное мероприятие, где ученики в течение всего учебного года играют в пионербол и в «вышибалы». В результате они начинают прогуливать занятия или сидят весь урок на гимнастических скамейках, не переодеваясь. Несмотря на проблемы со спортивным инвентарем, часть учителей физической культуры творчески подходят к проведению уроков, применяя нестандартное оборудование, подбирая необычные интересные упражнения, и через них приучают школьников к самостоятельным занятиям. Такой учитель не просто подбирает то или иное упражнение, а объясняет, как оно воздействует на организм учащихся, и ученику становится понятна необходимость выполнения того или иного упражнения. Это приводит к изменению мотивации, пониманию учеником сущности занятий физкультурой и их важности для здоровья. [10]

Выводы

За время прохождения Учебной педагогической практики нам удалось ознакомиться с правилами внутреннего распорядка, структурой и основными функциями организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности, провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта, приняли участие в проведении физкультурно-массового мероприятия, судейства по виду спорта, написали тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания», оформили отчет и документы практики в печатном и электронном видах.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы:

1. Мы ознакомились с функциями, структурой и правилами внутреннего распорядка в ВДЦ «Океан», а также с требованиями пожарной безопасности, охраны труда.

2. Расширили базу знаний по тем видам спорта, которые можно проводить в учебных и оздоровительных учреждениях.

3. Приняли участие в проведении различных спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, таких как «Весёлые старты», «Соревнования по плаванию», Игра «Соревнования по волейболу», «Соревнования по настольному теннису», «Чемпионат океанских рекордов», «Снайпер».

4. Побывали на соревнованиях по выбранному виду спорта и судили в соответствии с требованием правил.

5. И завершили отчет написанием тезисов по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания». Мы познакомились с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыли средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Омск : СибГУФК, 2003. С. 5.
2. См.: Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура : учеб. М. : КНОРУС, 2016. С. 121.
3. Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. С. 14.
4. Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. С. 16-17.
5. Трещова О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. С. 18.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Издат. центр «Академия», 2002. С. 439.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Издат. центр «Академия», 2002. С. 431.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
9. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
10. Егоршин, А.П. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: Учебное пособие / А.П. Егоршин. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 378 с.

Приложение

Приложение А



Приложение Б

