

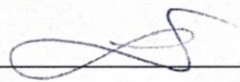
МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ
(ВТОРАЯ)

Студент:
гр.БПО-23-ФК-1


_____ подпись Биленко В.С.
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., профессор


_____ подпись О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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


_____ подпись Д.В.Шелудько
Ф.И.О.



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

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент В.С. Биленко
Ф.И.О.

Группы БПО-23-ФК-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики д.п.н., профессор, О.А. Барабаш.

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)


подпись

В. С. Биленко
Ф.И.О. (студента)

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

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (вторая)

Студент: Биленко В.С.

Группа БПО-23-ФК-1

Сроки прохождения практики: 15.06.2026 - 25.07.2026

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

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

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

Дата выдачи задания на практику 15.06.2026

Срок сдачи студентом готового отчета 25.07.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор


подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Кирилenco A.C.
Ф.И.О.

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

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (вторую)

Студент: Биленко В.С.

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

1. Содержание практики:

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

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

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 15.09.06.2026

Руководитель практики
д.п.н., профессор



подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (второй) студентки группы БПО-23-ФК1 :
Биленко В.С., направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль
Физическая культура.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) профессор кафедры
спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.А. Барабаш.

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

За время прохождения практики студентка в соответствии с заданием приняла участие в
организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении
учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных,
представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» ею была изучена и дана
характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по
физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации
физкультурно-спортивных мероприятий. Проведено психолого-педагогические
исследование занимающихся в летнем оздоровительном лагере. Разработан электронный
постер, оформлен согласно требованиям, скрин постера в формате А4 размещен в
приложении к отчету. Были написаны тезисы доклада по результатам исследования в
физическом воспитании.

За время прохождения практики Биленко В.С. проявила высокий уровень
теоретической и практической подготовки, продемонстрировала умение применять и использовать
полученные теоретические знания для решения поставленных практических задач.

Программа практики выполнена корректно
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 "Всероссийский детский центр "Океан".....	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «силовая подготовка».....	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Веселые старты».....	40
Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта волейбол.....	45
Раздел 5. Разработка электронных постеров по результатам исследования в физическом воспитании.....	49
Выводы	53
Список литературы	54

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 ФГБОУ «ВДЦ «Океан» с 15 июня по 25 июля 2026 года. Руководитель учебной педагогической практики профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин О.А. Барабаш.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

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

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

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

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

	Во время проведения учебных занятий и соревнований в залах используется музыкальное оборудование. ВДЦ «Океан» активно сотрудничает со спортивными федерациями, совместно проводя соревнования по различным видам спорта. Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Верёвочный парк: Расположен на побережье Японского моря, недалеко от летних дружин. Введён в эксплуатацию в июле 2017 года. Представляет собой комплекс из трёх маршрутов: • «детский с сетками» для детей до 12 лет на уровне 1 метр; • «подростковый» для детей от 12 до 16 лет на уровне 3,5 метра; • «семейный» для детей 16–17 лет и взрослых на уровне 6 метров. Снаряжение обеспечивает безопасное прохождение парка, на протяжении всех маршрутов. Есть непрерывная линия страховки. Также имеется канатный спуск, две уличных дорожки скалодрома и командообразующее препятствие «Лестница Якоба», состоящая из 7 ступеней-брёвен. На территории веревочного парка располагается беседка с помещениями для хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Квадродром. Картодром: Открытая трасса длиной 400 м. Ширина дорожки 3.5 метра. Картодром представляет собой две асфальтированные площадки, соединение небольших отрезков прямых участков дороги правыми и левыми поворотами. Квадроциклы: 5 (3 18+ больших 2-х местных, 2 маленьких 13+). Дрифткарты: 13 штук (5 для детей от 8 -14 лет, 8 – 14+). На территории квадродрома располагается помещение для переодевания, хранения инвентаря и комната отдыха со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Рядом с трассой картодрома находится «Музей автостарины под открытым небом», где собрана коллекция машин с 1957 – 1983 г.г. выпуска. Стадион с легкоатлетическими дорожками и полем искусственным покрытием для игры в футбол: Один круг – 250 метров. • 4 дорожки по кругу; • 6 -100м дорожек по прямой; • яма для прыжков в длину; • 2 площадки для проведения ОФП;
--	---

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

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

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

Таблица 3 – Организация воспитательного процесса

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

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. «Океанская спартакиада» 4. «Снайпер» 5. Спартакиала по различным видам спорта (волейбол, баскетбол, флорбол и т.д.)
2)	Участие в проведении	1. «Веселые старты»

	спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	2. «Океанская спартакиада» 3. «Снайпер» 4. Спартакиада по различным видам спорта (волейбол, баскетбол, флорбол и т.д.) 5 Фестиваль «Футбол в школе. Каникулы» 6. Игра по станциям «Испытания героев»
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	Учебно-тренировочные занятия Спортивно-массовые мероприятия

Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта «силовая подготовка»

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Бригантина	09:45-11:10 Занятие по силовой подготовке	09:45-11:10 Занятие по силовой подготовке	09:45-11:10 Занятие по силовой подготовке	09:45-11:10 Занятие по силовой подготовке	09:45-11:10 Занятие по силовой подготовке	
Парус	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	11:25-12:50 Занятие по силовой подготовке	
Тигренок	14:35-16:00 Занятие по силовой подготовке	14:35-16:00 Занятие по силовой подготовке	14:35-16:00 Занятие по силовой подготовке	14:35-16:00 Занятие по силовой подготовке	14:35-16:00 Занятие по силовой подготовке	

2.2.Конспекты занятий

КОНСПЕКТ №1

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Группа: 5П

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучение техники на тренажерах.

Развивающая – развитие мышечной силы и волевых качеств.

Воспитательная – воспитание целеустремленности и тренировки с умом.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: тренажеры на мышцы ног, рук, спины, кардио-тренажеры, турник, гантели, резинки для фитнеса, ковры.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2 (вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх-подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали затылок 1-8 поворот головы в правую и левую сторону	4р	Замком оказывать легкое давление на затылок, повороты без резких рывковых движений
	И.п стойка ноги врозь руки в замке перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения	4р	Спина прямая, с ноги на ногу не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в	4р	Тазом не двигать, спина

	локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной		прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4- ип 5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к ногам, наклон на выдохе
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Взгляд вперед, спина прямая, активная работа стопой
Далее дети переходят к тренажерам			
О С Н	Жим ногами, вес выбирать и настраивать постепенно, сесть в тренажер, рычаг потянуть на себя, упираться ногами на платформу держать вес, сгибать тбс и	3 по 10	Сидя стопы ставить на платформу на ширине таза носки слегка врозь, спиной упираться

О В Н А Я Ч А С Т Ь	колени, пятками толкать вверх чтобы поднять вес (на выдохе), после окончания выполнения упр, приподнять вес и потянуть рычаг вперед		плотно в спинку, колени до конца не разгибать
	Разгибание голени, сесть в тренажер выбрать вес, завести стопы за валик, спина плотно прижата, делать выдох и разгибать голень на вдохе ип	3 по 10	Не подкидывать валик при разгибании, выполнять упр. подконтрольно, взяться руками за ручки для фиксации туловища
	Вертикальная тяга (тросовая), сесть в тренажер предварительно настроив вес и взяв рукоять прямым закрытым хватом чуть шире плеч, сгибать локти притягивать рукоять к груди на выдохе, на вдохе растягивать мышцы спины разгибая руки	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая, пресс напряжен, локти смотрят в стороны, работу начинаем с лопаток, локти тянем к туловищу
	Вертикальная тяга, вес установить, настроить тренажер под себя, взяться за рукояти прямым закрытым хватом, сесть в тренажер, сгибать локти на выдохе опустить лопатки, на вдохе ип	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая, пресс напряжен, локти смотрят слегка вперед, работу начинаем с лопаток
	Жим от груди(рычажный) установить вес в тренажере, сесть в тренажер и взяться за рукояти, на выдохе выполнить жим (разгибание в локтевом суставе), на вдохе ип,	3 по 10	Раскрыть грудную клетку, лопатки опущены, хват закрытый, стопы упираются в пол, локти д конца не разгибать
Заключительная часть	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, итоги занятия	3-5 мин	Узнать как им занятие, понравилось или нет, проконтролировать, чтобы никто ничего не забыл из вещей

КОНСПЕКТ №2

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (круговая тренировка)

Группа: 15Б

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучить правильной технике выполнения упражнений на станциях круговой тренировки.

Развивающая – развивать умение самостоятельно контролировать нагрузку и оценивать свое физическое состояние.

Воспитательная – воспитывать культуру здорового образа жизни, взаимопомощь и уважительное отношение к партнерам по тренировке.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: ковры, блины 2.5 кг, скакалка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2 (вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх-подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали затылок 1-8 поворот головы в правую и левую	4р	Замком оказывать легкое давление на затылок, повороты без резких рывковых движений

А Я Ч А С Т Ь	сторону		
	И.п стойка ноги врозь руки в замке перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения	4р	Спина прямая, с ноги на ногу не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной	4р	Тазом не двигать, спина прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к ногам, наклон на выдохе

	4- ип 5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип		
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Спина прямая, активная работа стопы
Дети делятся по парам, и встает каждая пара около ковра (5 ковров, 5 станций)			
О С Н О В Н А Я Ч	На первой станции выполняется присед, пятки от пола в приседе не отрывать, спина прямая, не горбиться, после которого сразу прыжок вверх (тяжело – подъем на носки). После переход на другую станцию	40 сек	Стопы на ширине таза, руками помогать, делать мах во время прыжка, за дыханием следить
	На второй станции в упоре на прямых руках ноги прямые вместе (девочкам с колен) выполнять отжимания, сгибать локти, грудью опускаться вниз на вдохе, мышцы живота в тонусе, на выдохе разгибать локти. После переход на другую станцию.	40 сек	Локти на 45 градусов назад, таз подкручен, ноги прямые, ладони на уровне плеч зафиксировать, пальцы шире, взгляд в пол
	На третьей станции прыжки на скакалке, приземление на две ноги. После переход на следующую станцию.	40 сек	Спина прямая, взгляд вперед, прыжки выполняются на месте
	На четвертой станции лежа на спине, руки за головой, поднять ноги, согнуть в коленном суставе, выполнять подъем туловища. После переход на последнюю станцию.	40 сек	На выдохе подъем, ногами не качать, пятки к ягодицам не тянуть, руками голову придерживать

А С Т Б	На пятой станции лежа на груди, руки в замке за головой, выполнять подъем туловища на выдохе, на вдохе ип	40 сек	Взгляд в пол, ноги врозь на полу, таз подкручен, локти поднять в стороны
	Сделать отдых около 1-2 мин и повторить еще 2 круга.		
	Блок растяжки: лежа на спине правую сгибать, обхватить руками и притянуть к груди, левая прямая. После смена ног	8 счетов	Спина, голова на полу, таз не поднимать
	Лежа на спине правую поднять согнуть и повернуть таз с ногой в левую сторону, руки врозь на полу. Смена сторон.	8 счетов	Лопатки от пола не отрывать, взгляд в противоположную сторону от колена
	Сидя в бабочке стремить колени опустить на пол, поочередно и одновременно	8 счетов	Стопы как можно ближе на паху, спина прямая, животом тянуться вперед
	Сидя ноги прямые вместе, наклон к двум ногам	8 счетов	Носки в потолок, спина прямая, сильно тянет под коленями, слегка можно ноги согнуть
	Сидя ноги врозь широко, наклон к правой и левой ноге, стараться противоположной рукой докоснуться до стопы	8 счетов	Грудь смотрит вперед, рука над головой (вперед и вниз не опускать) стопы натянуть на себя, стараться плечом тянуться к бедру
Заключительная часть	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, подвести итоги занятия	2-3мин	Следить за дисциплиной, убедиться, что никто ничего из своих вещей не забыл

КОНСПЕКТ №3

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Группа: 9П

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучение техники на тренажерах.

Развивающая – развитие мышечной силы и волевых качеств.

Воспитательная – воспитание целеустремленности и тренировки с умом.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: тренажеры на мышцы ног, рук, спины, кардио-тренажеры, турник, гантели, резинки для фитнеса, ковры.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2 (вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх-подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали затылок 1-8 поворот головы в правую и левую сторону	4р	Замком оказывать легкое давление на затылок, повороты без резких рывковых движений
	И.п стойка ноги врозь руки в замке	4р	Спина прямая, с ноги на ногу

А С Т Ь	перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения		не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной	4р	Тазом не двигать, спина прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4- ип	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к ногам, наклон на выдохе

	5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип		
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Спина прямая, активная работа стопой, взгляд вперед
Далее дети переходят к тренажерам			
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Жим ногами, вес выбирать и настраивать постепенно, сесть в тренажер, рычаг потянуть на себя, упираться ногами на платформу держать вес, сгибать тбс и колени, пятками толкать вверх чтобы поднять вес (на выдохе), после окончания выполнения упр, приподнять вес и потянуть рычаг вперед	3 по 10	Сидя стопы ставить на платформу на ширине таза носки слегка врозь, спиной упираться плотно в спинку, колени до конца не разгибать
	Разгибание голени, сесть в тренажер выбрать вес, завести стопы за валик, спина плотно прижата, делать выдох и разгибать голень на вдохе ип	3 по 10	Не подкидывать валик при разгибании, выполнять упр. подконтрольно, взяться руками за ручки для фиксации туловища
	Вертикальная тяга (тросовая), сесть в тренажер предварительно настроив вес и взяв рукоять прямым закрытым хватом чуть шире плеч, сгибать локти притягивать рукоять к груди на выдохе, на вдохе растягивать мышцы спины разгибая руки	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая, пресс напряжен, локти смотрят в стороны, работу начинаем с лопаток, локти тянем к туловищу
	Вертикальная тяга, вес установить,	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая,

	настроить тренажер под себя, взяться за рукояти прямым закрытым хватом, сесть в тренажер, сгибать локти на выдохе опустить лопатки, на вдохе ип		пресс напряжен, локти смотрят слегка вперед, работу начинаем с лопаток
	Жим от груди(рычажный) установить вес в тренажере, сесть в тренажер и взяться за рукояти, на выдохе выполнить жим (разгибание в локтевом суставе), на вдохе ип,	3 по 10	Раскрыть грудную клетку, лопатки опущены, хват закрытый, стопы упираются в пол, локти д конца не разгибать
Заключительная часть	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, итоги занятия	3-5 мин	Узнать как им занятие, понравилось или нет, проконтролировать, чтобы никто ничего не забыл из вещей

КОНСПЕКТ №4

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Группа: 13Б

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучение техники на тренажерах.

Развивающая – развитие мышечной силы и волевых качеств.

Воспитательная – воспитание целеустремленности и тренировки с умом.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Инвентарь: тренажеры на мышцы ног, рук, спины, кардио-тренажеры, турник, гантели, резинки для фитнеса, ковры.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2 (вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх- подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали затылок 1-8 поворот головы в правую и	4р	Замком оказывать легкое давление на затылок, повороты без резких рывковых движений

Ч А С Т Ь	левую сторону		
	И.п стойка ноги врозь руки в замке перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения	4р	Спина прямая, с ноги на ногу не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной	4р	Тазом не двигать, спина прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к ногам, наклон на выдохе

	3- наклон к левой ноге 4- ип 5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип		
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Спина прямая, активная работа стопой, взгляд вперед
Далее дети переходят к тренажерам			
О С Н О В Н А Я Ч А С	Жим ногами, вес выбирать и настраивать постепенно, сесть в тренажер, рычаг потянуть на себя, упираться ногами на платформу держать вес, сгибать тбс и колени, пятками толкать вверх чтобы поднять вес (на выдохе), после окончания выполнения упр, приподнять вес и потянуть рычаг вперед	3 по 10	Сидя стопы ставить на платформу на ширине таза носки слегка врозь, спиной упираться плотно в спинку, колени до конца не разгибать
	Разгибание голени, сесть в тренажер выбрать вес, завести стопы за валик, спина плотно прижата, делать выдох и разгибать голень на вдохе ип	3 по 10	Не подкидывать валик при разгибании, выполнять упр. подконтрольно, взяться руками за ручки для фиксации туловища
	Вертикальная тяга (тросовая), сесть в тренажер предварительно настроив вес и взяв рукоять прямым закрытым хватом чуть шире плеч, сгибать локти притягивать рукоять к груди на	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая, пресс напряжен, локти смотрят в стороны, работу начинаем с лопаток, локти тянем к туловищу

Т Б	выдохе, на вдохе растягивать мышцы спины разгибая руки		
	Вертикальная тяга, вес установить, настроить тренажер под себя, взяться за рукояти прямым закрытым хватом, сесть в тренажер, сгибать локти на выдохе опустить лопатки, на вдохе ип	3 по 10	Взгляд вперед, спина прямая, пресс напряжен, локти смотрят слегка вперед, работу начинаем с лопаток
	Жим от груди(рычажный) установить вес в тренажере, сесть в тренажер и взяться за рукояти, на выдохе выполнить жим (разгибание в локтевом суставе), на вдохе ип,	3 по 10	Раскрыть грудную клетку, лопатки опущены, хват закрытый, стопы упираются в пол, локти д конца не разгибать
Заключительная часть	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, итоги занятия	3-5 мин	Узнать как им занятие, понравилось или нет

КОНСПЕКТ №5

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (круговая тренировка)

Группа: 1Т

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучить правильной технике выполнения упражнений на станциях круговой тренировки.

Развивающая – развивать умение самостоятельно контролировать нагрузку и оценивать свое физическое состояние.

Воспитательная – воспитывать культуру здорового образа жизни, взаимопомощь и уважительное отношение к партнерам по тренировке.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: ковры, блины 2.5 кг, скакалка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2(вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх- подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали	4р	Замком оказывать легкое давление на

Н А Я Ч А С Т Ь	затылок		затылок, повороты без резких рывковых движений
	1-8 поворот головы в правую и левую сторону		
	И.п стойка ноги врозь руки в замке перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения	4р	Спина прямая, с ноги на ногу не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной	4р	Тазом не двигать, спина прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к

	1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4- ип 5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип		ногам, наклон на выдохе
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Активная работа стопой, взгляд вперед
Дети делятся по парам, и встает каждая пара около ковра (5 ковров, 5 станций)			
О С Н О В Н А Я	На первой станции выполняется присед, пятки от пола в приседе не отрывать, спина прямая, не горбиться, после которого сразу прыжок вверх (тяжело – подъем на носки). После переход на другую станцию	40 сек	Стопы на ширине таза, руками помогать, делать мах во время прыжка, за дыханием следить
	На второй станции в упоре на прямых руках ноги прямые вместе (девочкам с колен) выполнять отжимания, сгибать локти, грудью опускаться вниз на вдохе, мышцы живота в тонусе, на выдохе разгибать локти. После переход на другую станцию.	40 сек	Локти на 45 градусов назад, таз подкручен, ноги прямые, ладони на уровне плеч зафиксировать, пальцы шире, взгляд в пол
	На третьей станции прыжки на скакалке, приземление на две	40 сек	Спина прямая, взгляд вперед, прыжки

Ч А С Т Ь	ноги. После переход на следующую станцию.		выполняются на месте
	На четвертой станции лежа на спине, руки за головой, поднять ноги, согнуть в коленном суставе, выполнять подъем туловища. После переход на последнюю станцию.	40 сек	На выдохе подъем, ногами не качать, пятки к ягодицам не тянуть, руками голову придерживать
	На пятой станции лежа на груди, руки в замке за головой, выполнять подъем туловища на выдохе, на вдохе ип	40 сек	Взгляд в пол, ноги врозь на полу, таз подкручен, локти поднять в стороны
	Сделать отдых около 1-2 мин и повторить еще 2 круга.		
	Блок растяжки: лежа на спине правую сгибать, обхватить руками и притянуть к груди, левая прямая. После смена ног	8 счетов	Спина, голова на полу, таз не поднимать
	Лежа на спине правую поднять согнуть и повернуть таз с ногой в левую сторону, руки врозь на полу. Смена сторон.	8 счетов	Лопатки от пола не отрывать, взгляд в противоположную сторону от колена
	Сидя в бабочке стремить колени опустить на пол, поочередно и одновременно	8 счетов	Стопы как можно ближе на паху, спина прямая, животом тянуться вперед
	Сида ноги прямые вместе, наклон к двум ногам	8 счетов	Носки в потолок, спина прямая, сильно тянет под коленями, слегка можно ноги согнуть
	Сидя ноги врозь широко, наклон к правой и левой ноге, стараться противоположной рукой докоснуться до стопы	8 счетов	Грудь смотрит вперед, рука над головой (вперед и вниз не опускать) стопы натянуть на себя, стараться плечом тянуться к бедру
Заключительная часть	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, подвести итоги занятия	2-3мин	Следить за дисциплиной, убедиться, что никто ничего из своих вещей не забыл

КОНСПЕКТ №6

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА (круговая тренировка)

Группа: 7П

Место проведения: тренажерный зал

Задачи: Образовательная – обучить правильной технике выполнения упражнений на станциях круговой тренировки.

Развивающая – развивать умение самостоятельно контролировать нагрузку и оценивать свое физическое состояние.

Воспитательная – воспитывать культуру здорового образа жизни, взаимопомощь и уважительное отношение к партнерам по тренировке.

Оздоровительная - формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: ковры, блины 2.5 кг, скакалка

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н	Начало занятия, построение, приветствие, объяснения тб, проверка формы, узнать о состоянии здоровья, объявление задач	2-3 мин	Соблюдать дисциплину
	Перестроение на 1,2(вторые номера 2 шага вперед)	30 сек	Следить за правильностью подсчета и перестроения
	ОРУ: И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- поворот головы вперед 3- поворот головы влево 4- поворот головы вперед	4р	При поворотах в сторону смотреть за плечо, спина прямая
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон головы вниз 2- наклон головы вперед 3- наклон головы вверх 4- наклон головы вперед	4р	При наклоне вверх- подбородком тянуться в потолок, голову вверх сильно не запрокидывать
	И.п. стойка ноги врозь руки в замке за головой зафиксировали затылок	4р	Замком оказывать легкое давление на затылок, повороты без резких

А Я Ч А С Т Ь	1-8 поворот головы в правую и левую сторону		рывковых движений
	И.п стойка ноги врозь руки в замке перед грудью 1-4 круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5-8 назад круговые движения	4р	Спина прямая, с ноги на ногу не переваливаться, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью 1- поворот туловищем вправо 2- ип 3- наклон туловищем вправо левая рука прямая над головой 4- ип 5-8 то же с левой стороной	4р	Тазом не двигать, спина прямая, при наклоне руку держать над ухом прямую
	И.п. стойка ноги врозь руки прямые в стороны 1- сгибать правую руку касаться левой лопатки 2- сгибать левую руку касаться правой лопатки 3- правую разгибать в ип 4- левую разгибать в ип	4р	Работают только руки, взгляд вперед
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговые движения бедром от себя 5-8 к себе То же с левой	2р	Устойчивое положение нужно найти на опорной ноге, спина прямая, взгляд вперед, макушкой тянуться в потолок
	И.п узкая стойка ноги согнуты в коленном суставе руки поставить на бедра 1-4 круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 к себе	4р	Не сутулиться, стопы от пола не отрывать, до конца колени не разгибать
	И.п широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой ноге	4р	Спина и ноги прямые, животом тянуться к ногам, наклон на выдохе

	2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4- ип 5- наклон к левой ноге 6- назад наклон 7- к правой ноге 8- ип		
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс 1- наклон вперед 2- присед 3- наклон 4- присед 5-8 то же самое	2р	Спина прямая, пятки от пола не отрывать
	И.п стойка ноги врозь руки на пояс правую ногу на носок 1-8 круговые движения в голеностопном суставе вправо 1-8 влево То же с левой		Взгляд вперед, спина прямая активная работа стопы
Дети делятся по парам, и встает каждая пара около ковра (5 ковров, 5 станций)			
О С Н О	На первой станции выполняется присед, пятки от пола в приседе не отрывать, спина прямая, не горбиться, после которого сразу прыжок вверх (тяжело – подъем на носки). После переход на другую станцию	40 сек	Стопы на ширине таза, руками помогать, делать мах во время прыжка, за дыханием следить
В Н А Я	На второй станции в упоре на прямых руках ноги прямые вместе (девочкам с колен) выполнять отжимания, сгибать локти, грудью опускаться вниз на вдохе, мышцы живота в тонусе, на выдохе разгибать локти. После переход на другую станцию.	40 сек	Локти на 45 градусов назад, таз подкручен, ноги прямые, ладони на уровне плеч зафиксировать, пальцы шире, взгляд в пол
	На третьей станции прыжки на скакалке, приземление на две ноги. После переход на	40 сек	Спина прямая, взгляд вперед, прыжки выполняются на месте

Ч А С Т Ь	следующую станцию.		
	На четвертой станции лежа на спине, руки за головой, поднять ноги, согнуть в коленном суставе, выполнять подъем туловища. После переход на последнюю станцию.	40 сек	На выдохе подъем, ногами не качать, пятки к ягодицам не тянуть, руками голову придерживать
	На пятой станции лежа на груди, руки в замке за головой, выполнять подъем туловища на выдохе, на вдохе ип	40 сек	Взгляд в пол, ноги врозь на полу, таз подкручен, локти поднять в стороны
	Сделать отдых около 1-2 мин и повторить еще 2 круга.		
	Блок растяжки: лежа на спине правую сгибать, обхватить руками и притянуть к груди, левая прямая. После смена ног	8 счетов	Спина, голова на полу, таз не поднимать
	Лежа на спине правую поднять согнуть и повернуть таз с ногой в левую сторону, руки врозь на полу. Смена сторон.	8 счетов	Лопатки от пола не отрывать, взгляд в противоположную сторону от колена
	Сидя в бабочке стремить колени опустить на пол, поочередно и одновременно	8 счетов	Стопы как можно ближе на паху, спина прямая, животом тянуться вперед
	Сидя ноги прямые вместе, наклон к двум ногам	8 счетов	Носки в потолок, спина прямая, сильно тянет под коленями, слегка можно ноги согнуть
Заключите льная часть	Сидя ноги врозь широко, наклон к правой и левой ноге, стараться противоположной рукой докоснуться до стопы	8 счетов	Грудь смотрит вперед, рука над головой (вперед и вниз не опускать) стопы натянуть на себя, стараться плечом тянуться к бедру
	Построение, рефлексия, спросить про самочувствие, подвести итоги занятия	2-3мин	Следить за дисциплиной, убедиться,

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

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

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель, задачи:

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

Задачи:

1. Привлечение участников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости и меткости.

4. Выявление сильнейшей команды.

2. Место проведения мероприятия (соревнования): Стадион, ФОК (при плохой погоде)

3. Руководство мероприятием (соревнованием): Общее руководство, подготовку и проведение Игры осуществляет отдел спортивной работы ФГБОУ «ВДЦ «Океан»

4. Участники мероприятия (соревнования):

К участию допускаются участники, имеющие медицинский допуск. Форма одежды — спортивная одежда и спортивная обувь. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются. Все украшения должны быть сняты. Волосы убраны. Состав команды 10 человек. Участники обязаны: знать правила проведения спортивного мероприятия и четко выполнять их; соблюдать нормы поведения в спортивном сооружении; выполнять все распоряжения инструкторов во время проведения соревнований.

5. Программа мероприятия (соревнования):

Мероприятие предполагает следующие эстафеты:

- «Бегунок»;

- «Гений концентрации»;
- «Переправа»;
- «Тоннель»;
- «Змейка»;
- «Прыгающий марафон»;
- «Перестрелка»;
- «Гусеница».

6. Определение победителей: По итогам прохождения всех конкурсных испытаний судейская коллегия подсчитывает результаты. Победителем становится команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех этапов соревнований.

7. Награждение победителей: Победители и призеры награждаются грамотами Центра.

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения: 07.07.2026 г., 14:35-16:00 (третья пара)

2. Место проведения: стадион

3. Инвентарь и оборудование:

Конусы, теннисные мячи, теннисные ракетки, манишки, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, оборудование для музыкального сопровождения.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования):

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

Задачи:

1. Привлечение участников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Развитие чувства коллективизма, взаимовыручки и ответственности за общий результат.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости и меткости.

4. Выявление сильнейшей команды.

5. К участию допускаются участники, имеющие медицинский допуск. Форма одежды — спортивная одежда и спортивная обувь. Участники, не имеющие спортивной формы, к соревнованиям не допускаются. Все украшения должны быть сняты. Волосы убраны. Состав команды 10 человек. Участники обязаны: знать правила проведения спортивного мероприятия и четко выполнять их; соблюдать нормы поведения в спортивном сооружении; выполнять все распоряжения инструкторов во время проведения соревнований.

6. Судейская коллегия: Насирова Лэйла Эльшановна, Дегтеренко Ольга Николаевна, Цой Виталина Витальевна, Маковецкая Олеся Сергеевна, Биленко Вероника Сергеевна, Назаренко Матвей Евгеньевич, Ляшук Николай Вячеславович, Павленко Елизавета Константиновна, Омельчук Нина Ивановна, Мушарапова Диана Раилевна, Редькин Ярослав Игоревич, Романова Ангелина Константиновна, Спасов Семен Александрович.

7. Определение и награждение победителей: После завершения всех конкурсных испытаний были подведены итоги соревнований. Победителем стала команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам всех этапов. Победители и призеры были награждены грамотами.

8. Общее количество участников: 70 человек

9. Уровень показанных результатов: Участники соревнований продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности, организованности и заинтересованности. Команды успешно справлялись с эстафетами, проявляя быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, меткость и умение работать сообща. Особенно успешно участники проявили себя в конкурсах «Переправа», «Гусеница», «Тоннель» и «Перестрелка», где требовались слаженные командные действия. Большинство участников соблюдали правила соревнований, проявляли спортивное поведение и стремление к победе.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты» проводилось в форме командных эстафет. Перед началом соревнований участники были построены, ознакомлены с программой мероприятия, правилами выполнения заданий и требованиями техники безопасности. После этого команды приступили к выполнению конкурсных испытаний. Программа включала восемь этапов: «Бегунок», «Гений концентрации», «Переправа», «Тоннель», «Змейка», «Прыгающий марафон», «Перестрелка» и «Гусеница». На каждом этапе судьи фиксировали результаты

команд. По окончании соревнований были подсчитаны итоги, определены победители и призеры, которые были награждены грамотами. Мероприятие прошло организованно, без нарушений дисциплины и требований техники безопасности.

Самоанализ: Во время подготовки мероприятия мной была проведена подготовка спортивного инвентаря и оборудования. В ходе соревнований, я была инструктором, который следил за дисциплиной, координировала участников соревнований по технике безопасности, подсказывала как эффективнее выполнять испытания, складывала и раскладывала инвентарь для участников. Проводя самоанализ своей работы, могу отметить, что все поставленные задачи были выполнены в полном объеме. Мероприятие прошло организованно, без нарушений дисциплины и техники безопасности. Считаю, что успешно справилась с обязанностями инструктора и обеспечила качественное проведение мероприятия.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу

название соревнования

1. Цель, задачи:

Спартакиада ФГБОУ "ВДЦ "Океан" по волейболу (далее – Спартакиада, Положение), проводится в целях пропаганды идей спортивного движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления спортивного сотрудничества.

Основными задачами Спартакиады являются:

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

2. Место проведения соревнования: Спартакиада проводится в соответствии с планом основных образовательных событий 7 смены 2026 года федерального государственного бюджетного образовательного учреждения "Всероссийский детский центр "Океан" (20 июня – 10 июля 2026 года) на базе спортивных объектов ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

3. Руководство соревнованием: Общее руководство проведением Спартакиады осуществляет федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан".

Участие в организации проведении Спартакиады осуществляется отделом спортивной работы ФГБОУ "ВДЦ "Океан".

Непосредственное участие в организации и проведении Спартакиады возлагается на организационный комитет по проведению Спартакиады (далее – Оргкомитет).

Организация и непосредственное проведение соревнований по видам спорта программы Спартакиады возлагается на главную судейскую коллегию по виду спорта.

Главный судья соревнований – Четырин Сергей Александрович, контактный телефон: 8 (924) 140-66-33.

4. Участники соревнования: К участию в Спартакиаде допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав участников команд по виду спорта:

№ п/п	Вид спорта	Всего участников	спортсмены	
			юноши	девушки
1.	Волейбол смешанная	6	3	3

5. Программа соревнования: Количественный состав спортсменов должен соответствовать таблице «Состав участников команд по виду спорта».

Жеребьевка по виду спорта проводит ГСК совместно с главной судейской коллегией по виду спорта.

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

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

6. Определение победителей: Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 3 партий до 21 очка, общий счет партий 2:0 игра закончена, если счет партий 1:1, третья партия до 15 очков.

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

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования

по Спартакиада ФГБОУ «ВДЦ «Океан» по волейболу

1. Время проведения: 02.07.2026 г.

2. Место проведения: спортплощадка Парус

3. Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток, оборудование для музыкального сопровождения

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования): Спартакиада ФГБОУ "ВДЦ "Океан" по волейболу (далее – Спартакиада, Положение), проводится в целях пропаганды идей спортивного движения, развития детско-юношеского спорта и укрепления спортивного сотрудничества.

Основными задачами Спартакиады являются:

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

5. Участники мероприятия (соревнования): К участию в Спартакиаде допускаются спортсмены, имеющие медицинский допуск к соревнованиям. Состав участников команд по виду спорта:

№ п/п	Вид спорта	Всего участников	спортсмены	
			юноши	девушки
	Волейбол смешанная	6	3	3

6. Судейская коллегия: Свирин Владимир Андреевич, Рогова Арина Михайловна, Редькина Елизавета Сергеевна

7. Определение и награждение победителей: Система розыгрыша два полуфинала, игра за 3-4 место, игра за 1-2 место. Игра состоит из 3 партий до 21 очка, общий счет партий 2:0 игра закончена, если счет партий 1:1, третья партия до 15 очков.

8. Общее количество участников: 36

9. Уровень показанных результатов: Участники продемонстрировали хороший уровень технической и тактической подготовки, высокий уровень командного взаимодействия, дисциплинированность и стремление к победе. Игры проходили в упорной и честной борьбе, большинство команд показали уверенное владение техникой игры в волейбол.

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Перед началом соревнований участники были ознакомлены с правилами проведения и требованиями техники безопасности. После жеребьевки команды приступили к играм согласно утвержденному расписанию. Судейская коллегия обеспечивала контроль за соблюдением правил соревнований, фиксировала результаты матчей и принимала решения по спорным игровым моментам. По окончании всех встреч были подведены итоги соревнований, определены победители и призеры, после чего состоялась церемония награждения. Соревнования прошли организованно, без нарушений дисциплины и техники безопасности.

Самоанализ: Во время проведения соревнований я была секретарем, сидела за судейским столиком, заполняла протоколы соревнования. Также я внимательно следила за ходом игры и обеспечивала объективность принимаемых решений. Проводя самоанализ своей работы, могу отметить, что обязанности секретаря были выполнены в полном объеме. Я сохраняла концентрацию и внимательность на протяжении всех матчей, без каких-либо помарок заполняла все нужные обозначения в протоколе.

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

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

Задачи исследования:

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

5.1 Тезисы доклада по результатам исследования

Название доклада «Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет средствами баскетбола»

- ФИО автора: Биленко В.С.
- Учреждение: ВВГУ
- Группа: БПО-23-ФК1
- Курс: 3
- Город: Владивосток
- Страна: Российская Федерация

Мы разработали тезисы по результатам исследования.

Доклад

по теме «Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет средствами баскетбола»

План доклада:

Актуальность исследования - обусловлена необходимостью реализации государственного запроса на воспитание гармонично развитой личности средствами физической культуры (ФГОС, распоряжение № 1745-р) и высокой распространённостью психоэмоциональных нарушений (тревожность, стресс) у обучающихся 17–18 лет. При этом баскетбол как командный, эмоционально насыщенный вид спорта **представляет собой эффективный вариант** для коррекции психоэмоционального состояния старшеклассников.

Цель исследования - обоснование разработанного содержания внеурочных занятий с применением средств баскетбола, направленных на улучшение психоэмоционального состояния обучающихся 17-18 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по проблеме влияния физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет средствами баскетбола.
2. Определить уровень психоэмоционального состояния путем анкетирования и разработать содержание внеурочных занятий по баскетболу для обучающихся 17-18 лет.
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий по баскетболу посредством анкетирования.

Результаты исследования: Психоэмоциональное состояние является важной категорией современной психологии и рассматривается как часть более широкого понятия психических состояний. Психические состояния представляют собой относительно устойчивые и целостные характеристики жизнедеятельности человека, влияющие на восприятие окружающего мира, поведение и деятельность. Психоэмоциональное состояние понимается как форма психического состояния, в которой ведущую роль играют эмоции. По определению Т.М. Масловой и А.В. Покацкой, это относительно устойчивое переживание человека по отношению к себе, другим людям и окружающему миру, оказывающее влияние на его поведение и деятельность. Основными характеристиками психоэмоционального состояния выступают самочувствие, активность и настроение.

Научные представления о психоэмоциональных состояниях формировались на протяжении длительного времени. В результате были разработаны различные теории эмоций, объясняющие их природу, механизмы возникновения и функции. Анализ этих теорий позволяет глубже понять многогранность психоэмоциональных состояний и создает основу для их дальнейшего изучения, в том числе в юношеском возрасте.

Заключение/выводы: Проведённый теоретический анализ позволяет сформулировать ряд ключевых выводов, определяющих логику дальнейшего эмпирического исследования. Во-первых, понятие «психоэмоциональное состояние» представляет собой многомерный феномен, интегрирующий физиологические, когнитивные и социальные компоненты, при этом ведущие теории (двухфакторная теория Шехтера–Зингера, теория когнитивной оценки Лазаруса, эволюционный и социально-психологический подходы) указывают на возможность целенаправленного воздействия на эмоциональную сферу через внешнюю активность, в том числе двигательную.

Во-вторых, баскетбол благодаря своим отличительным особенностям – высокой динамичности, командному взаимодействию, ситуативной неопределённости и эмоциональной насыщенности – обладает значительным психокоррекционным потенциалом, позволяющим снижать тревожность, повышать самооценку и развивать навыки эмоциональной саморегуляции у старшеклассников.

В-третьих, возраст 17–18 лет характеризуется завершением физиологического созревания при сохранении функциональной лабильности, а также высокой чувствительностью к формированию самооценки и эмоциональной устойчивости, что создаёт благоприятные условия для внедрения психолого-педагогических воздействий средствами физической культуры.

Таким образом, выявленное противоречие между наличием у баскетбола доказанного психоэмоционального потенциала и отсутствием адаптированных для старшеклассников методических рекомендаций по его реализации в рамках внеурочной деятельности делает актуальной разработку авторского методического материала. Данный материал должен включать: обоснование режима и дозирования занятий, комплекс игровых упражнений, направленных на снижение тревожности и повышение самооценки, а также критерии оценки психоэмоциональной динамики у обучающихся 17–18 лет, что и станет содержанием практической части настоящего исследования.

Список литературы.

1. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб. : Питер, 2019. – 940 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2012. – 583 с.
3. Маслова Т.М., Показкая А.В. Соотношение психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости личности // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – № 2 (31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-i-urovnya-stressostoychivosti-lichnosti> (дата обращения: 07.06.2026).
4. Мацибора О.А., Голикова В.Д. Теории развития эмоциональной сферы // Форум молодых ученых. – 2019. – № 8 (36). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-razvitiya-emotsionalnoy-sfery> (дата обращения: 07.06.2026).
5. Михалькова Е.И., Радченко С.А. Эмоциональные состояния личности: понятия, сущность, классификация // Молодой ученый. – 2023. – № 34 (481). – С. 127–136. – URL: <https://moluch.ru/archive/481/105463> (дата обращения: 07.06.2026).

Самоанализ: подготовив электронный постер и тезисы доклада по теме «Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет

средствами баскетбола» Чётко сформулировала актуальность, цель и задачи исследования, видна логическая связь между ними. В тезисах был дан теоретический обзор. В ходе выполнения работы была изучена проблема психоэмоционального состояния обучающихся 17-18 лет и рассмотрено влияние занятий баскетболом на его улучшение. И работа позволила сделать вывод, что регулярные занятия способствуют снижению тревожности, повышению стрессоустойчивости.

5.2 Электронные постеры по результатам исследования

Мы подготовили электронные **постеры** по результатам исследования применив программу Power Point Presentation, скрины постеров разместили в Приложение Б.

Выводы

За время прохождения практики мне удалось:

1. Ознакомиться с ВДЦ «Океан», педагогическим составом и руководством лагеря. Изучить спортивные комплексы и инвентарь в них. Участвовать в местных мероприятиях, таких как «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
- Ознакомиться с множеством литературных источников по своей теме и подробно раскрыть средство, предлагаемое для решения педагогической задачи.

Список литературы

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: физиология развития ребенка. – М. : Академия, 2019. – 416 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. – М. : Граница, 2003. – 256 с.
3. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – М. : Педагогика, 2017. – 184 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
6. Копачевская М.И., Шмакова А.Ф. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие // Науки о здоровье. – 2025. – № 1. – С. 112–118.
7. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб. : Питер, 2019. – 940 с.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2012. – 583 с.
9. Маслова Т.М., Показкая А.В. Соотношение психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости личности // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – № 2 (31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-i-urovnya-stressostoychivosti-lichnosti> (дата обращения: 07.06.2026).
10. Мацибора О.А., Голикова В.Д. Теории развития эмоциональной сферы // Форум молодых ученых. – 2019. – № 8 (36). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-razvitiya-emotsionalnoy-sfery> (дата обращения: 07.06.2026).

Приложение А

«Веселые старты»



Рисунок 1- Танцевальная разминка
с элементами аэробики



Рисунок 2 – «Бегунок»



Рисунок 3 – «Гений
концентрации»



Рисунок – «Переправа»

Приложение Б

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет средствами баскетбола
Выполнила: студентка 3 курса Биленко В.С. Научный руководитель: старший преподаватель Панкрашин Д.А.

Город Владивосток, Российская Федерация

Актуальность исследования обусловлена необходимостью реализации государственного запроса на воспитание гармонично развитой личности средствами физической культуры (ФГОС, распоряжение № 1745-р) и высокой распространённостью психоэмоциональных нарушений (тревожность, стресс) у обучающихся 17–18 лет. При этом баскетбол как командный, эмоционально насыщенный вид спорта представляет собой эффективный вариант для коррекции психоэмоционального состояния старшеклассников.

Цель исследования обоснование разработанного содержания внеурочных занятий с применением средств баскетбола, направленных на улучшение психоэмоционального состояния обучающихся 17-18 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по проблеме влияния физической активности на психоэмоциональное состояние обучающихся 17-18 лет средствами баскетбола.
2. Определить уровень психоэмоционального состояния путем анкетирования и разработать содержание внеурочных занятий по баскетболу для обучающихся 17-18 лет.
3. Внедрить и определить результативность разработанных занятий по баскетболу посредством анкетирования.

Методы исследования:

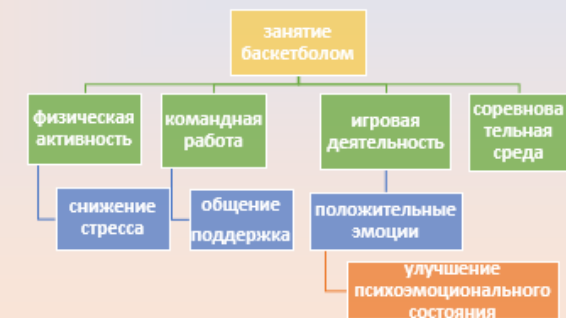
- Анализ литературных источников;
- Анкетирование;
- Методы математической статистики.



В возрасте 17–18 лет повышается уровень тревожности из-за экзаменов, выбора профессии и социальной оценки.

Необходимы средства коррекции эмоционального состояния.

основные источники эмоционального напряжения



Основные эффекты: баскетбол снижает тревожность, повышает самооценку, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки.

Заключение:

Психоэмоциональное состояние обучающихся 17–18 лет характеризуется повышенной тревожностью, эмоциональным напряжением.

Баскетбол обладает психокоррекционным потенциалом, поскольку сочетает физическую активность, командное взаимодействие и эмоциональную вовлечённость.

Систематические занятия баскетболом способствуют снижению стресса старшеклассников.

Мой номер: 89242516790

Почта: veronikabilenko50891@gmail.com