

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

ОТЧЕТ  
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ

Студент:  
гр. ЗБПО-20-ФЗ

\_\_\_\_\_

подпись

Е.А. Государева  
ф.и.о.

Руководитель практики  
доцент

\_\_\_\_\_

подпись

С.С. Лядов  
ф.и.о.

Руководитель практики  
от предприятия

\_\_\_\_\_

подпись

Р.С. Семченко

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ЗАДАНИЕ**

на учебную педагогическую практику

Студент Государева Екатерина Александровна

ф.и.о.

Срок прохождения практики: 06.02.2023 – 25.02.2023 (приказ №\_\_\_\_\_)

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 в группе начальной подготовки по виду спорта.

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

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

**Задание 5.** 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: 06.02.2023

Руководитель практики  
доцент

\_\_\_\_\_

подпись

С.С. Лядов

ф.и.о.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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

Студент Государева Екатерина Александровна  
Группы ЗБПО-20-ФЗ

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы  
Руководитель практики доцент, С.С. Лядов

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен \_\_\_\_\_ Государева Е.А.  
подпись

В период с 06.02.2023 по 25.02.2023 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: Государева Екатерина Александровна

ф.и.о.

Группа ЗБПО-20-ФЗ

Сроки прохождения практики: 06.02.2023 – 25.02.2023

Тема индивидуального задания на практику: **«Участие в организации и проведении физкультурно-спортивной работы в детской юношеской спортивной школе».**

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 ДЮСШ	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	06.02.2023	2	<b>отсутствуют</b>
<b>Участие в работе ДЮСШ</b>	Ознакомится с деятельностью ДЮСШ: изучить официальный сайт; подобрать источники информации по теме индивидуального задания; сформировать список литературы.	06.02.2023– 25.02.2023	8	<b>отсутствуют</b>
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки по виду спорта.		<b>64</b>	<b>отсутствуют</b>
	Составить план спортивно-массовой работы на период практики; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		<b>26</b>	<b>отсутствуют</b>

	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		22	отсутствуют
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	отсутствуют
<b>Итого:</b>			<b>144</b>	<b>отсутствуют</b>

Дата выдачи задания на практику 06.02.2023

Срок сдачи студентом готового отчета 25.02.2023

Руководитель практики  
доцент

\_\_\_\_\_

подпись

С.С. Лядов  
ф.и.о.

Задание принял

\_\_\_\_\_

подпись

Е.А. Государева  
ф.и.о.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы ЗБПО-20-ФЗ Государева Екатерина Александровна направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

Руководитель учебной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ВГУЭС С.С. Лядов.

Тема индивидуального задания: «Участие в организации и проведении физкультурно-спортивной работы в детской юношеской спортивной школе».

Оценка \_\_\_\_\_

Руководитель практики  
доцент

\_\_\_\_\_

подпись

С.С. Лядов  
ф.и.о.

## Содержание

Введение .....	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации МБУ СШОР «Мастер», г. Хабаровск .....	9
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по боксу.....	12
Раздел 3. Спортивно-массовое мероприятие «Папа, мама, я - спортивная семья».....	32
Раздел 4. Судейство соревнований по футболу.....	38
Выводы .....	41
Список литературы .....	42

## Введение

Данная работа представляет собой отчет по учебной педагогической практике. Учебная педагогическая практика проходила на базе МБУ СШОР «Мастер» г. Хабаровск с 06 февраля по 25 февраля 2023 года.

Учебная педагогическая практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью ознакомления студентов с основами педагогической деятельности в детской юношеской спортивной школе.

Руководитель учебной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы С.С. Лядов.

Практика, как и было рекомендовано из методических указаний, являла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Участие в организации и проведении физкультурно-спортивной работы в детской спортивной школе». Была изучена и дана характеристика структуры организации МБУ СШОР «Мастер», г. Хабаровск. Были проведены учебно-тренировочные занятия в группе начальной подготовки по боксу, я принял участие в судействе соревнования по футболу. А также я принял участие в проведении спортивно-массового мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья».

Велась работа и по исследованию и анализу литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал необходимую обратную связь в виде критики и характеристики проделанной мною работы.

Итогом 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 МБУ СШОР «Мастер»

Дадим краткую характеристику организации в МБУ СШОР «Мастер» (Таблица 1).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес ДЮСШ	г. Хабаровск, ул. Союзная д58
2)	Название ДЮСШ	Муниципальное бюджетное учреждение спортивной школы олимпийского резерва «Мастер»
3)	Руководитель (ф.и.о.) ДЮСШ	Ромашко Сергей Иванович
4)	Тренерский состав сотрудников ДЮСШ (указать ф.и.о.)	Псарев Кирилл Александрович, Семченко Роман Сергеевич
5)	Описание спортивных сооружений	

Таблица 2 – Сведения планирования работы в МБУ СШОР «Мастер»

1)	Виды планирования работы тренера по виду спорта (вид и характеристика)	Перспективное	Текущее	Оперативное
		На несколько лет	На 1 год	На месяц, неделю и проч.

Таблица 3 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий МБУ СШОР «Мастер» г. Хабаровск	Приведено в Приложении 1 к отчету.
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по плану в ДЮСШ	1. Открытый турнир МБУ СШОР «Мастер» к «Дню Защитника Отечества» по боксу. 2. Открытый турнир МБУ СШОР «Мастер» к «Дню Защитника Отечества» по футболу. 3. Спортивно-массовое мероприятие для групп начальной подготовки «Папа, мама, я – спортивная семья». 4. КВН «Все на стадион!»
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в ДЮСШ	В МБУ СШОР «Мастер» представлены секции бокса, волейбола, настольного тенниса, тяжелой атлетики, футбола, шахмат, хоккея, тхэквондо, в которых занимаются более 140 человек от 5 до 30 лет. Представители школы регулярно принимают участие в

	<p>разного рода городских и региональных соревнованиях.</p> <p>Так, на базе учреждения проводятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) учебные занятия и спортивно-массовые мероприятия студентов филиала ДВФУ в г. Хабаровске;</li> <li>2) спартакиада работников образовательных и дошкольных учреждений;</li> <li>3) «Дни здоровья» образовательных учреждений микрорайона;</li> <li>4) чемпионаты и первенства г. Хабаровска по мини-футболу;</li> <li>5) соревнования по видам спорта в честь профессиональных праздников и проч.</li> </ol> <p>Существуют льготные категории лиц при оплате абонементов (инвалиды, пенсионеры и т.д.). Все муниципальные мероприятия проводятся на бесплатной основе. С 2021 года организация принимает участие в системе налогового вычета за предоставление услуг спортивного характера.</p>
--	--

## Приложение 1

**Планирование и проведение спортивных мероприятий МБУ СШОР «Мастер» на февраль месяц на период практики**

Макарова Елена Викторовна Белкин Матвей Владимирович Валенков Юрий Владимирович Цой Ольга Герaziоновна Марков Николай Сергеевич Фрунзиков Макар Геннадьевич Шевчук Станислав Евгеньевич Чушкина Василиса Максимовна	Тренер по волейболу Тренер по тхэквондо Тренер по волейболу Тренер по шашкам и шахматам Тренер по атлетике Тренер по боксу Тренер по футболу Тренер по настольному теннису
--	---

№ п/п	Мероприятия	Дата и время проведения	Место проведения	Ответственный за мероприятие	Предполагаемое кол-во участников
1	Первенство Хабаровского края по боксу 2007-2008 г.р.	03-07.02		Фрунзиков Макар Геннадьевич 89373575793	4
2	Первенство Дальневосточного федерального округа среди юниоров по н/теннису	03-08.02		Чушкина Василиса Максимовна 89373389398	2

3	Открытое первенство Хабаровского края по тхэквондо	12-14.02		Белкин Матвей Владимирович 89573399770	12
4	Первенство МБУ СШОР «Мастер» по шахматам среди мальчиков и девочек 2013г.р. и моложе	13.02 10.00		Цой Ольга Геразиновна 89373797570	15
5	Открытое первенство Бикинского муниципального района среди девушек 2007-2008г.р. по волейболу	12-13.02		Валенков Юрий Владимирович 89373705730	8
6	Отборочный турнир ТОП-24 до 16 лет по н/теннису	13-15.02		Фуфаева Е.В. 89373389398	2
7	Открытый турнир МБУ СШОР «Мастер» к «Дню Защитника Отечества» по боксу	19.02 16.00		Фрунзиков Макар Геннадьевич 89373575793	7
14	Чемпионат и первенство Хабаровского края по тхэквондо	26-28.02		Белкин Матвей Владимирович 89573399770	8

## Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу

## 2.1 Расписание занятий

## РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Расписание тренировочных занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 ГНП 1		15.00-17.00	15.00-17.00		15.00-17.00	Выходной
2 ГНП 1	15.00-17.00	17.00-18.00	17.00-18.00	15.00-17.00		Выходной
ГНП 2	17.00-18.00	18.00-20.00	18.00-19.00	18.00-21.00	17.00-19.00	Выходной

## 2.2 Конспекты занятий

### КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по боксу

№1

Группа ГНП 2

Дата проведения 14.02.23

Место проведения спортивный зал

Цели урока:

- 1) привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;
- 2) развитие координационных способностей и физических качеств;

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Задачи:

1. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. Воспитывать волю и стремление к победе.

Образовательные:

1. Обучение техники удара
2. Обучение техники движения в ринге
3. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
4. Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

4. Воспитывать волю и стремление к победе.

#### Оздоровительные:

1. Формирование важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических
3. упражнений на организм и сохранения здоровья.

#### Образовательные технологии:

- 1.Здоровьесбережения,
- 2.Развитие творческих способностей учащихся,
- 3.Информационно – коммуникационные.

#### Система деятельности.

##### Познавательная деятельность:

1. информационная – владение информацией посредством органов чувств, в частности тактильным восприятием ;
2. деятельность – владение техникой упражнений;

##### Преобразующая деятельность:

1. самостоятельность,
2. готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;

##### Обще учебная деятельность:

1. разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;

##### Самоорганизующаяся деятельность:

1. владение двигательными качествами,
2. организовывать спортивные соревнования.

№/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>		
	Построение. Проверка присутствующих.	30 мин	Спина прямая, голову не опускать.
	сообщение задач занятия.	5 мин.	
	разминка в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.	5 мин.	

	<p>И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад; И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;</p> <p>Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;</p> <p>Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная стойка 1 – поворот влево – шаг правой; 2 – поворот вправо – шаг левой; И.п. – тоже 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову; 2 – правой; Прыжки на скакалке;</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Упражнение выполнять без резких движений</p> <p>Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Наклон выполнять как можно глубже</p> <p>Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Движения под разноименную ногу спина и руки прямые</p> <p>Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.</p> <p>Следить за дыханием</p>
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		

	<p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. Отдых.</p> <p>Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.</p> <p>Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.</p> <p>2 раунд. Тоже упр.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. Отдых.</p> <p>2 раунд.</p> <p>Отдых.</p> <p>Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.</p> <p>Отдых.</p> <p>Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову. Отдых</p>	<p>90 мин 3 мин.  1 мин.  3 мин. 1 мин.  3 мин.  1 мин. 3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  3 мин.  1 мин.  4 раунда 12 мин. 4 мин.  1 мин 4 раунда 12 мин. 4 мин.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения. Удары в одну точку; Держать стойку; Подбирать руки;</p> <p>Движения на носках; В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;</p> <p>Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.</p> <p>Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.</p> <p>Двигаться, бить, подбирать ногу. Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки. Комбинировать.</p> <p>Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.</p> <p>Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги.</p> <p>Разворачивать плечи. Бить – «раздергивать». «Перекрываться». Подбирать ногу.</p>
--	---	--	---

	Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	1 мин 16 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Следить за дыханием
3	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	5 мин	Удары с шагом в сторону.
	Общее время занятия	130 мин	

## 2.3 Конспекты занятий

**КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия по боксу

№2

Группа ГНП 2

Дата проведения 15.02.23

Место проведения спортивный зал

Цель: Развитие общей выносливости и специальных физических качеств боксёра.

Задачи: 1. Обучать технике прямых ударов и защите от них.

2. Развивать координацию и скоростно-силовые качества

3. Воспитывать организованность, собранность, морально-волевые качества.

Место проведения: зал бокса ДЮСШ

№ п/п	Название части УТЗ	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Вводно-подготовительная	Построение, приветствие Объявление цели, задач учебно-тренировочного занятия Разминка: - ходьба - бег - ОРУ в передвижении - бой с тенью	2 мин  20 мин	Обратить внимание на форму воспитанников  Бег умеренный (для разогревания организма). Следить за размещением, дыханием воспитанников.
2	Основная часть	Работа в парах: - 1-АТК – одиночными ударами в голову и корпус - 2-й – отработка защиты - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ – 2-й - встречает одиночными левой и правой в разрез - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ - 2-й – встречает одиночными левой и правой в разрез и подхватывает	60 мин  6 раундов 2 мин 50 сек отдых	Следить за качеством выполнения упражнений.  Следить за пульсом.  Работа в среднем темпе.

		<p>Поменяться местами.</p> <p>Работа на снарядах:</p> <p>1-й раунд – Вольный бой по сигналу наносили любой встречный сигнал</p> <p>2-й раунд – Вольный бой: по сигналу наносим любой встречный удар и подхватываем</p> <p>3-й раунд – Вольный бой без задания</p> <p><u>Круговая:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через колесо</li> <li>2. Упражнения со жгутом</li> <li>3. Пресс</li> <li>4. Выбрасывание грифа вперед</li> <li>5. Запрыгивание на скамейку с ударами</li> <li>6. Упражнения с медболом, выбрасывание в стену</li> <li>7. Кувырки</li> <li>8. Выталкивание грифа</li> <li>9. Прыжки через козла</li> <li>10. Упражнения с кувалдой</li> </ol>	<p>1,30 мин 50 сек отдых</p> <p>1,30 мин 45 сек отдых</p>	<p>Обратить внимание на рациональное размещение учащихся.</p> <p>Следить за пульсом.</p> <p>Работа на взрыв 30сек взрыв 30 сек отдых 30 сек взрыв</p> <p>Обратить внимание на рациональное размещение учащихся. Обратить внимание на соблюдение ТБ</p>
3	Заключительная	<p>Гимнастика стоя и лёжа</p> <p>Подведение итогов, задание на дом</p>	15 мин	<p>Темп спокойный.</p> <p>Следить за пульсом.</p> <p>Следить за дисциплиной</p>

## 2.4 Конспекты занятий

**КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия по боксу

№3

Группа ГНП 2

Дата проведения 16.02.23

Место проведения спортивный зал

Цель: Развитие общей выносливости и специальных физических качеств боксёра.

Задачи: 1. Обучать технике прямых ударов и защите от них.

2. Развивать координацию и скоростно-силовые качества

3. Воспитывать организационность, собранность, морально-волевые качества.

Место проведения: зал бокса ДЮСШ

№ п/п	Название части УТЗ	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Вводно-подготовительная	Построение, приветствие Объявление цели, задач учебно-тренировочного занятия Разминка: - ходьба - бег - ОРУ в передвижении - бой с тенью	2 мин  15 мин	Обратить внимание на форму воспитанников  Бег умеренный (для разогревания организма). Следить за размещением, дыханием воспитанников.
2	Основная часть	Работа в парах: <u>1-й АТК – 2-й отработка защиты</u> - 1-АТК – одиночными ударами в голову и корпус - 2-й – отработка защиты - 1-й АТК – одиночными ударами в голову раз-два (двойка) – 2-й - отработка защиты - 1-й АТК – прямыми ударами левой в корпус, правой в голову - 2-й – отработка защиты  Работа на снарядах:	35 мин (6 раундов х 1мин.30 сек.)  3 раунда х 1мин. 30 сек.	Следить за качеством выполнения упражнений.  Следить за пульсом.  Работа в среднем темпе.

		<p>1-й раунд – отработка раз-два (двойка)  2-й раунд – отработка левой в корпус, правой в голову  3-й раунд – большой бой</p> <p>Силовые упражнения в парах:  - Работа с метболом  - Работа с т/мячом  - Работа со скакалкой</p>	<p>3  раунда  x 1мин.  30сек.</p>	<p>Обратить внимание на рациональное размещение учащихся.  Следить за пульсом.</p>
3	Заключительная	<p>Гимнастика стоя и лёжа</p> <p>Подведение итогов, задание на дом</p>	<p>8 мин</p>	<p>Темп спокойный.  Следить за пульсом.  Следить за дисциплиной</p>

## 2.5 Конспекты занятий

### КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по боксу

№4

Группа 2 ГНП 1

Дата проведения 17.02.23

Место проведения спортивный зал

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствование согласованности движений в заданиях соответствующих специфике бокса с применением игрового метода.

Развивающие:

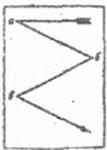
- Развитие быстроты реакции и ловкости в игровых заданиях

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Инвентарь: ринг, секундомер, перчатки, легкий набивной мяч, маски.

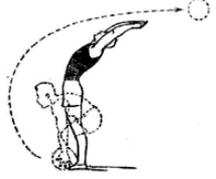
Ход занятия

Части УТЗ	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 32 мин	Организовать занимающихся к проведению занятия.	Построение. Приветствие. Расчёт и проверка наличия занимающихся, сообщение задач УТЗ	2 мин	Сообщение тему и задачи занятия. Начать организованно, сосредоточить внимание занимающихся
	Обеспечить подвижность опорно-двигательного аппарата	Выполнение команд: «На право! За направляющим в обход по залу шагом-марш». Передвижение по точкам зала зигзагом с выполнением различных упражнений в ходьбе от линии к линии. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На носках, руки за голову;</li> <li>- На пятках, руки в стороны, ладони смотрят вниз;</li> <li>- Широким шагом на прямых ногах, с разноименной работой рук;</li> </ul>	3 мин	Колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается команда: «К верхней середине - Марш!», и ребята перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. В обратную сторону так же.  Взгляд вперед, спина прямая. Спина прямая, темп медленный. С подниманием прямых ног как можно выше.

	<p>Обеспечить вработываемость организма</p> <p>Активировать деятельность функциональных систем</p>	<p>- Подскоками с высоким подниманием бедра;</p> <p>- «Колесо»;</p> <p>- С маховым движением прямых ног вперёд - вверх и касанием носка разноимённой рукой;</p> <p>- Тоже, с хлопком руками под коленом.</p> <p>Бег</p> <p>- «Очередной направляющий». Как правило, лучше в строю идет направляющий. На этом и основана игра «Очередной направляющий».</p> <p>Бег по линиям зала:</p> <p>- галопом правым боком, руки в стороны;</p> <p>- то же, другим боком;</p> <p>- прыжок ноги врозь - ноги вместе правым боком;</p> <p>- то же, другим боком;</p> <p>- подскок с ноги на ногу;</p> <p>- подскок на той же ноге</p> <p>Переход на шаг.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.</p>	<p>3 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>Выше поднимать колено к груди, руки работают как во время бега (встречное движение «колени-локоть»).</p> <p>С высоким подниманием бедра и «выпуском» голени вперёд, загребающим движением поставить ногу «под себя». Спина прямая, темп медленный.</p> <p>Следить за осанкой «Бегом – Марш!»</p> <p>По хлопку или другому сигналу направляющий бегом отправляется в конец строя, а направляющим становится следующий за ним ученик и т.д.</p> <p>Темп медленный. Бег по линиям зала. Дистанция 2-3 шаг.</p> <p>Прыжок выше.</p> <p>Опускаться на полную стопу.</p> <p>Колено выше.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>На 1-2-руки через стороны вверх - вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз - выдох (через рот).</p>
	<p>Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений в движении.</p> <p>Готовить мышцы рук,</p>	<p>ОРУ в движении без предметов:</p> <p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>а) - вращения кистями вперёд;</p> <p>б) - вращения кистями назад;</p> <p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>Разноимённые движения в локтевом и кистевом суставах вверх-вниз;</p> <p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p> <p>- вращения в локтевых суставах начинать снизу вверх в круговую;</p>	<p>10 мин</p> <p>По 6-8 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p> <p>Имитация вращения скакалки.</p> <p>Амплитуда движений широкая</p> <p>Имитация движения барабанщика. Темп увеличивать.</p> <p>Имитация движения приёма пищи.</p>

	туловища, ног. Готовить мышцы туловища, ног.	4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд; 6) Ходьба, со взмахами прямыми ногами И.п. - руки вперёд – в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2- И.п. 3- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4- И.п.		Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо. Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.  Удерживаем руки вперёд - в стороны. Опорную и маховую ноги не сгибать.
	Способствовать профилактике предупреждения травматизма	Минимальный комплекс специальных упражнений - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком; - из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), - из упора сзади, перемещение лицом вперед, спиной, правым, левым боком; - ходьба в упоре на руках;	7 мин 4 раза 2-3 раза 5-6 раз 1 мин	Выполняется в ширину зала.  Один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д. Выполняется в ширину зала. Ногами не помогать. Выполняется в ширину зала.
Основная часть 45 мин	Совершенствование умения согласовывать движения.	1) Эстафета «раков» По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй. Правило. Если спортсмен коснулся ковра пола, команде начисляется штрафное очко. 2) Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед. 3) Салки на ринге Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть	5 мин 5 мин 5 мин	Занимающиеся делятся на 3 команды, они строятся в колонны по одному с интервалами 2-3 м. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед. Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок.  Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Поединок продолжается один раунд (3 минуты),

	<p>Развитие быстроты реакции и ловкости в игровых заданиях.</p>	<p>другого, коснувшись рукой плеча. 4) Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу. 5) Загони в угол. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока – загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда.</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.</p> <p>Игроки выстраиваются возле ринга. Педагог вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминутки подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.</p> <p>Игра проводится на площадке или ринге. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего. Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.</p>
	<p>Развитие быстроты реакции и ловкости в игровых заданиях</p>	<p>б) Отбери мяч. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью.</p>	<p>10 мин</p>	

	<p>Развитие ловкости, расчетливости.</p>	<p>Упражнения в парах:</p> <p>1. Бросать мяч партнеру:</p> <p>а) левой рукой, б) правой рукой, в) двумя руками, имитируя движения прямых и боковых ударов и ударов снизу.</p> <p>2) Применять упражнения:</p> <p>а) бросок мяча с одновременным шагом разноименной ногой.</p> <p>б) бросок мяча с боковым шагом одноименной ногой и поворотом туловища.</p> <p>в) бросок мяча правой (левой) рукой с одновременным шагом правой (левой) ногой назад.</p> <p>г) бросок мяча с шагом в сторону.</p> <p>д) бросок набивного мяча назад-вверх через голову.</p> <p>е) бросок набивного мяча вытянутой рукой сбоку с поворотом туловища,</p> <p>ж) бросок набивного мяча двумя руками, вытянутыми над головой.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин 1 мин 1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Сочетать броски с передвижениями вперед — назад короткими приставными шагами.</p>    
<p>Заключительная часть 13 мин</p>	<p>Восстановление организма</p> <p>Способствовать развитию эластичности и плечевого пояса</p> <p>Способствовать увеличению эластичности и мышц туловища</p>	<p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения стретчинга - «Карандаш между лопатками»</p> <p>И.п. - стоя ноги на ширине плеч, кисти в «замок» внизу сзади.</p> <p>Руки оттянуть назад, лопатки свести, зафиксировать позу.</p> <p>- «Взгляд на пятку»</p> <p>И.п. - лежа на животе с опорой:</p> <p>1) на предплечья;</p> <p>2) на кисти; носки вытянуты:</p> <p>а) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, сосредоточить взгляд на пятке левой ноги, зафиксировать позу 30".</p> <p>Выполнить упражнение в другую сторону;</p>	<p>30 сек 10 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Выполнять медленно, постепенно растягивать позвоночник.</p> <p>Учиться расслаблять все группы мышц.</p>

	<p>Способство вать развитию эластичност и мышц спины и задней поверхност и бедра</p>	<p>б) прогнуться, не отрывая от пола низ живота. - «<i>Кошка под забором</i>» И.п. – стойка на четвереньках, кости впереди плеч: а) опустить таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу; б) подать плечи вперед-вверх, прогнуться. - «<i>Выкрут</i>» И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки как можно дальше назад, зафиксировать позу, медленно вернуться в и.п. - «<i>Качалка</i>» И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища: а) на выдохе согнуть ноги в коленях, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, зафиксировать позу; б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, зафиксировать позу, покачивания на животе. - «<i>Верблюд</i>» И.п. - стоя, ноги на ширине плеч: а) наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать позу; б) пальцами коснуться носков стоп, зафиксировать позу; в) ладони на полу, зафиксировать позу. - «<i>Печать</i>» И.п. - лежа на спине, руки врозь: а) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, зафиксировать позу; б) то же – левой ногой. - «<i>Обратная связь</i>» И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед: а) согнуть левую ногу захватом за нижнюю часть голени, положить тыльной частью</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Выполнение движений с установкой до полного расслабления.</p> <p>Темп медленный</p> <p>Фиксировать позу на 30 сек</p> <p>Фиксировать позу на 10 сек</p> <p>Фиксировать позу на 10 сек</p>
--	--	--	---	--

	Подвести итоги занятия	<p>стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу.          Зафиксировать позу, поменять позиции ног;          б) перевести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.</p>		Фиксировать позу на 10 сек
	ЧСС Подведение итогов.		30 сек 2 мин	Отметить тех, кто хорошо справился с заданиями. Организованный выход из зала.

## 2.6 Конспекты занятий

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по боксу

№5

Группа 1 ГНП 1

Дата проведения 18.02.23

Место проведения спортивный зал

Цель: развивать силу и ловкость молодых спортсменов

Задачи:

Постановка школы бокса

Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости.

Воспитание мужества, самостоятельности, сплоченности в группе.

Инвентарь: теннисные мячи, фишки, свисток, секундомер.

н\п	Содержание занятий	Дозировка	Методические указания
1	<p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>- Построение (приветствие)</p> <p>- Сообщение задач тренировки</p> <p>ОРУ:</p> <p>- руки в замок, круговые движениями кистями.</p> <p>- ходьба: - на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, руки за голову в замок.</p> <p>- круговые движения рук на каждый шаг</p> <p>- повороты тела влево, вправо, руки перед собой согнутые в локтях (имитация бокового удара) разноименно</p>	20 мин	<p>- Упр. выполняется с прямой спиной, в локтя в сторону, сомкнутый в замок за головой.</p> <p>- на каждый шаг, круговые движения прямых рук, поднимание на носки.</p> <p>- руки согнутые в локтях под прямым углом. Кисти сомкнутые в кулак параллельны друг- другу. Повороты выполняются с средним темпом.</p> <p>Вперед на шаг правой ноги левая рука, на шаг левой ноги правая рука.</p> <p>-руки согнутые в локтях под прямым углом. Кисти сомкнутые в кулак параллельны друг- другу.</p>

	<p>-повороты тела на каждый шаг влево, вправо, руки перед собой согнутые в локтях, (имитация бокового удара) одноименно спиной вперед</p> <p>-по свистку прогибаемся в спине, достаём пяточку рукой крест на крест.</p> <p>-по свистку наносим удары (двочку), мах ногой, достаём ладонью носок ноги, разноименно левой ладонью правой ноги носок, правой ладонью левой ноги носок.</p> <p>СБУ:</p> <p>- бег</p> <p>- упр. «Расческа»</p> <p>- упр. «Насос»</p>		<p>Повороты выполняются с средним темпом.</p> <p>Назад шаг правой ноги правая рука, на шаг левой ноги левая рука.</p> <p>-левой рукой достаём правую пятку, правой рукой левую пятку.</p> <p>Обязательно прогибаемся в спине назад.</p> <p>-удары выполняются от подбородка на выдохе. Следить за правильностью выполнения (разноименно).</p> <p>- бег в среднем темпе</p> <p>- упражнение выполняется в беге, движения рук от затылка головы ко лбу, локти смотрят вперед</p> <p>- упражнение выполняется в беги руки параллельны телу, на шаг правой ноги левая рука поднимается вдоль тела вверх до подмышек. Правая рука отпускается вниз до колен. Тоже самое с правой рукой</p> <p>- упражнение выполняется в движении по свистку выпрыгивание с двух ног, руки у подбородка, выполняется упражнение двочка левой правой рукой.</p> <p>-упражнение выполняется в движении. Руки у подбородка, локти вниз.</p>
--	---	--	---

2	<p>- выпрыгивание с двух ног с нанесением двоек</p> <p>-бег приставными шагами (правым левым боком) с нанесением одиночных ударов.</p> <p><b>Основная часть (работа с фишками)</b></p> <p>-передвижение в боевой стойке. Левая нога впереди правая сзади так чтоб между ног проходила мысленно линия, левая рука у виска, правая у подбородка, ноги чуть согнуты в коленях .</p> <p>-школа бокса, удары на каждый шаг (разноимённо).</p> <p>- вестибулярная устойчивость( в течении</p>		<p>Ноги параллельны друг другу чуть согнутые в коленях . Нанесение ударов на каждый шаг (прямые, боковые, апперкоты).</p> <p>-следить за грубыми ошибками: не опускать руки, ведущая нога впереди, ноги чтоб не были на одной линии, чуть согнуты в коленях.</p> <p>-следить за постановкой удара, за доворачиванием кулачка, за шагами.</p> <p>-следить за самочувствием спортсмена. Менять направления влево, вправо.</p> <p>-1 номер держит мяч в руках, 2 номер должен поймать мяч снизу.</p> <p>- двигаясь вокруг мяча напротив друг друга, в одну сторону по сигналу должны схватить мяч.</p> <p>- по сигналу нужно схватить предмет рукой ( кто быстрее).</p>
---	---	--	--

3	<p>10 секунд кружимся вокруг своей оси, руки подняты вверх, по сигналу должны остановиться в боевой стойке.</p> <p>-работа с мячами (в парах)</p> <p>-работа с мячами (кто быстрее схватит мяч)</p> <p><b>-Заключительная часть (заминка)</b></p> <p>-фишка мяч</p> <p>-растяжка</p> <p>-построение ( подведение итогов занятия)</p>	<p>30 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Руки за спиной.</p>
---	--	-----------------------------	------------------------

2.7 Конспекты занятий  
**КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**КОНСПЕКТ**

тренировочного занятия по боксу

№6

Группа ГНП 2

Дата проведения 21.02.23

Место проведения спортивный зал для бокса

Задачи:

Образовательные:

- Обучение специальным упражнениям в боксе.

Развивающие:

- Развитие быстроты, силы и выносливости.

Воспитательные:

- Воспитывать способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания тренера по специальной подготовке к соревнованиям.

Инвентарь: ринг, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, боксерские перчатки, таймер.

Ход занятия

<b>Части УТЗ</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
Подготовительная часть 30 мин	Организовать занимающихся к проведению занятия.	Построение. Приветствие. Расчёт и проверка наличия занимающихся, сообщение задач УТЗ	2 мин	Сообщение тему и задачи занятия. Начать организованно, сосредоточить внимание занимающихся
	Врабатывание организма.  Повысить производительность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1. Ходьба: – обычная, – на носках, – на пятках, – на внешней / внутренней стороне стопы 2. Бег: – обычный, – в различных направлениях; – с ускорением, – скрестным шагом, – боксерская «чечётка», – перемещения приставным шагом. 3. Разминка верхнего плечевого пояса (скрутки,	3 мин 1 круг 1 круг 1 круг 2 круга  8 мин 5 кругов 3 круга 1 мин 3 круга  3 круга 3 круга  5 мин	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Все движения максимально приближены к боевым (спина прямая, позиция рук, ног, положение головы), избегать излишне длинных и коротких шагов, высоких подскоков.

	Мобилизовать работу функциональных систем	<p>наклоны, махи руками) в сочетании с боксерскими перемещениями (поскоки, челнок, шаг в стойке)</p> <p>4. Прыжки через скакалку</p> <p>5. Работа с набивными мячами (в тройке перебрасывать, перемещаться различными способами)</p> <p>6. Работа с теннисным мячом (удары ладонью по мячу после отскока от пола)</p>	<p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Сжимать кулак в месте предполагаемого удара. Возвращать руки после махов в положение «боевой стойки»</p> <p>Разнообразить прыжки, не стоять на месте, рваный темп.</p> <p>Смена способов перемещения - через 1 минуту: со спуртом / кувырком / спиной вперед.</p> <p>Спина прямая, использовать боксерские перемещения (поскоки, шаги в стойке), плавно переносить массу тела с ноги на ногу без «скачков».</p>
Основная часть 50 мин	Совершенствовать «школу бокса»	<p>Специальная разминка «школа бокса»:</p> <p>- Движение в челноке.</p> <p>- Уклоны и нырки.</p> <p>- Подставки, отбивы, накладки.</p> <p>- «Бой с тенью».</p>	<p>12 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Имитационные упражнения перед зеркалом.</p> <p>Отскок невысокий, «перекатываться» по полу с ноги на ногу, движения поступательные вперед/назад (не на месте) руки «не гуляют»</p> <p>«Скручивание» при уклоне; шаг при нырке. Кулаки у подбородка, локти «на животе»</p> <p>Одновременно - подготовка к работе в парах (мотаем бинты, одеваем перчатки).</p>
	Совершенствование технико-тактического мастерства в парах.	<p>- Вольный бой левыми (передними) руками</p> <p>1й номер: атака одиночными в голову / 2й: встречная/ответная контратака серийно (3-4 удара).</p> <p>1й номер: атака «любимой» серией / 2й: любая защита + встречная/ответная контратака одиночными ударами.</p>	<p>38 мин</p> <p>8 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Работа на «обыгрывание», больше движения на ногах, финты.</p> <p>После атаки возвращаться в стойку, смещаться, преследовать противника, при контратаке - смещаться после проведенной серии</p> <p>Финты, обманные движения, джебы – использовать обоюдно. Работать избирательно «зряче», т.е. стараться</p>

		Условно-вольный бой : 1й номер – активно, в атаке, в «левше», 2й - от защиты, контратака, в своей стойке.	10 мин	«находить» удары не в защиту. «Вдумчивая» работа; в атаке – более активно, в контратаке – начинать «под удар», перехватывать инициативу,
		Вольный бой (без задания).	10 мин	«преследовать». Использовать весь технический арсенал, пробовать различные тактики.
Заключительная часть 10 мин	Восстановление организма	Упражнения на дыхание. Стретчинг	1 мин 7 мин	Объяснять, что развивая гибкость, одновременно укрепляются суставы, связки и мышцы, повышается эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм; способствует скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе.
		Подведение итогов.	2 мин	Отметить тех, кто хорошо справился с заданиями. Организованный выход из зала.

Раздел 3. Участие в проведении спортивно-массового мероприятия для групп начальной подготовки «Папа, мама, я - спортивная семья»

3.1. План спортивно-массовой работы на период практики

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

№	Перечень мероприятий
1	Открытый турнир МБУ СШОР «Мастер» ко «Дню Защитника Отечества» по боксу
2	Спортивно-массовое мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья»
3	Открытый турнир МБУ СШОР «Мастер», г. Хабаровск ко «Дню Защитника Отечества» по футболу
4	КВН «Все на стадион!»

3.2. Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

Спортивно-массового мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья»

1. Цель - Пропаганда здорового образа жизни, занятий спортом, через развитие физкультурно-оздоровительной работы в МБУ СШОР «Мастер»

Задачи:

1. Формирование у детей и подростков приоритета здорового образа жизни;
2. Воспитание патриотических чувств;
3. Развитие физкультурно-оздоровительной работы в МБУ СШОР «Мастер»;
4. Укрепление содружества младшего и среднего звена учащихся;
5. Приобщение членов семьи к совместным занятиям физкультурой и спортом.
6. Выявление сильнейших команд;
7. Развитие творческих способностей учащихся.

2. Сроки и место проведения мероприятия (соревнования) МБУ СШОР «Мастер» 17.02.2023 с 16:00 до 18:00

3. Руководство мероприятием (соревнованием)

Общее руководство подготовкой и проведением спортивно-массовым мероприятием «Папа, мама, я - спортивная семья» осуществляется организаторами соревнований - администрацией и тренерским составом МБУ СШОР «Мастер».

Непосредственное проведение спортивно-массового мероприятия возлагается на Государеву Е.А.

4. Участники мероприятия (соревнования)

Все желающие, независимо от их принадлежности к той или иной спортивной секции МБУ СШОР «Мастер». Папа, мама, и двое детей.

5. Программа мероприятия (соревнования):

- Организованный выход всех участников на построение.
- Торжественная церемония открытия.
- Приветствие участников и судейской коллегии. Представление участников. Представление членов жюри.
- Вступительное слово ведущего.
- Показательный танец
- Начало спортивно-массового мероприятия. Прохождение этапов.
- Игра «Сороконожки».
- Показательный танец во время выставления жюри оценок.
- Подведение итогов. Награждение.
- Заключительное слово.
- Торжественная церемония закрытия.

#### 6. Определение победителей

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение 15 этапов.

#### 7. Награждение победителей

Победители и призёры награждаются ценными призами. Все команды награждаются сладкими призами.

Сценарий спортивно-массового мероприятия «Папа, мама, я - спортивная семья»

**Цель мероприятия.** Содействие в формировании традиций в общении взрослых и детей через совместную игровую деятельность.

#### **Задачи**

1. Мотивировать стремление к занятиям физкультурой и спортом в целях оздоровления.
2. Развивать навыки ответственного поведения в семье.
3. Побуждать родителей творить и играть вместе с детьми.
4. Развивать среди родителей и детей чувство коллективизма и сотрудничества, укреплять связи «родитель—ребенок—школа».
5. Содействовать повышению родительского авторитета.

Спортивный зал оформлен шарами, флагами, плакатами с названием соревнований «Папа, мама, Я - спортивная семья», а также призывами «Всею семьей - к здоровью», «Когда мы едины - мы непобедимы», «Спорт поможет нам везде: и в учебе, и в труде!»

Для награждения: грамоты, медали.

Звучит музыка песенки «Вместе весело шагать». Под аплодисменты в зал входят участники семейных команд.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Слушайте все! Сегодня мы собрались большой дружной компанией, чтобы весело провести наш традиционный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья», посвященный Дню семьи. Огромное счастье – иметь семью, в которой царят взаимопонимание, взаимовыручка, согласие. Недаром в народе говорят «Семья - награда, что дороже клада»

Семью закаляет труд, сплачивает праздник. Сегодня мы попробуем объединить и то, и другое. Самое главное, чтобы у нас с вами было хорошее настроение, а для этого необходимо улыбаться, смеяться, активно хлопать в ладоши и конечно же, болеть за свою команду.

Оценивать работу команд будет наше авторитетное жюри (представление жюри)

Заниматься физкультурой полезно, весёлой семейной физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым - на два. Так давайте сегодня в честной спортивной борьбе продлим себе жизнь. Пусть победят сильнейшие!

Выступление детей.

1 ученик. Посмотрите — как у нас

Здесь собрался целый класс!

С нами папы, с нами мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули!

2 ученик . Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться!  
Силу, ловкость показать,  
И сноровку доказать!

3 ученик .Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды,  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы жить всем вместе дружно.

4 ученик. Папа, мама, я –мы спортивная семья!  
Значит, дружная семья!  
И здоровая семья!  
Без движения - ни дня  
Папа, мама, я!

**Ведущий.** Семья- это слово родное!  
Сколько в нем света, добра и тепла.  
Как мы гордимся своими родными  
За все их заслуги, за все их дела.  
Вместе не боимся ничего,  
Вместе мы добьемся своего.  
Вместе можем бегать и шутить,  
Вместе просто некогда грустить.

Познакомимся с нашими участниками.  
Самопредставление команд (название, девиз)

**Ведущий.** Напоминаю, что конечный результат будет выражаться суммой баллов, набранных в разных конкурсах. Команда, закончившая игру первой, получает 10 баллов, второй-на балл меньше и так далее. За каждую ошибку или нарушение снимается полбалла.

1 конкурс. «Разминка». Нужно за 1 минуту составить как можно больше слов из букв слова «физкультура», причём каждую букву в слове можно повторять только 1 раз.

**Ведущий.** Наши семьи очень сплочённые, дружные. И следующий конкурс тому подтверждение.

2 конкурс. «Связанные одной цепью» Папа оббегает фишку, возвращается, берет за руку маму, оббегают фишку вместе, возвращаются, берут за руку ребенка и ,оббежав фишку, возвращаются к финишу.

**Ведущий.** Переправа, переправа, берег левый, берег правый...Очень важно не зевать, никого не потерять!

3 конкурс. «Переправа» Члены семьи располагаются так: папа стоит на старте, мама- на беговой дорожке впереди него на 8 м, ребёнок- впереди мамы на том же расстоянии на финише. У каждого по 2 небольших дощечки. Папа, переставляя руками 2 дощечки, идёт к маме. Вместе точно так же идут к ребёнку. Вместе возвращаются по дощечкам на линию старта. Условие: нельзя руками касаться пола.

**Ведущий.** Снова в сборе вся семья. Что ж, обедать нам пора.

4 конкурс. «Перерыв на обед». Перед каждой командой на беговых дорожках стоят столы: посередине дистанции с ножом и тарелкой и на финише с кастрюлей . Мамы и папы стоят у столов посередине дистанции. На старте для каждой команды приготовлено ведро с 20 картофелинами. По сигналу дети носят по 1 картофелине мамам, те их быстро и аккуратно

чистят. Папы носят по 1 штуке в кастрюлю. Когда вся картошка очищена, папы относят кастрюли на стол жюри. Критерии оценивания: скорость, аккуратность.

**Ведущий.** Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать! Что ж друзья! Расслабляться нам нельзя!

5 конкурс. «Преодоление препятствий». Нужно перекатиться по мату, пролезть в обруч, попрыгать 5 раз через скакалку и передать эстафету другому члену семьи.

**Ведущий.** А сейчас мы отдохнём и немного попоём. Приглашаем болельщиков присоединиться к нам.

Эта песня о том, как вели себя домашние птицы, живущие у немолодой женщины. (Жили у бабуси...)

Эта песня о трагической судьбе мирного насекомого. (В траве сидел кузнечик)

Эта песня о том, как хорошо в дождь играть на гармошке на глазах у изумленной публики, отмечая очередную годовщину своего рождения. (Пусть бегут неуклюже)

Эта песня о девушке, которая скучала о милом человеке на берегу реки в то время, как кругом цвели плодовые деревья. (Катюша)

Эта песня о веселом мальчике, который хитростью увильнул от работы в поле по сбору урожая картофеля. (Антошка)

Эта песня об одном географическом объекте, расположенном в тропиках, на котором жители веселятся и питаются экзотическими фруктами. (Чунга-Чанга)

Эта песня о том, что идти в поход лучше всего в обществе хороших друзей, а петь песни в большом хоре. (Вместе весело шагать)

Эта песня о веселом выражении лица, которое вызывает хорошее настроение у друзей и способствует возникновению природного явления в виде разноцветных полос. (Улыбка)

**Ведущий.** Продолжим наши соревнования. Кто самый смелый, кто самый сильный? Конечно, папа!

6 конкурс. «Папа может!!!». Соревнуются только папы. Их задача: перенести маму и ребёнка на линию финиша как можно быстрее.

**Ведущий.** В следующем конкурсе нам поможет скорость и ловкость.

7 конкурс. «Эстафета» Мама стоит на линии старта, папа посередине дистанции, ребёнок на финише. Мамы ведут мяч, отдают его папе, папы ведут и отдают детям. Дети берут мяч в руки, бегут на линию старта, потом к столу жюри. Победит та команда, чей мяч первым попадёт на стол жюри.

**Ведущий.** А сейчас мы пошалим и возможно, победим!

8 конкурс. «Смельчаки» Каждому участнику к ноге привязывают шар. По команде все разбегаются, пытаются лопнуть шар другого участника и сохранить свой. Побеждает та команда, у которой сохранится больше шаров через 1 минуту.

**Ведущий.** И опять в борьбу вступают папы, ведь им по плечу самая тяжёлая работа!

9 конкурс. «Водоносы». Папам завязывают глаза. От старта с вёдрами, полными воды, они идут к финишу, где стоят пустые литровые банки. Их нужно наполнить водой. Дети и мамы направляют движение папы словами «Горячо, холодно»

**Ведущий.** Воды принесли, можно и попить.

10 конкурс. «Дружные водохлебы» Всем предлагаем выпить 500 мл вкусного сока через соломинку. Но пить надо сразу всем членам команды одновременно. Кто быстрее выпьет сок, тот и победитель в этом конкурсе.

**Ведущий.** Что нам стоит дом построить...

11 конкурс. «Наш дом» Наши семейные команды сейчас представят себя в роли архитекторов. А конкурс будет состоять из двух частей. Сначала мы проверим теоретические знания наших архитекторов, а затем им предстоит выполнить практическое задание.

Для семьи очень важно иметь свой дом. Во все времена люди стремились благоустроить свое жилище, каким-то образом его улучшить, усовершенствовать. Итак, ответьте на мои вопросы.

- Как называется крытое углубление в земле, вырытое для жилья или укрытия?  
(Землянка)
- Как называется крестьянский дом в украинской или белоруской деревне? (Хата)
- Как называется переносное жилище у кочевых народов? (Кибитка)
- Как называется отдельная комната монаха в монастыре? (Келья)
- Как называется дворец и крепость феодала? (Замок)
- Как называется хижина из ветвей, кож, коры у индейцев Северной Америки?  
(Вигвам)
- Как называется загородный дом с парком или садом? (Вилла)
- Как называется изба из глины или обмазанного глиной дерева, кирпича? (Мазанка)
- Постройка из жердей, покрытых ветками, соломой, травой и т.д. (Шалаш)
- Временное помещение из натянутой на остов ткани? (Палатка)
- Кочевой шалаш у киргизского народа и некоторых народов Азии и Южной Сибири.  
(Юрта)
- Кочевой переносной шалаш, крытый шкурами, корой, войлоком у сибирских инородцев. (Чум)
- Жилище кавказских горцев. (Сакля)
- Переносное жилище с конической крышей у некоторых народностей северо-восточной Сибири. (Яранга)
- Отдельное жилое помещение в доме с кухней, передней и т.д. (Квартира)

2 часть. Построить пирамиду из стаканчиков из-под йогурта. Критерии оценивания: высота и оригинальность пирамиды.

**Ведущий.** Внимание! Внимание! Объявляем итоги конкурса «Папа, мама, я спортивная семья (слово жюри)

Награждение грамотами и медалями. Под музыку песни «Погода в доме » и аплодисменты все команды выходят в центр зала .

**Ведущий.** Всем спасибо за участие, за поддержку в трудный час.

Пусть устали вы отчасти, но приятно видеть вас

Вместе, рядом мама с папой, сын иль дочь к плечу плечо.

Что еще для счастья надо, коль здоровье дарит спорт!

Коль в семье любовь и лад!

Будьте счастливы всегда!

Пусть все это только игра,

Но сказать мы всем хотели: великое чудо - семья!

Храните ее, берегите ее! Нет в жизни важнее семьи!

### 3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

#### ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

1. Время проведения 17.02.2023 с 16:00 до 18:00

2. Место проведения МБУ СШОР «Мастер» г. Хабаровск.

3. Инвентарь и оборудование

Карточки с буквами, наклонная доска, перекладины – уголки, шары, кегли, мячи баскетбольные, футбольные, теннисные, обручи, гимнастические палки, тоннель, футбольные ворота, большая скакалка, напольные корзины, стенд для метания дротиков, коробки, большие кубы, волейбольная сетка, воздушный мяч.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

Цель - Пропаганда здорового образа жизни, занятий спортом, через развитие физкультурно-оздоровительной работы в МБУ СШОР «Мастер».

Задачи:

1. Формирование у детей и подростков приоритета здорового образа жизни;

2. Воспитание патриотических чувств;

3. Развитие физкультурно-оздоровительной работы в МБУ СШОР «Мастер»;

4. Укрепление содружества младшего и среднего звена учащихся;

5. Приобщение членов семьи к совместным занятиям физкультурой и спортом.

6. Выявление сильнейших команд;

7. Развитие творческих способностей учащихся.

5. Участники мероприятия (соревнования)

Все желающие, независимо от их принадлежности к той или иной спортивной секции МБУ СШОР «Мастер». Папа, мама, и двое детей.

6. Судейская коллегия

Главный судья, судьи при командах и «хранитель времени»

7. Определение и награждение победителей

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение 15 этапов. Победители и призёры награждаются ценными призами. Все команды награждаются сладкими призами.

8. Общее количество участников: 30

9. Уровень показанных результатов: высокий

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

Спортивный праздник прошёл организованно, грамотно, интересно. В подготовке к мероприятию видна совместная деятельность тренера, юных спортсменов и их родителей, основанная на свободном взаимодействии взрослого с детьми, и самих детей друг с другом. Данное мероприятие позволило детям проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

Цель и задачи спортивного праздника достигнуты.

## Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

### 4.1. Положение о проведении соревнования по футболу

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### Открытый турнир по футболу к «Дню Защитника Отечества»

##### I. Общие положения

Соревнования по футболу ко Дню Защитника отечества (далее соревнования) проводятся с целью:

- пропаганды и дальнейшего развития футбола в г. Хабаровске;
- укрепления здоровья граждан, вовлечение их в регулярные занятия физической культуры и спортом;
- выявление сильнейших команд г. Хабаровска.

##### II. Места и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в II этапа.

I этап – отборочные туры

II этап – непосредственно соревнования.

Команды занявшие 1-2 места получает право участвовать в финале.

##### III. Организаторы соревнований

Общее руководство осуществляет МБУ СШОР «Мастер»

Проведение I этапа соревнований возлагается на МБУ СШОР «Мастер».

Проведение соревнований II этапа возлагается на МБУ СШОР «Мастер».

##### IV. Требования к участникам соревнований

Соревнования проводятся среди команд, укомплектованных спортсменами.

Состав команды 18 человек (16 спортсменов, 1 тренер и 1 руководитель).

Командам, чьи игроки не значатся в заявке или не включенные в протокол соревнований зачитывается поражение со счетом 3:0.

##### V. Программа соревнований

Соревнования проводятся по круговой системе согласно Календаря соревнований, составленного главной судейской коллегией. Каждая команда проводит игры как на своем поле, так и на полях соперников.

К соревнованиям допускаются команды, имеющие футбольные поля, соответствующие техническому регламенту соревнований. Игра состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Каждая команда за время игры имеет право произвести 5 замен.

##### VI. Условия подведения итогов

Победители определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех встречах. За победу начисляется – 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

В случае равенства очков у двух или более команд, преимущество определяется по:

- результатам игр между собой (количество очков, количество побед, разность и количество забитых мячей);
- наибольшей разности забитых и пропущенных мячей во всех встречах;
- наибольшему количеству забитых мячей во всех встречах;
- наибольшему количеству побед;
- жребию.

Тренеры команд за 30 минут до начала матча обязаны предоставить Главному судье Соревнований заявочный лист и карточки игроков. Не вписанные в протокол игроки, выступать в данном матче не имеют права.

Команды должны иметь два комплекта футбольной формы разных цветов с номерами на майках.

## VII. Финансовые расходы

Расходы, связанные с командированием команд на соревнования (проезд, питание в дни соревнований) несет командирующие организации.

Оплата проезда и работы судейской бригады, медицинского обслуживания осуществляются за счет средств двух играющих команд из расчета: 800 рублей за работу главного судьи матча, по 400 рублей 2 помощникам судьи и медицинскому работнику. Оплата проезда судейской бригады к месту соревнований и обратно осуществляется согласно предоставленных отчетных документов.

Расходы, связанные с приобретением призового фонда (кубки, медали), осуществляется за счет внебюджетных средств.

## VIII. Награждение

Команда, занявшая 1 место награждается переходящим Кубком, медалями.

Команды, занявшие 2 – 3 места награждаются медалями.

## IX. Подача заявок на участие

Именные заявки, заверенные врачом муниципальных образований, паспорта участников соревнований подаются в день приезда на соревнования в главную судейскую коллегию.

## 4.2. Отчет о проведении соревнования

### ОТЧЕТ

о проведении соревнования

по Открытому турниру МБУ СШОР «Мастер» к «Дню Защитника Отечества» по футболу

1. Время проведения в 10 ч. 22 – 23.02.2023.

2. Место проведения МБУ СШОР «Мастер»

3. Инвентарь и оборудование: футбольные мячи, сетки, электронное табло, секундомеры, свистки, флажки, карточки.

4. Цель и задачи мероприятия (соревнования)

Цель: Развитие, пропаганда и популяризация футбола в г. Хабаровске и в Хабаровском крае.

Задачи:

- Вовлечение в регулярные занятия футболом подростков и взрослых.

- Содействовать в совершенствовании мастерства футболистов.

- Определение сильнейших команд края.

- Подготовка сборных команд к выступлению в Первенстве и Кубке России среди СШ.

5. Участники мероприятия (соревнования)

Все желающие

6. Судейская коллегия

Судейство соревнований осуществляется судьями, утвержденными федерацией футбола Хабаровского края. Судейство осуществляется в соответствии с «Правилами игры в футбол».

Судейская бригада: судья матча, 2 его помощника, главный секретарь.

7. Определение и награждение победителей

Предварительные игры проводятся в подгруппах (в зависимости от количества заявившихся команд) по круговой системе. Финальные игры проходят по олимпийской системе зачета.

Команде присуждается техническое поражение в случаях:

- опоздание на игру более чем на 15 минут;

- неявка на игру без предупреждения и уважительной причины.

В случае равенства очков, у двух или более команд, места определяются следующим образом:

1. По наибольшему числу побед во всех играх;

2. По личной встрече между командами;

3. По наилучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх;

4. По наибольшему количеству забитых мячей во всех играх;

5. Если показатели команд одинаковые, то победитель определяется в серии 11-метровых ударов (по 5 ударов каждой команды).

За победу команде начисляют 3 очка, за ничью 1 очко, за поражение 0 очков.

8. Общее количество участников 120

9. Уровень показанных результатов высокий

10. Описание хода мероприятия (соревнования)

1 день – сбор команд, работа комиссии по допуску участников; парад - открытие соревнований, предварительные игры;

2 день – финальные игры, определение победителей, награждение; закрытие соревнований.

Самоанализ

Футболисты оспаривали звание лучшей команды в 3 возрастных категориях. В соревнованиях приняли участие 80 спортсмена. Все соревнования прошли организованно.

## Выводы

Таким образом, за время прохождения учебной педагогической практики в МБУ СШОР «Мастер», целью которой было ознакомления студентов с основами педагогической деятельности в детской юношеской спортивной школе, нам удалось познакомиться со структурой и содержанием деятельности образовательного учреждения.

Данная практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Участие в организации и проведении физкультурно-спортивной работы в детской спортивной школе».

В процессе практики мы закрепили ряд уже имеющихся навыков, таких как:

- 1) умение определять задачи и методы работы со спортсменами на тренировках;
- 2) навык анализировать, систематизировать знания и внедрять их в свою практику;
- 3) способность планировать учебный процесс и физкультурно-спортивную деятельность последовательно и логически.

Также в ходе практики было разработано несколько планов – конспектов.

Также в целях пропаганды здорового образа жизни, занятий спортом, через развитие физкультурно-оздоровительной работы в МБУ СШОР «Мастер», г. Хабаровск нами был разработан, подготовлен, организован и проведён спортивно-массовое мероприятие для групп начальной подготовки «Папа, мама, я – спортивная семья».

Кроме того, активно велась работа по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. В целом в ходе практики нами приобретено много знаний и полезной информации, которая в дальнейшем, безусловно, очень пригодится.

## Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
8. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
13. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
14. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
15. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
16. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
19. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
20. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
21. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
22. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
23. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
24. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
25. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.