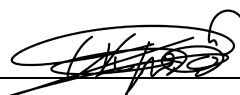


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр.БПО-21-ФК1


подпись

О. В. Скребцов
Ф.И.О.

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О. А. Барабаш
Ф.И.О.

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


подпись

А. В. Шелудько
Ф.И.О.



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

ЗАДАНИЕ

на учебную педагогическую практику

Студент О. В. Скребцов
Ф.И.О.

1. Срок прохождения практики: 17.07.2023 -05.08.2023 (приказ № 5543-с)

2. Содержание практики:

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

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

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

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

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

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

Дата выдачи задания: 17.07.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О.А. Барабаш
Ф.И.О.

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

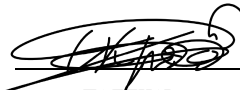
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент О. В. Скребцов
Ф.И.О.

Группы БПО-21-ФК1

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен(а)  Скребцов О. В.
подпись Ф.И.О. (студента)

В период с 17 июля по 5 августа 2023 года в соответствии с графиком учебного процесса я
проходил (а) учебную педагогическую практику. В качестве задания на практику мне были
зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения учебной педагогической практики

Студент: Скребцов Олег Владимирович
Ф.И.О.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 17.07.2023 - 05.08.2023

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество о отработан ного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФГБОУ «ВДЦ «Океан»	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы	17.07.2023	2	
Участие в работе «ВДЦ Океан»	Ознакомится с деятельностью ФГБОУ «ВДЦ «Океан»: изучить официальный сайт; подобрать источники информации по теме индивидуального задания; сформировать список литературы.	17.07.2023 – 05.08.2023	8	
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду спорта; провести учебно-тренировочные занятия по виду спорта.		64	
	Составить план спортивно-массовой работы на период смены; написать положение спортивно-массового мероприятия; принять участие в физкультурно-массовом мероприятии; написать отчет о проведении спортивно-массового мероприятия.		26	
	Принять участие в судействе соревнований по видам спорта		12	
	Написать тезисы по теме: «Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные,		10	

	развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности».			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	05.08.2023	20	
Итого:			144	

Дата выдачи задания на практику 17.07.2023

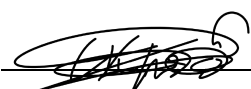
Срок сдачи студентом готового отчета 05.08.2023

Руководитель практики
д.п.н., доцент


подпись

О. А. Барабаш
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

О. В. Скребцов
Ф.И.О.

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

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной педагогической практике студентки группы БПО-21-ФК1

Скребцова Олега Владимировича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль Физическая культура.

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

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

За время прохождения практики студент в соответствии с заданием. принял участие в организации и проведении различных видов физкультурно-массовой деятельности и проведении. 'учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, на основании данных, представленных на официальном сайте ФГБОУ ВДЦ «Океан» им была изучена и дана

характеристика структуры организации, педагогического состава сотрудников по

физической культуре, описание спортивных сооружений, особенности организации 'физкультурно-спортивных мероприятий.

За время прохождения практики Скребцов Олег Владимирович проявил

достаточный уровень теоретической и практической подготовки, продемонстрировал умение применять и использовать полученные теоретические знания для решения поставленных. практических задач.

Программа практики выполнена полностью.

Оценка «Отлично»

Руководитель практики
д.п.н., доцент



подпись

О. А. Барабаш
Ф.И.О.

Содержание

Введение	8
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций организации ВДЦ «Океан»	9
Раздел 2. План-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу, волейболу и плаванию	16
Раздел 3. Физкультурно-массовое мероприятие «Весёлые старты»	54
Раздел 4. Судейство соревнований по волейболу.....	58
Раздел 5. Современное представление о педагогических задачах физического воспитания (образовательные, развивающие, оздоровительные, воспитательные) и актуальных качествах (свойствах) личности	60
Выводы	67
Список литературы	68

Введение

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

Учебная педагогическая практика проходила на базе ВДЦ «Океан» с 17 июля по 5 августа 2023 года. Руководитель учебной педагогической практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О. А. Барабаш.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес образовательного центра (оздоровительного лагеря)	690108, Приморский край, г. Владивосток, ул. Артековская, 10
2)	Название образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение "Всероссийский детский центр "Океан"
3)	Руководитель (ф.и.о.) образовательного центра (оздоровительного лагеря)	Соловей Наталья Владимировна
4)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о.)	Батуев Зая Баирович Бурш Елисей Сергеевич Виноградова Антонина Михайловна Герасимов Артем Дмитриевич Губская Виктория Эдуардовна Завьялова Алена Андреевна Иванова Полина Алексеевна Крещеновский Егор Егорович Мыльников Николай Александрович Олейник Александр Александрович Полицарнов Владимир Николаевич Редькин Алексей Игоревич Тарарков Денис Сергеевич Чижевский Иван Александрович Шелупайко Анатолий Михайлович Сучкова Вероника
5)	Количество и название дружин (отрядов)	5 дружин: «Бригантина», «Парус», «Океанская Эскадра», «Китёнок», «Тигрёнок»
6)	Описание спортивных сооружений	Физкультурно-оздоровительный комплекс №1: Построен 29 октября 2003 года. Это двухэтажный многофункциональный спортивный комплекс, являющийся одним из основных мест проведения спортивных и культурных мероприятий Всероссийского детского центра «Океан». Здесь проводятся соревнования по футболу, волейболу, пионерболу, соревнования по игре «снайпер», «Веселые старты», мастер классы, презентации современных видов спорта. На первом этаже спортивного комплекса располагается большой гардероб, 2 просторные раздевалки, оборудованные душевыми комнатами и большой универсальный зал. Поле имеет разметки для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол, пионербол. Для проведения тренировочных занятий и

соревнований в комплексе имеются:

- электронное табло,
- музыкальное оборудование,
- мини-футбольные ворота,
- оборудование для баскетбола и волейбола
- другой необходимый инвентарь.

На втором этаже спорткомплекса располагается зал для занятий фитнесом и различными видами танцев. Светлый и просторный зал оснащён зеркалами, хореографическим станком и современным фитнес оборудованием (гантельный ряд, штанги, степ доски, скакалки, утяжелители для рук и ног, боди-бары амортизирующая резина, коврики для занятий йогой и др.)

Комплекс рассчитан на одновременное посещение занимающихся и может разместить до 100 человек зрителей.

Комплекс укомплектован современной пожарной сигнализацией, системой вентиляции и кондиционирования и оснащен всем необходимым для оказания первой медицинской помощи. Занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, согласно программным требованиям.

Плавательный бассейн:

Сдан 19 февраля 2005 года.

На первом этаже комплекса находится светлый холл с гардеробом для верхней одежды, две просторные раздевалки с отдельными шкафами для переодевания, душевыми, фенами для сушки волос.

Большая чаша бассейна расположена на втором этаже. Оздоровительный бассейн имеет размеры 25х15м и включает в себя:

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

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

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

Температура воды в бассейне – 26 С

Температура воздуха в зале бассейна – 28 С

При бассейне предусмотрено помещение водоподготовки, осуществляется постоянный автоматизированный контроль качества воды по

показателям: активный хлор, pH 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; 5. Туристические походы.
----	---	---

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) Провести работу по сплочению детского коллектива, привитию полезных навыков самоуправления и самообслуживания, развитию инициативы. 2) Создание условий для практического применения навыков в общественно – полезной деятельности, развития и саморазвития личности ребёнка. 3) Расширения и углубления знаний, умений и навыков в художественном творчестве, спорте, краеведении и других видах познавательной деятельности. Всю воспитательную и образовательную работу ВДЦ «Океан» в период смены (21 календарный день) можно условно разделить на 4 блока – компонентов воспитательно – образовательной работы Блок 1 - «Техноканикулы» Блок 2 - «Страна железных дорог» Блок 3 - «#ПроСпорт» Блок 4 - «Мир открытий» Блок 5 – «Малая Академия ХИ» Предполагаемый результат: Для ребенка: • умение и потребность применять знания о здоровом образе жизни на практике; • раскрытие способностей, развитие склонностей и интересов, приобретение новых знаний, умений и друзей; • наличие условий для самоутверждения, самореализации и социализации. Для родителей: • новые средства общения с ребенком, возможность лучше его узнать, как самостоятельного человека и творческую личность. Для педагогов:
----	---	--

		• освоение новых приемов и методов работы в летнем лагере; • диагностика, стимулирование детей к познанию духовного и окружающего мира; • помощь в общении друг с другом; • развитие организаторских и лидерских способностей.
--	--	---

Таблица 4 – Организация физкультурно-спортивных мероприятий

1)	Планирование и проведение спортивных мероприятий и подвижных игр в закреплённом отряде (дружине).	1. Утренняя зарядка 2. «Веселые старты» 3. «Чемпионат Океанских Рекордов» 4. «Большая Океанская Игра» 5. «Снайпер» 6. Спортивные соревнования по различным видам спорта (лапта, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, шахматы и т. д.)
2)	Участие в проведении спортивных мероприятий и по общему плану детского оздоровительного лагеря.	1. «Веселые старты» 2. «Чемпионат Океанских Рекордов» 3. «Снайпер» 4. «Большая Океанская Игра» 5. Спортивные соревнования по баскетболу, волейболу и бадминтону
3)	Основные формы физкультурно-спортивной (оздоровительной) деятельности в детском оздоровительном лагере	1. Утренняя зарядка 2. Занятия/тренировки по различным видам спорта; 3. Оздоровительных мероприятий; 4. Конкурсы и соревнования по различным видам спорта; 5. Спортивно-массовые мероприятия.

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

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

2.1 Расписание занятий

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Расписание тренировочных занятий

Отряды (дружины)	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Парус	14:40-16:00 Занятие по волейболу	9:40-11:00 Занятие	11:20-12:40 «Весёлые старты»	11:20-12:40 Соревнования по волейболу	9:40-11:00 Соревнования по баскетболу	
Бригантина	11:20-12:40 Занятие по волейболу	по баскетболу				
Тигрёнок	9:40-11:00 Занятие по плаванию	11:20-12:40 Занятия по плаванию	14:40-16:00 «Весёлые старты»	9:40-11:00 Соревнования по баскетболу	14:40-16:00 Соревнования по волейболу	
Океанская Эскадра	9:40-11:00 Занятие по волейболу	14:40-16:00 Занятия по плаванию				

2.2 Конспекты занятий

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ №1

Группа: 6 Тигр

Место проведения: спортивная площадка ПАРУС

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Обучение передачи мяча на месте разными способами
2. Повторение техники ведения и бросков по кольцу
3. Совершенствовать применение технических приемов и взаимодействия в игровых комбинациях в баскетболе

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости
3. Формирование правильной осанки
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Время проведения: 90 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи

Метод проведения: поточный

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение: .Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
	Приветствие: «Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
	Перестроение: Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
	Ходьба: 1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
	Бег: 1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!»,

			«Восстанавливаем дыхание!»
	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
	Развитие мышц шеи 1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот головы влево, 3–4 вправо 2.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 3.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
	Развитие мышц рук 4.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 6.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях
	Развитие мышц туловища 7.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево 8.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 9.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
	Развитие мышц ног 10.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль	4 раза	Следим за техникой выполнения

	туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П 11. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 12.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1– 2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу		задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
	Перестроение “Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
О С Н О В Н А Я	Передача мяча во встречных колоннах: - после передачи уходим в конец своей колонны с правой стороны. - после передачи уходим в конец противоположной колонны с правой стороны. Рука выпрямляется полностью. Ведение на месте: - ведение в высокой, средней, низкой стойке, ноги параллельно, мяч впереди-сбоку, правой-левой; - ведение без зрительного контроля, называть жесты судей и количество пальцев смотря на учителя, стараться не потерять мяч; смена рук по свистку. Ведение в движении: - ведение шагом рука за спиной, в полу приседе рука за спиной, в приседе рука на колене; - ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера. - первая шеренга ведёт мяч в низкой стойке, одновременно катит другой рукой по полу, пальцы от мяча не отрываем, передает мячи и возвращается спиной вперёд, стараться не	60 мин	после передачи уходим в конец противоположной колонны с правой стороны. Рука выпрямляется полностью. ведение без зрительного контроля, называть жесты судей и количество пальцев смотря на учителя, стараться не потерять мяч; смена рук по свистку. ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера.

	потерять мяч. Ведение с изменением направлением: Ведение мяча дальней рукой от стойки. Стараться не смотреть на мяч. Возвращаемся по боковой линии зала с ведением. Начинаем движение, когда впереди стоящий уйдет за первую стойку. Ведение впереди-сбоку, по мячу не «шлепаем». Учебная игра		
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Построение “В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
	Игра на внимание: Рыбалка Инструктор изображает рыбу рукой. Когда рука выходит за границу руки поставленной перед собой, согнутой в локте(имитация линии моря), дети хлопают.	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные
	Подведение итогов: Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ №2

Группа: 11 Кит

Место проведения: «Ледовая Арена»

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствовать передачу мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками;
2. закрепление прямого нападающего удара.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Формировать правильную осанку;
2. развивать быстроту реакции и координацию движений;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручку;
2. воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

Инвентарь: волейбольные мячи один на пару, сетка

Метод проведения: поточный

Время проведения: 90 минут

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение: .Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
	Приветствие: «Здравствуйте товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
	Перестроение: Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
	Ходьба: 1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
	Бег: 1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!»,

			«Восстанавливаем дыхание!»
	Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне
	Развитие мышц шеи 1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот головы влево, 3–4 вправо 2.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 3.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт
	Развитие мышц рук 4.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 6.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях
	Развитие мышц туловища 7.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево 8.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 9.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений
	Развитие мышц ног 10.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль	4 раза	Следим за техникой выполнения

	туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 – наклон вперед, 4 – И.П 11. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 12.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1– 2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу		задания Плавное выполнения задания Осанка ровная
	Перестроение “Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
О С Н О В Н А Я	1. Совершенствование передачи мяча сверху снизу: - Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч. - Передачи мяча во встречных колоннах с последующим перемещением в противоположную колонну. 2. Совершенствовать нападающий удар: - В парах: один выполняет нападающий удар без прыжка с собственного подбрасывание, партнёр принимает мяч снизу. - В тройках: один принимает мяч и направляет его связующему в центр, тот поднимает второму пас второй игрок выполняет нападающий удар без прыжка по летящему мячу первому - Нападающий удар с трёх шагов разбега по неподвижному мячу. - Нападающий удар по летящему мячу со второй передачи после 3-5 шагов разбега. 3. Провести учёт выполнения нападающего удара.	60 мин	после передачи уходим в конец противоположной колонны с правой стороны. Рука выпрямляется полностью. ведение без зрительного контроля, называть жесты судей и количество пальцев смотря на учителя, стараться не потерять мяч; смена рук по свистку. ведение навстречу друг другу, при встрече удар ладонями, смена рук по свистку. На мяч не смотреть, ведем рукой дальней от партнера.
З	Построение	1 мин	Возвращаемся на

А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	“В одну шеренгу, становись!”		свои места
	Подведение итогов: Выявление лучших Опрос о проделанной работе	4 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №3

Группа: 2 Бригантина

Место проведения: «ФОБ»

Задачи:

Образовательная:

- обучить согласованию движений ног дыхания кролем на спине.

Развивающая:

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

Воспитательная:

- Воспитывать смелость, решительность.

Оздоровительные:

- Формирование правильной осанки.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата

Инвентарь: свисток, плавательные доски.

Метод проведения: поточный

Форма одежды: Купальный костюм (купальник слитный / плавки), резиновая шапочка, сланцы, очки для плавания

Время проведения: 90 минут

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Частные задачи	Содержание	Дозиро вка	ОМУ
	Построение	расчёт по кол-ву человек. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока.		Обратить внимание на внешний вид учащихся и на наличие плавательных принадлежностей.
	ОРУ на суше 10 мин			
	Развитие мышц плечевого пояса	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны головы на 1 – назад, на 2 вперед, на 3 – вправо, на 4 – влево.	4 раза	Наклоны делать плавно без резких движений
		Попеременное движение рук вперед («мельница вперед»)	8 раз	Руки прямые, рука поднятая вверх прижата к уху
		Попеременное движение рук назад («мельница» назад)	8 раз	Руки прямые, рука поднятая вверх прижата к уху
		Одновременное движение рук вперед	8 раз	Немного подать корпус вперед (наклонить), руки прямые
		Одновременное движение рук назад	8 раз	Спина прямая, руки прямые
	Развитие мышц спины	Наклоны вперёд к каждой ноге. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклон к правой, 2- к центру, 3- к левой, 4- и.п.	8 раз	Наклоны как можно ниже, без рывков
	Развитие мышц коленного сустава	И.п. узкая стойка, ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени, круговые движения на 1-4 вправо, 5-8 влево.	4 раза	Спина прямая, упражнение выполняется медленно
	Развитие икроножных мышц	Посменный подъем на носки	8 раз	Руки на пояс, спина прямая, взгляд устремлен вперед.
	Развитие мышц тазобедренного сустава	И.п. -основная стойка, правая нога согнута, стопу тянем к бедру, рука держит ногу.	10 сек на каждую ногу	Удерживаем равновесие
	Специальные подготовительн ые упражнения на суше	И.п. — сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем	1 мин	Плечи отклонены назад, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты.
		И.п. – лежа на спине имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине	1 мин	Ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты.

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь З О м и н	Специальные подготовительн ые упражнения с неподвижной опорой	И.п. - сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде	2 мин	Ноги прямые, носки оттянуты
		И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять	2 мин	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.
	Подготовительн ые упражнения с подвижной опорой	движения ногами кролем на спине по команде	25 метров	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.
		И.п. – лежа на спине работа ног кролем, доску держим обеими руками руки вытянуты вдоль туловища	12,5 метра	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды, руки прямые
		И.п. – лежа на спине работа ног кролем , правая рука вытянута вперед держит доску по направлению движения, левая вдоль туловища	12,5 метра	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды, руки прямые
		И.п. – лежа на спине работа ног кролем, левая рука вытянута вперед держит доску по направлению движения, правая вдоль туловища	25 метров	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды, руки прямые
		И.п. – лежа на спине работа ног кролем, держим доску обеими руками, вытянутыми вперед		

	Подготовительные упражнения без опоры	И.п – лежа на спине руки вдоль туловища, работа ног кролем	25 метров	Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды, руки прямые
		И.п. – лежа на спине правая рука вытянута вперед , левая вдоль туловища, работа ног кролем	12,5 метра	Ноги не сгибать, руки прямые
		И.п. – лежа на спине левая рука вытянута вперед, правая вдоль туловища, работа ног кролем	12,5 метра	Ноги не сгибать, руки прямые
		И.п. - лежа на спине руки вытянуты вперед(в стрелочку), работа ног кролем	25 метров	Ноги не сгибать, руки прямые
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 5 м и н	Игра	«Эстафета» Участники делятся на команды и проплывают на скорость кролем на спине с доской в руках, руки вытянуты вперед	3 мин	Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее закончит выполнение задания
	Выход из воды.	Построение в шеренгу, расчёт на месте по кол-ву человек. Подведение итогов	2 мин	Проверка на наличие всех учащихся. Опрос что изучили, и какие впечатления об уроке.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ №4

Группа: 5 отряд «Бригантина»

Задачи урока:

1. **Образовательная:** совершенствование общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. **Оздоровительная:** развитие дыхательной системы, формирование правильной осанки.
3. **Воспитательная:** чувство ответственности, взаимопомощи, выносливости.
4. **Развивающая:** развитие навыков игры в команде.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 МИНУТ	Построение	Сдача рапорта приветствия	1 минута	1) Проверить спортивную форму; 2) Проверить наличие жевательной резинки; 3) Проверить самочувствие учащихся.
	Развитие координации			
	Повороты	Направо Налево Кругом	3 раза	1) Спина прямая; 2) Повороты в правильную сторону;
	Перестроение	2 шеренги	2–3 раза	1) Следить за правильной перестройкой; 2) Спина прямая; 3) Дыхание ровное.
		3 шеренги	2–3 раза	
	Ходьба	На носках На пятках	1 круг	1) Ноги прямые; 2) Руки вверх;
		Круговые движения правой рукой Круговые движения левой рукой Отведение прямых рук назад	0,5 круга	1) Руки прямые; 2) Спина прямая; 3) Следить за дистанцией.
		Наклоны на каждый шаг	0,5 круга	1) Дыхание ровное; 2) Ноги прямые; 3) Устойчивое положение тела.
		Выпады на каждую ногу	0,5 круга	1) Спина прямая; 2) Уровень сгибание в коленном суставе 90 градусов. 3) Руки на пояс.

	Бег	Сгибание ног вперёд, назад	1 круг	1) Следим за дыханием; 2) Дистанция 2 метра; 3) Руки работают вдоль туловища, часто.
		Приставной шаг: Правым боком Левым боком	0,5 круга	1) Взгляд вперёд; 2) Ноги прямые.
		Скрестный шаг: Правым боком Левым боком	1 круг	1) Руки согнуты в локтевом суставе, работают часто.
	Восстановления дыхания	Быстрый шаг	1 мин	1) Восстанавливаем дыхание.
		Обычный шаг	1 мин	
	Перестроение	12,9,6,3, на месте	1 мин	1) Правильность техники выполнения перестроений.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
	Развитие мышц шеи	I И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон головы вперед 2. И.П 3. Наклон головы назад 4. И.П	4 раза	1) Спина прямая; 2) Упражнение выполнять спокойно.
		II И.П – Стойка ноги врозь руки на пояс 1-4 круговое движение головой вправо 5-8 влево	4 раза	
		III И.П – стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Поворот головы в правую сторону 2. И.П 3. Поворот головы в левую сторону 4. И.П	4 раза	
	Развитие мышц верхнего	I И.П- стойка ноги врозь, правая рука	4 раза	1) Отведение прямых

	плечевого пояса.	вверх, левая вдоль туловища. 1-2 Отведение прямой руки назад 3-4 Тоже со сменой рук.		рук
		II И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 Круговые движения в плечевом суставе вперед. 5-8 назад.	4 раза	1)Правильное выполнение круговых движений в плечевом суставе; 2) Спина прямая.
		III И.П.- Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4 Круговые движения руками вперёд. 5-8 назад.	4 раза	1)Взгляд вперёд.
	Развитие мышц туловища.	I И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 2. И.П 3. Наклон туловища вперед, руки касаются пола 4. И.П	8 раз	1)Ноги прямые; 2)Упражнение выполнять спокойно.
		II И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Наклон туловища влево, правая рука вверх. 2. И.П 3. Наклон туловища вправо, правая рука вверх. 4. И.П	4 раза	1)Взгляд прямо; 2)Следить за техникой выполнения упражнения.
		III И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Присед 2. Наклон вперёд, руки касаются пола 3. Присед 4. И.П	4 раза	1)Во время приседа коленный сустав двигается по направлению стопы (на средний палец); 2) При выполнении приседа контролировать

				правильные изгибы позвоночника (не допускать усиления или уплощения поясничного лордоза)
	Развитие мышц ног	I И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. Выпад назад правой ногой. 2. И.П. 3. Выпад назад левой ногой. 4. И.П.	8 раз	1)95% веса тела на ноге, стоящей спереди; 2)Голени ноги, стоящей спереди перпендикулярны.
		II И.П. – стойка правая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	1)Сохранять физиологические изгибы позвоночника; 2)Взгляд прямо;
		III И.П. – стойка левая на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения в голеностопном суставе к себе. 5 – 8 от себя.	8 раз	1)Дыхание ровное; 2) Упражнение выполнять спокойно.
		IV И.П. – стойка ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени. 1-4 Круговые движения в коленном суставе вправо. 5-8 Влево	4 раза	1)Следить за техникой выполнения упражнения.
О С Н О В Н А Я Ч А	Развитие навыков игры в команде.	I Верхняя передача мяча в паре. А) С 1 удара верхняя передача. Б) С 2 ударов и на 3 верхняя передача мяча партнёру. В) С 3 ударов и на 4 верхняя передача мяча партнёру.	8 минут	1)Дыхание ровное; 2) Пальцы рук напряжены; 3) Ноги слегка согнуты; 4) Соблюдать правильную стойку волейболиста.

С Т Б 50 МИНУТ		II Двое игроков стоят по бокам, один в центре между ними. 1 выполняет верхнюю передачу тому, кто стоит в центре; Центровой выполняет верхнюю передачу через спину 3 партнёру.	4 минут	1) Правильно выполнять стойку волейболиста. 2) Внимательно следить за направлением мяча. 3) Пальцы рук напряжены. 4) Мышцы пресса напряжены.
		III Упражнение в тройках (двое с одной стороны, третий-напротив); Со стороны двух игроков выполняется верхняя передача. Выполнив передачу, игрок убегает за спину стоящего напротив.	5 мин	1) Взгляд направлен на мяч; 2) Следить за напарниками, перебегая поочередно за спину учащемуся.
		IV И.П. Двое игроков стоят по бокам, один в центре между ними. 1 выполняет нижнюю передачу тому, кто стоит в центре; Центровой выполняет нижнюю передачу через спину 3.	5 мин	1) Следить за техникой выполнения упражнения. 2) Следить за мячом. 3) Проявлять командную работу
		V Упражнение в тройках. Двое стоят рядом друг с другом, а 3 выполняет разные броски (верхнюю или нижнюю передачу по усмотрению). Кто-то один по согласованию отбивает мяч крича местоимение «Я».	6 мин	1) Правильное согласование движений в команде. 2) Следить за мячом. 3) Умение договариваться
	Игра «Волейбол»	В волейболе играют две команды по 6	20 мин	1) Отмечаются наиболее

		человек. Цель забить мяч противникам.		ловкие игроки; 2) Необходимо соблюдать правила безопасности.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я ч а с т ь 10 МИНУТ	Игра «Эстафета»	Построиться в 2 колонны. По свистку передавать мяч через верх в конец колонны и возвращать его назад под ногами. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задания. Задания: 1) Передавать мяч через повороты вправо-влево. 2) Выбрать капитана, который сможет встать перед колонной и передавать мяч: а) Бросок мяча от груди. б) Бросок мяча через верх. в) Бросок мяча отбивая его об пол. г) Верхняя передача д) Нижняя передача Капитан передаёт мяч каждому игроку, тот кто отбил мяч возвращается в конец колонны.	8 мин	1) Следить за техникой выполнения заданий;
	Построение	Подведение итогов урока Домашнее задание Уход с урока	2 мин	1) Дать информацию о задачах следующего урока; 2) Похвалить воспитанников о проделанной работы; 3) Выставить оценки.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПО БАСКЕТБОЛУ №5

Группа: 5 Эскадра

Место проведения: спортивная площадка ПАРУС

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение передачи мяча на месте разными способами
2. Повторение техники ведения и бросков по кольцу
3. Совершенствовать применение технических приемов и взаимодействия в игровых комбинациях в баскетболе

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей
2. Развитие выносливости

Воспитательные:

1. Воспитание чувства товарищества и коллективизма
2. Воспитание дисциплины

Оздоровительные:

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

Время проведения: 80 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи

Метод проведения: поточный

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение: Преподаватель дает команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!».	3 мин	Проверяем спортивную форму и готовность студентов, согласно технике безопасности
	Приветствие: «Здравствуй товарищи занимающиеся!». Занимающиеся отвечают: «Здраст!».	2 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
	Перестроение: Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в 2 шеренги. Перестроение в 3 шеренги.	3 мин	Соблюдаем дистанцию
	Ходьба: 1.В обход налево шагом 2. Руки вверх, на носках 3.Руки в стороны, на пятках 4.Руки за голову, на внешнем своде стопы 5. Руки за спину, на внутреннем своде стопы 6. Руки на пояс, наклон вперед на каждый шаг 7. Спортивная ходьба	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная
	Бег: 1.Бег сгибая ноги назад 2. Бег сгибая ноги вперед 3. Бег прямые ноги вперед 4.Бег прямые ноги назад 5.Галоп, левым боком 6.Галоп, правым боком	3–4 круга	Соблюдаем дистанцию Осанка ровная Руки при беге работают вдоль туловища
	Спортивная ходьба	1 круг	Преподаватель дает команды: «Шагом, марш!», «Восстанавливаем

			дыхание!»
Перестроение Преподаватель дает команды: «В колонну по 4 человека, шагом марш!»	1–2 мин	Следим, чтобы каждый находился в своей колонне	
Развитие мышц шеи: 1.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 поворот голову влево, 3–4 вправо 2.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево 3.И.П, стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 круговые движения головой в правую сторону, 5–8 в левую сторону	4 раза	Спина прямая, выполняем упражнение не торопясь Не торопимся и не делаем резких движений Выполняем под счёт	
Развитие мышц рук: 4.И.П. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 круговые движения руками вперед, 3–4 назад 5.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 поочередные круговые движения рук вперед, 5–8 назад 6.И.П. – Стойка ноги врозь, руки в сторону. 1–4 круговые движения руками вперед, 5–8 назад	4 раза	Плавное выполнения задания Осанка ровная Больше амплитуда при круговых движениях	
Развитие мышц туловища: 7.И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 наклон туловища вперед, 3–4 назад, 5–6 вправо, 7–8 влево 8.И.П. – стойка ноги врозь руки на пояс. 1–4 круговые движения туловищем в правую сторону, 5–8 в левую сторону 9.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, 2-И.П, 3-поворот туловища влево, 4- И.П	4 раза	Внимательно слушаем преподавателя Осанка ровная Выполняем не торопясь, под счёт Выполняем без резких движений	
Развитие мышц ног: 10.И.П. – Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руками касаемся пола, 2 – присед, руки перед собой в замке, 3 –	4 раза	Следим за техникой выполнения задания Плавное выполнения	

	наклон вперед, 4 – И.П 11. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – выпад правой, 2- И.П, 3- выпад левой, 4- И.П 12.И.П. – Стойка ноги врозь руки на пояс. 1–2 выпад правой, руки в сторону, 3–4 перекатом меняем ногу		задания Осанка ровная
	Перестроение: “Кругом, на свои места шагом, марш!”	1 мин	Встаем на свои места
О С Н О В Н А Я	Совершенствование техники владения б/б мячом: Передачи в парах на месте: -ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (без удара в площадку) -ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте (с ударом в площадку) -двумя руками из-за головы Совершенствование передач на месте: Передачи в парах в движении: -Передачи мяча от груди двумя руками(без удара в площадку) - Передачи мяча от груди двумя руками (с ударом в площадку) - Передачи в парах до середины поля, с середины поля 1x1 (защитник и нападающий) Передачи мяча в тройках «восьмерка Совершенствование передач в парах в движении: Совершенствование броска в движении после двух шагов: - выполнение броска после ведения правой рукой -выполнение броска после ведения левой рукой Совершенствование броска мяча в кольцо в движении:	60 мин	Следить за правильной постановкой рук во время упражнений, за работой кисти и в целом за правильностью выполнения. Следить за правильной постановкой ног и рук во время передачи(2-мя руками от груди) Занимающиеся должны выполнять четкую передачу напарнику чтобы он мог поймать мяч. Удар должен быть один. Следить за правильным передвижением и правильным выполнением передачи. С мячом занимающиеся могут сделать не более двух шагов и совершить передачу напарнику. Контролировать положение локтя и кисти во время

	Подвижная игра «Пять передач» Занимающиеся делятся на 2- е команды. Правила заключаются в том, чтобы одна команда выполнила без ведения мяча непрерывно пять передач. Если другая команда перехватит мяч, счет начинается заново, а все остальное по правилам баскетбола Учебная игра		броска, следить за пробежкой Следить чтобы не было ведение мяча, вести счет игры вслух.
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	Построение: “В одну шеренгу, становись!”	1 мин	Возвращаемся на свои места
	Игра на внимание: Рыбалка Инструктор изображает рыбу рукой. Когда рука выходит за границу руки поставленной перед собой, согнутой в локте(имитация линии моря), дети хлопают.	5 мин	По окончании игры выявляются самые невнимательные
	Подведение итогов: Выявление лучших Опрос о проделанной работе	3 мин	Подведение итогов

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ №6

Группа: 4 Тигр

Место проведения: «ФОБ»

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике выполнения согласования движений ног и дыхания кролем на груди.

Оздоровительные:

- Закаливание;
- Развитие координации движения.

Воспитательные:

- Формирование дисциплинированности и дыхательной системы.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей организма.

Инвентарь: свисток, плавательные доски.

Метод проведения: поточный

Форма одежды: Купальный костюм (купальник слитный / плавки), резиновая шапочка, сланцы, очки для плавания

Время проведения: 90 минут

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Построение	расчёт по кол-ву человек. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока.		Обратить внимание на внешний вид учащихся и на наличие плавательных принадлежностей.
	ОРУ на суше 10 мин			
	Развитие мышц плечевого пояса	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны головы на 1 – назад, на 2 вперед, на 3 – вправо, на 4 – влево.	4 раза	Наклоны делать плавно без резких движений
		Попеременное движение рук вперед («мельница вперед»)	8 раз	Руки прямые, рука поднятая вверх прижата к уху
		Попеременное движение рук назад («мельница» назад)	8 раз	Руки прямые, рука поднятая вверх прижата к уху
		Одновременное движение рук вперед	8 раз	Немного подать корпус вперед (наклонить), руки прямые
		Одновременное движение рук назад	8 раз	Спина прямая, руки прямые
	Развитие мышц спины	Наклоны вперёд к каждой ноге. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклон к правой, 2- к центру, 3- к левой, 4- и.п.	8 раз	Наклоны как можно ниже, без рывков
	Развитие мышц коленного сустава	И.п. узкая стойка, ноги согнуты в коленном суставе, руки на колени, круговые движения на 1-4 вправо, 5-8 влево.	4 раза	Спина прямая, упражнение выполняется медленно
	Развитие икроножных мышц	Посменный подъем на носки	8 раз	Руки на пояс, спина прямая, взгляд устремлен вперед.
	Развитие мышц тазобедренного сустава	И.п. -основная стойка, правая нога согнута, стопу тянем к бедру, рука держит ногу.	10 сек на каждую ногу	Удерживаем равновесие
	Специальные подготовительные упражнения на суше	В положении стоя имитационные движения правой рукой кролем на спине,вдох когда правая рука идет от бедра вверх	10 сек	
		В положении стоя имитационные движения левой рукой кролем на спине,вдох когда левая	10 сек	

		рука идет от бедра вверх Поочередное движение рук кролем на спине,вдох когда правая рука идет от бедра,выдох когда левая делает гребок Поочередное движение рук кролем на спине,вдох когда левая рука идет от бедра,выдох когда правая делает гребок	10 сек 10 сек	
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 3 0 м и н	Специальные подготовительные упражнения с неподвижной опорой	И.п. —левая рука держится за бортик бассейна, правая делает гребок. Вдох когда рука проносится над водой, выдох когда делает гребок	1 мин	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п. – правая рука держится за бортик бассейна, левая делает гребок. Вдох когда рука проносится над водой, выдох когда делает гребок	1 мин	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п.- пальцами ног держимся за бортик бассейна, поочередное движение рук кролем на спине. Вдох когда правая рука идет от бедра, выдох когда левая делает гребок	1 мин	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п.- пальцами ног держимся за бортик бассейна, поочередное движение рук кролем на спине. Вдох когда левая рука идет от бедра, выдох когда правая делает гребок	1 мин	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
	Подготовительные упражнения с подвижной	И.п. —левая рука держится за доску, правая делает гребок. Вдох когда	25 метров	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды

	опорой	рука проносится над водой, выдох когда делает гребок		большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п. – правая рука держится за доску, левая делает гребок. Вдох когда рука проносится над водой, выдох когда делает гребок	25 метров	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п.- двумя руками держимся за доску, поочередное движение рук кролем на спине. Вдох когда правая рука идет от бедра, выдох когда левая делает гребок	25 метров	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п.-двумя руками держимся за доску, поочередное движение рук кролем на спине. Вдох когда левая рука идет от бедра, выдох когда правая делает гребок	25 метров	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
	Подготовительные упражнения без опоры	И.п. —левая рука вдоль туловища, правая делает гребок. Вдох когда рука проносится над водой, выдох когда делает гребок, ноги кролем	25 метров	Гребок выполнять прямой рукой через сторону. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем.
		И.п. – правая рука вдоль туловища, левая делает гребок. Вдох когда рука проносится над водой, выдох когда делает гребок, ноги кролем	25 метров	
		И.п.- поочередное движение рук кролем на	25 метров	

		спине. Вдох когда правая рука идет от бедра, выдох когда левая делает гребок И.п.-двумя руками держимся за доску, поочередное движение рук кролем на спине. Вдох когда левая рука идет от бедра, выдох когда правая делает гребок	25 метров	
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 5 м и н	Игра	«Эстафета» Участники делятся на команды и проплывают на скорость кролем на спине	3 мин	Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее закончит выполнение задания
	Выход из воды.	Построение в шеренгу, расчёт на месте по кол-ву человек. Подведение итогов	2 мин	Проверка на наличие всех учащихся. Опрос что изучили, и какие впечатления об уроке.

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

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

3.1 План спортивно-массовой работы на период смены

ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Перечень мероприятий	
«Интеллектуальная спортивная викторина»	«Веселые старты»
Соревнования по бадминтону	Игра «Наперегонки»
Соревнования по настольному теннису	«Забег»
«Чемпионат океанских рекордов»	«Снайпер»

3.2 Положение спортивно-массового мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

«Веселые Старты»

название мероприятия (соревнования)

1. Цель: Популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха обучающихся. Воспитание чувства сотрудничества, взаимопомощи и важные навыки, такие как самодисциплина, воля и внимательность.

Задачи:

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

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

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

4. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 9-12 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Принимать участие будет 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

5. Программа мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Оббеги быстрее конус», «Таракан», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Скакалка впереди», «Кто быстрее перекатит обруч», «Эстафета для капитанов и «Комбинированная эстафета».

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

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

3.3 Отчет о проведении спортивно-массового мероприятия

ОТЧЕТ

о проведении спортивно-массового мероприятия

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

Задачи мероприятия (соревнования):

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

5. Участники мероприятия (соревнования): Дружина «Бригантина», учащиеся от 9-12 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к соревнованиям, медицинскую страховку, заявку. Количество участников (состав команды): 11 человек (10 человек + 1 вожатый). Участие принимали 5 команд. Присутствие руководителя команды на спортивном мероприятии обязательно.

6. Судейская коллегия: Тараненко Е.И., Буданова К.Д.

7. Определение и награждение победителей: за каждую эстафету команды набирают баллы. Кто набрал наибольшее количество баллов, та команда и становится победителем. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и медалями. Остальные команды награждаются грамотами «За волю к победе»

8. Общее количество участников: 55 человек

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

10. Описание хода мероприятия (соревнования): Программа спортивного мероприятия включает в себя различные конкурсы и эстафеты. Такие как: «Оббеги быстрее конус», «Таракан», «Кенгуру», «Прохождение болота», «Скакалка впереди», «Кто быстрее перекатит обруч», «Эстафета для капитанов и «Комбинированная эстафета». Также на протяжении всего мероприятия ведущий подбадривает участников спортивно-массового мероприятия.

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

- Подготовка инвентаря;
- Раздача инвентаря;

- Слежение за правильной техникой выполнения эстафет;
- Показ эстафет.

Проводя субъективный анализ своей работы, могу отметить, что удалось успешно провести мероприятие без каких-либо негативных последствий. В целом, я считаю, что в роли ассистента я справился отлично. Кроме того, были созданы благоприятные условия для укрепления дружеских отношений и развития коллективного духа внутри команды.

Раздел 4. Судейство соревнований по виду спорта

4.1 Положение о проведении соревнования по виду спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

Соревнования по волейболу

название соревнования

1. Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

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

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

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

4. Участники соревнования: Дружина «Парус»

5. Программа соревнования:

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

6. Определение победителей: победитель определяется по партиям занявшие 1-е и 2-е места, далее разыгрываются партии между проигравшими и победителями из разных команд.

7. Награждение победителей: игра считалась промежуточной в турнире(определение финалистов первой группы), награждение победителей не проводилось, оно будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов.

4.2 Отчет о проведении соревнования

ОТЧЕТ

о проведении соревнования по волейболу

1. Время проведения: 14:40 – 16:00
2. Место проведения соревнования: ВДЦ «Океан» г. Владивосток, ул. Артековская, 10, волейбольная площадка «Ледовый Дворец»
3. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, волейбольная сетка, свисток
4. Цель: популяризации игры в волейбол среди участников смены. Формирование у детей стремления заниматься спортом.

Задачи:

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

5. Участники мероприятия (соревнования): Юноши 14 лет, Дружина «Парус»
6. Судейская коллегия: Скребцов О.В., Редькин А.И., Буданова К.Д.
7. Определение и награждение победителей: победитель определяется по партиям занявшие 1-е и 2-е места, далее разыгрываются партии между проигравшими и победителями из разных команд. Игра считалась промежуточной в турнире(определение финалистов первой группы), награждение победителей не проводилось, оно будет проходить после проведения всех игр турнира и подведения итогов.
8. Общее количество участников: 24
9. Уровень показанных результатов: проведя мероприятие мы сумели выявить лучших, и как следствие, повысить заинтересованность участников смены к волейболу
10. Описание хода мероприятия (соревнования):

- Построение команд
- Знакомство с судейской коллегией
- Разминка команд
- Жеребьевка
- Проведение партий полуфинала группы 1
- Проведение партий финала группы 1
- Подведение итогов: выявление победителей игры

Самоанализ: в данном мероприятии я был назначен третьим судьёй. В мои обязанности входило: помощь главному судье, сообщать о нарушениях, проверка действий секретаря, контроль тайм-аутов. Судейские ошибки отсутствовали, также, как и конфликты на площадке между членами судейской коллегии и участниками мероприятия. Соревнования прошли на достойном и зарядили ребят на дальнейшую активность[Б].

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

В современном обществе существует серьезная проблема - недостаток физической активности у подрастающего поколения. Физическое воспитание предполагает не только обучение физическим упражнениям и развитие двигательных навыков, но и воспитание осознанности важности занятий физической культурой и спортом для здорового образа жизни.

В наше время физическая культура и спорт пользуются большой популярностью. О них пишут статьи, пишут книги, создают спектакли и снимают фильмы. Социологи, медики, историки, педагоги и специалисты других областей все больше обращают внимание на исследование связанных с ними проблем. Все это отражает значимость физической культуры и спорта в современном обществе. Особую важность имеет последовательное развитие образа жизни, в котором физическая культура и спорт являются факторами формирования гармонично развитой личности.

Физическая культура - это сфера социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья человека через осознанную физическую активность. Она включает в себя ценности и знания, которые создаются и используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации.

Физическая культура и спорт имеют разные цели. Физкультура направлена на укрепление здоровья, в то время как спорт стремится достичь максимальных результатов и спортивных достижений. Особенностью физической культуры является ее историческое происхождение, начиная с первобытных времен, когда выживание человека зависело от его физической подготовки.

Термин "физическая культура" появился в конце XIX века и получил широкое распространение в советском обществе. В советских школах и учебных заведениях были введены уроки физкультуры, которые стали очень популярными среди детей и подростков.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на освоение личностных ценностей физической культуры. Оно помогает формированию физической культуры личности, развитию навыков и функций организма через наследственные гены и двигательную активность.

Основные средства физического воспитания включают физические упражнения, гимнастику, игры, спорт и режим дня. Они помогают развивать физические способности и навыки, улучшать здоровье и формировать здоровый образ жизни.

Как известно, физические упражнения оказывают положительное влияние на здоровье человека. Они способствуют снижению веса, нормализации пульса и давления, а также играют важную роль в поддержании общего здоровья, силы и выносливости. Благодаря физическим упражнениям, кости, связки и мышцы становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам.

Но не только физическое здоровье подвержено положительному влиянию физической активности. Ученые обнаружили, что физическая нагрузка также оказывает влияние на психические функции человека. Регулярные тренировки могут снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение и повышать умственную работоспособность. Во время тренировок человек учится контролировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Это способствует развитию двигательной памяти, мышления, воли и способности к саморегуляции психических состояний.

Кроме того, физическая активность оказывает глубокое и сложное воздействие на психомоторное и интеллектуальное развитие человека. Определенные упражнения могут вызывать специфические психические состояния и улучшать интеллектуальные способности. Воздействие на двигательную сферу человека способствует соответствующим изменениям в его интеллектуальной сфере.

Итак, занятия спортом и физической культурой имеют огромное значение для укрепления организма, контроля движений и улучшения физического и психического здоровья. Они способствуют формированию здорового образа жизни, укреплению общего здоровья человека и его способности преодолеть негативные факторы окружающей среды и быстрого ритма жизни. И самое главное - занятия физической культурой помогают нам полностью воплотиться и укрепить нашу физическую и двигательную сущность, что является неотъемлемой частью полноценного развития личности.

Большинство педагогов при достижении своих целей в физическом воспитании придерживаются следующих принципов:

1. Гармоничное и всестороннее развитие личности - важно стремиться к гармонии в духовном и физическом развитии на протяжении всей жизни.
2. Связь физического воспитания с жизненной практикой - физическое воспитание помогает не только стать социально адаптированными, но и готовыми к важным задачам в жизни, будь то работа или защита своей страны.
3. Оздоровительная направленность - при разработке упражнений необходимо не только поддерживать здоровье, но и укреплять его. Также учитываются индивидуальные особенности человека, такие как возраст, пол и состояние здоровья.

Для достижения этих целей, педагоги используют различные методы и методики в физическом воспитании. Основные понятия включают специфические и общепедагогические методы.

К специфическим методам относится строгое выполнение регламентированных упражнений. Это означает, что все действия, выполняемые занимающимися, должны быть организованы в соответствии с программой, учитывающей интенсивность нагрузки, отдых, порядок повторений и др.

Основные подходы и принципы, которыми руководствуются педагоги в физическом воспитании, включают:

1. Развитие личности во всех ее аспектах - физическое, духовное и эмоциональное развитие играют равно важную роль в формировании гармоничной личности.
2. Связь физической активности с реальной жизнью - упражнения и деятельности, которые выполняются в рамках физического воспитания, направлены не только на физическую подготовку, но и на развитие умений, которые пригодятся в повседневной жизни.
3. Здоровье и оздоровление - упражнения и занятия рассчитаны на поддержание и улучшение здоровья, а также адаптированы под индивидуальные особенности каждого человека.

Педагоги применяют разнообразные методы и подходы в физическом воспитании, которые включают как специфические, так и общие принципы. Специфические методы включают строгое соблюдение программы тренировок, которая определяет интенсивность нагрузки, периоды отдыха, количество повторений и прочее.

Физическая культура играет центральную роль в достижении всестороннего гармонического развития человека. Она состоит из различных компонентов, каждый из которых имеет свои особенности и задачи и может рассматриваться отдельно.

Одной из составных частей физической культуры является базовая физическая подготовка, которая является обязательной частью общего образования. Ее значение в жизни каждого человека трудно переоценить, так как она формирует фундамент здоровья с самого детства. Она способствует не только физической подготовке, но и психическому состоянию, умственной деятельности и активному творческому долголетию. Базовая физическая подготовка присутствует во всех периодах жизни человека, начиная с дошкольного возраста и заканчивая пожилым возрастом. Школьная физическая подготовка является основным звеном системы физического воспитания и осуществляется в виде учебных занятий в рамках государственной программы.

Еще одной частью физической культуры является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая направлена на развитие и повышение профессиональных качеств и навыков. Она зависит от особенностей профессиональной деятельности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка может осуществляться в учебных заведениях в виде организованных занятий или на предприятии в рамках рабочего дня. Один из примеров этой части физической культуры - физическая подготовка в армии и на флоте. Вне

зависимости от того, является ли армейская служба основной профессией, она является неотъемлемой частью профессионально-прикладной физической культуры.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление и улучшение функциональных возможностей организма человека в результате заболевания или временной потери работоспособности, вызванной значительным утомлением. Один из важных аспектов этого вида физической культуры - лечебная физкультура.

Лечебная физическая культура является процессом, объединяющим лечебные и педагогические методы, и заключается в активном и осознанном осуществлении рекомендуемых физических упражнений и процедур больными. В ее арсенале имеются различные средства и методы воздействия на организм, такие как лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, плавание, различные режимы двигательной активности и другие. Применение этих методов и их дозировка научно обоснованы, и в некоторых случаях, например при тяжелых заболеваниях вроде инфаркта, лечение осуществляется по специально разработанной программе.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура основана на факте, что физические упражнения способствуют оздоровлению организма, улучшению кровообращения и кислородоснабжения больных и здоровых тканей, а также повышению мышечного тонуса и снижению жировых запасов.

В этом направлении значительную роль играют методические принципы, такие как индивидуализация и постепенное увеличение нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура представлена в нашей стране в основном тремя формами: группы лечебной физкультуры в диспансерах и больницах, группы здоровья в физкультурных коллективах, на спортивных базах и других местах, а также самостоятельные занятия.

Этот набор понятий предоставляет общее представление о физическом воспитании, его характеристиках, социальных функциях и связи с другими феноменами. Физическое воспитание, являясь важной частью общего воспитания, играет важную роль в решении как образовательных, так и специфических задач, которые определяются потребностями общества в развитии человека и подготовке его к труду и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания включает физическое образование и развитие физических качеств человека. Первое связано с обучением и направлено на формирование двигательных навыков, умений и специализированных знаний, а второе направлено на развитие физических качеств, которые определяют двигательные возможности человека (сила, скорость, выносливость и т. д.) и вместе составляют общий уровень физической работоспособности.

Через физическое воспитание передается накопленный человечеством опыт использования двигательных возможностей, которыми обладает человек, и обеспечивается направленное физическое развитие людей. Общим прикладным результатом физического воспитания является физическая подготовленность, которая выражается в улучшенной работоспособности,

двигательных умениях и навыках, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей.

Выводы

За время моей Учебной педагогической практики я смог:

1. Изучить ВДЦ "Океан", знакомиться с педагогическим коллективом и руководством лагеря, а также осмотреть спортивные комплексы и инвентарь. Я также принимал участие в различных мероприятиях, включая Чемпионат океанских рекордов и веселые старты.
2. Провести занятия по различным видам спорта и создать шесть учебно-тренировочных конспектов на основе этих занятий. Я также имел возможность учиться у опытных инструкторов и использовать их опыт.
3. Самостоятельно организовать мероприятие "Веселые старты", где я изучал новые эстафеты. Я составил положение и отчет о проведении этого спортивно-массового мероприятия.
4. Принять участие в судействе волейбольных и стритбольных соревнований. Это позволило мне расширить знания о правилах и судействе волейбола, а также составить положение и отчет о проведении соревнований.
5. Изучить множество литературных источников, связанных с моей темой, и подробно исследовать педагогический инструмент, используемый для решения задачи, с которой я столкнулся.

В ходе практики я получил ценный опыт и знания, которые помогут мне на пути к становлению профессиональным педагогом.

Список литературы

- 1.Всероссийский детский центр «Океан» [электронный ресурс]. URL: <https://ocean.org/ofitsialnaya-informatsiya#obrazovanie>
- 2.Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А.Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.– Балашов: Изд-во «Арья», 2019.– 143с.
- 3.Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL: <https://www.book.ru/book/934111>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
4. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева, 2001.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков / 1967
- 6.Влияние SUP-досок на физическую активность и психоэмоциональное состояние женщин в период менопаузы // American Journal of Menopause, 2020. Авторы: E. Pringsheim, M. LeBlanc, D. Stewart.
- 7.Сравнение эффектов занятий на SUP-досках и силовых тренировок на улучшение физической формы и психоэмоционального состояния // European Journal of Applied Physiology, 2018. Авторы: J. Lee, M. Kim, D. Kim.
- 8.Внеклассные мероприятия по формированию здорового образа жизни школьников : пособие для вузов / сост. Ю.Н. Юденков. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2020. – 69 с.
9. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-98301-146-5 – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/667880> (дата обращения: 03.07.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.
10. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2019. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112> (дата обращения: 03.07.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

Приложения

Приложение А



Соревнования по баскетболу



Веселые старты



Соревнования между отрядами