Министерство образования и науки Хабаровского края

КГАОУ «Краевой центр образования»

Региональный центр выявления, поддержки и развития способных и талантливых детей и молодежи «Сириус 27»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДНЕВНИК РАЗВИТИЯ

г. Хабаровск, 16–25 октября 2024 г.

Лаборатория развития «Физическая культура»

Мастер-лидер

Ветошкина Елена Александровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения КГАОУ ДПО «Хабаровский краевой институт развития образования имени К. Д. Ушинского», председатель региональной предметно-методической комиссии и жюри регионального этапа, член жюри заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (г. Хабаровск).

Научные руководители

Колиненко Елена Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, член региональной предметно-методической комиссии, член жюри регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (г. Хабаровск).

Ишкинина Татьяна Валерьевна – учитель физической культуры высшей квалификационной категории, мастер спорта СССР по лыжным гонкам, Почетный работник общего образования, победитель (2013, 2024) и призер (2018) конкурса лучших учителей Российской Федерации, тьютор региональной команды школьников Хабаровского края Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (п. Солнечный, Хабаровский край).

Гейкер Владимир Фёдорович – заслуженный тренер Российской Федерации (г. Хабаровск).

Королёва Алевтина Александровна - учитель физической культуры высшей квалификационной категории, тьютор региональной команды школьников Хабаровского края Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (г. Вяземский, Хабаровский край).

Королёва Арина Сергеевна – студент ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», призёр (2021 г.), победитель (2022 г.) заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре (г. Хабаровск).

Координаторы

Плотникова Валентина Ивановна, консультант министерства образования и науки Хабаровского края (г. Хабаровск)

Мамонтова Анна Анатольевна, специалист министерства образования и науки Хабаровского края (г. Хабаровск)

Коцубинская Галина Николаевна, руководитель направления «Наука» регионального центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи «Сириус 27», г. Хабаровск

Моя цель:

Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти
Оноре де Бальзак

ИДИ, КУДА ДУМАЕШЬ,

НО

ДУМАЙ, КУДА ИДЕШЬ

Навигатор по работе лаборатории

Самое интересное в программе для меня

✓ Наименее интересное для меня в программе

16 октября 2024 г. (среда)

Время	Режим	Содержание
13.15-14.00	обед	Обед\расселение
14.00-14.50	обучение:	*Теоретическая подготовка* Ауд. Тема: *Основные понятия теории физической культуры и спорта* преподаватель Колиненко Е.А
15.00-16.30		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Колиненко Е.А, Ишкинина Т.В.
16.30-17.30		Спортплощадка Лёгкая атлетика Ишкинина Т.В, Королева А.А.
18.00-19.00	отрядное дело	Отрядное дело
19.00-19.30	ужин	ужин
20.00-21.00	общелагерное дело	Торжественное открытие проекта «Погружение 2024»
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус Огонек Знакомств *Вожатые*
22.30-23.00	отбой	отбой

17 октября 2024 г. (четверг)

Время	Режим	Содержание	
9.00–9.45	завтрак	завтрак	
10.00–10.45	обучение	Ауд. *Теоретическая подготовка*	
		базовый уровень Тема: Средства физического воспитания преподаватель: Ишкинина Т.В	продвинутый уровень Тема: Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки преподаватель: Королёва А.А
11.00–13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Колиненко Е.А, Королёва А.А	
13.15–14.00	обед	обед	
до 15.00	отдых	отдых	
15.15 – 16.15	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Прикладная физическая культура» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва А.А	
16.20–17.20		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Спортивные игры» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва А.А	
17.30–18.30		Тренажёрный зал *Практическая подготовка* Тема «Общая физическая подготовка» преподаватели: Колиненко Е.А., Ишкинина Т.В	
19.00–19.30	ужин	ужин	
20.00–21.00	общелагерное дело		
21.00–21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45–22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30–23.00	отбой	отбой	

18 октября 2024 г. (пятница)

Время	Режим	Содержание	
9.00-9.30	завтрак	завтрак	
9.45-10.50	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		<u>базовый уровень</u> Ауд. Тема: Средства и методы физического воспитания преподаватель: Королёва АА	<u>продвинутый уровень</u> Ауд. Тема: Средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки преподаватель: Колиненко ЕА
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Колиненко ЕА. Ишкинина Т.В	
13.15-14.00	обед	обед	
до 15.00	отдых	отдых	
15.10 – 16.00	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Легкая атлетика» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
16.00-17.00		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Спортивные игры» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
17.00-18.00		Бассейн *Практическая подготовка* Тема «Плавание, общая физическая подготовка» преподаватели: Королёва АА, Колиненко ЕА.	
19.00-19.30	ужин	ужин	
20.00-21.00	общелагерное дело		
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30-23.00	отбой	отбой	

19 октября 2024 г. (суббота)

Время	Режим	Содержание	
9.00-9.30	завтрак	завтрак	
9.45-10.50	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		<u>базовый уровень</u> Ауд. Тема: Основы формирования двигательного навыка преподаватель: Колиненко ЕА	<u>продвинутый уровень</u> Ауд. проектор Тема: Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов преподаватель: Ветошкина ЕА
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Колиненко ЕА, Ветошкина ЕА	
13.15-14.00	обед	обед	
до 15.00	отдых	отдых	
15.15 - 16.15	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Прикладная физическая культура» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
16.20-17.20		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Спортивные игры» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
17.30-18.30		Тренажёрный зал *Практическая подготовка* Тема «Общая физическая подготовка» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
19.00-19.30	ужин	ужин	
20.00-21.00	общелагерное дело		
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30-23.00	отбой	отбой	

20 октября 2024 г. (воскресенье)

Время	Режим	Содержание	
9.00-9.45	завтрак	завтрак	
10.00-10.45	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		базовый уровень Ауд. Тема: Основы формирования двигательного навыка преподаватель: Колиненко ЕА	продвинутый уровень Ауд. Тема: Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов преподаватель: Ветошкина ЕА
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Колиненко ЕА, Ветошкина ЕА	
13.15-14.00	обед	обед	
до 15.00	отдых	отдых	
15.15 - 16.15	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Легкая атлетика» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
16.20-17.20		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Спортивные игры» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
17.30-18.30		Тренажёрный зал *Практическая подготовка* Тема «Общая физическая подготовка» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва АА	
19.00-19.30	ужин	ужин	
20.00-21.00	общелагерное дело		
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30-23.00	отбой	отбой	

21 октября 2024 г. понедельник

Время	Режим	Содержание	
9.00–9.45	завтрак	завтрак	
10.00–10.50	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		базовый уровень Ауд. Тема: Понятие о физических качествах преподаватель: Ишкинина Т.В	продвинутый уровень Ауд. Тема: Физические качества и методики их развития и контроля (сила и скоростные способности) преподаватель: Ветошкина Е.А
11.00–13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Гейкер В.Ф., Королёва А.С.	
13.15–14.00	обед	обед	
14.00 – 15.30 15.40–17.00	обучение: третья-четвертая пара	*Теоретическая подготовка*	
		базовый уровень Ауд. Тема: Методика развития физических качеств (сила, выносливость, скоростные способности) преподаватель Ишкинина Т.В	продвинутый уровень Ауд. Тема: Физические качества и методики их развития и контроля (выносливость, гибкость, координационные способности) преподаватель Ветошкина Е.А
17.00–17.20	полдник	полдник	
17.30 – 18.30		Бассейн *Практическая подготовка* Тема «Плавание, общая физическая подготовка» преподаватели: Гейкер В.Ф., Королёва А.С.	
19.00–19.30	ужин	ужин	
20.00–21.00	общелагерное дело		
21.00–21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45–22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30–23.00	Отбой	отбой	

22 октября 2024 г. вторник

Время	Режим	Содержание	
9.00-9.45	завтрак	завтрак	
10.00-10.45	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		<u>базовый уровень</u> Ауд. Тема: Методика развития координационных способностей преподаватель Ишкинина Т.В	<u>продвинутый уровень</u> Ауд. проектор Тема: Основные показатели состояния организма и методы его оценивания преподаватель Ветошкина Е.А
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Гейкер В.Ф., Ветошкина Е.А	
13.15-14.00	обед	обед	
15.15 - 16.15	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Легкая атлетика» преподаватели: Ишкинина Т.В., Королева А.С.	
16.20-17.20		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Прикладная физическая культура» преподаватели: Ишкинина Т.В., Королёва А.С.	
17.30-18.30	обучение	Тренажёрный зал *Практическая подготовка* Тема «Общая физическая подготовка» преподаватели: Королёва А.С., Гейкер В.Ф	
19.00-19.30	ужин	ужин	
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30-23.00	отбой	отбой	

23 октября 2024 г. среда

Время	Режим	Содержание	
9.00-9.45	завтрак	Завтрак	
10.00-10.45	обучение	*Теоретическая подготовка*	
		базовый уровень Ауд. Тема: Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом Преподаватель: Королёва А.С.	продвинутый уровень Ауд. Тема: Этапы многолетней подготовки спортсмена. Виды спортивной подготовки. преподаватель: Ветошкина Е.А.
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: Гейкер В.Ф., Ветошкина Е.А.	
13.15-14.00	обед	обед	
до 15.00	отдых	отдых	
15.15 – 16.15	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Прикладная физическая культура» преподаватели: Ишкинина Т.В., Королёва А.С.	
16.20-17.20		Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема «Спортивные игры» преподаватели: Ишкинина Т.В., Королёва А.С.	
17.30-18.30		Тренажёрный зал *Практическая подготовка* Тема «Общая физическая подготовка» преподаватели: Королёва А.С., Гейкер В.Ф	
19.00-19.30	ужин	ужин	
20.00-21.00	общелагерное дело		
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин	
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус	
22.30-23.00	отбой	отбой	

24 октября 2024 г. четверг

Время	Режим	Содержание
9.00-9.45	завтрак	завтрак
10.00-10.50	обучение:	Ауд. *Теоретический утр* преподаватели: Ветошкина Е.А, Королёва А.С.
11.00-13.00		Тренажерный зал *Практическая подготовка* Тема: «Гимнастика» преподаватели: преподаватели: Гейкер В.Ф, Ветошкина Е.А
13.15-14.00	обед	обед
до 15.00	отдых	отдых
15.10 - 17.40	обучение	Игровой спортивный зал *Практическая подготовка* Тема: «Спортивные игры», «Прикладная физическая культура» преподаватели: Ишкинина Т.В, Королёва А.С.
18.00-19.00	Отрядное дело	ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ
19.00-19.30	ужин	Ужин
20.00-21.00	общелагерное дело	общелагерное дело
21.00-21.30	2й ужин	второй ужин
21.45-22.30	работа в отрядах	Корпус
22.30-23.00	отбой	отбой

25 октября 2024г.

Время	Режим	Содержание
9.00- 9.45	завтрак	завтрак
14.00		ОТЪЕЗД ДЕТЕЙ