

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район
(МБУ «ЦРО» МО Новокубанский район)
352240, Краснодарский край,
г.Новокубанск, ул.Первомайская, 134
тел.: (86195) 3-24-61 тел./ф.: (86195) 3-01-73
cro@nk.kubannet.ru

от 11.02.2025г. № 158

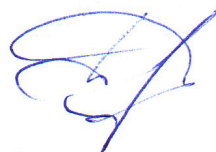
на № _____ от _____

Справка

дана Мозжегоровой Елизавете Андреевне, педагогу дополнительного образования МОАУООШ № 23 имени Надежды Шабатько г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район о том, что 1 июня 2024 года она приняла участие в Летней школе профсоюзного Гранта Совета молодых педагогов по теме «Это у меня хорошо получается» и провела мастер-класс по теме «Тимбилдинг в рафтинге».

(информационное письмо управления образования АМО Новокубанский район от 16.05.2024г. № 269).

Директор МБУ «ЦРО»



С.В. Давыденко

Российская Федерация
Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
имени Надежды Шабатько г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район
ПРИКАЗ

30 августа 2023 года

г.Новокубанск

№249/1

**О совершенствовании методической работы школы в
2023/2024 учебном году**

В целях повышения эффективности методической работы в образовательном учреждении, обеспечения непрерывного повышения квалификации педагогических кадров, внедрения и распространения передового опыта, и решения педагогического совета от 30 августа 2023 г. №1 п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить :

1.1 Положение о методическом объединении педагогов школы (Приложение 1).

1.2 Функциональные обязанности руководителей школьного методического объединения учителей МОАУООШ №23 имени Надежды Шабатько г.Новокбанска (Приложение2).

2. Продолжить работу школьных методических объединений учителей:

- гуманитарного цикла;
- естественно-математического цикла;
- начальных классов;
- искусство и спорт;
- классных руководителей.

3. Предусмотреть повышение профессиональной и методической грамотности учителей через систему теоретических и практических семинаров, методическую учебу, курсовую переподготовку.

4.Направить деятельность методических объединений на развитие педагогической инициативы и творчества.

5. Назначить руководителями школьных методических объединений следующих учителей:

Саркисову Елену Владимировну - гуманитарного цикла;
Мовсесян Елену Эросовну - естественно-математического цикла;
Мякинину Викторию Владимировну - начальных классов;
Сироткина Александра Алексеевича - искусство и спорт;
Орандаренко Любовь Григорьевну - классных руководителей.

6. Руководителям скорректировать планы работы методических объединений, исходя из единой методической темы школы на 2023/2024

учебный год

7. Утвердить Положение о методическом совете школы (Приложение 3).

8. Назначить:

председателем методического совета: Анжелику Владимировну Павленко, заместителя директора по научно-методической работе ;
заместителем председателя методического совета: Надежду Владимировну Назаренко, заместителя директора по учебно-воспитательной работе;
секретарем методического совета: Элизу Васильевну Колган, учителя русского языка.

Членами методического совета:

Ольгу Ивановну Русанову, заместителя директора по учебно-воспитательной работе;

Елену Владимировну Саркисову -руководителя МО гуманитарного цикла;

Елену Эросовну Мовсесян - руководителя МО естественноматематического цикла;

Викторию Владимировну Мякинину - руководителя МО начальных классов;

Александра Алексеевича Сироткина - руководителя МО искусство и спорт;

Любовь Григорьевну Орандаренко -руководителя МО классных руководителей;

Марину Сергеевну Посохову - педагога- психолога;

Анну Анатольевну Погребняк – социального педагога;

Наталью Николаевну Шилову- председателя ПК.

9. Методическому Совету разработать общешкольный план методической работы и представить на утверждение директору школы.

8. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор



В.П.Притула

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ НАДЕЖДЫ ШАБАТЬКО ГОРОДА НОВОКУБАНСКА
муниципального образования Новокубанский район**

Выписка из протокола № 2

заседания методического объединения учителей искусство и спорт муниципального
общеобразовательного автономного учреждения основной общеобразовательной школы №23
им. Надежды Шабатько г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

Тема: Подготовка и проведение мероприятий в рамках предметной недели

Место проведения: МОАУООШ №23 имени Надежды Шабатько

Дата проведения: 02.11.2023 г.

Время проведения: 11-30

Председатель – Сироткин Александр Алексеевич, руководитель ШМО учителей искусство и спорт МОАУООШ №23 имени надежды Шабатько г.Новокубанска

Секретарь – Шилова Наталья Николаевна, учитель физической культуры

Повестка дня:

5. «Методические основы формирования двигательных действий в рафтинге»

По пятому вопросу слушали Можегорову Елизавету Андреевну, педагога дополнительного образования, которая предложила обсудить «Методические основы формирования двигательных действий в рафтинге».

Елизавета Андреевна рассказала о психологических особенностях в процессе формирования двигательного навыка в гребном спорте, насколько важен сознательный процесс в образовании навык и умений в рафтинге. С чего начинается начальное разучивание двигательного навыка и наиболее часто встречающиеся ошибки при формировании навыков на начальном этапе.

На данном выступлении Елизавета Андреевна так же подробно рассказала о законах, которые протекают рядом с формированием двигательного навыка:

- закон изменения скорости в развитии навыка
- закон «плато» (задержки) в развитии навыка
- закон отсутствия предела в развитии навыка
- закон угасания
- закон переноса навыка

Решили: Принять к сведению доклад Можегоровой Е.А и использовать данные знания во внеурочной деятельности.

Председатель заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/А.А Сироткин/

Секретарь заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/Н.Н Шилова/

Тема : «Методические основы формирования двигательных действий в рафтинге»

Здравствуйте, коллеги! На данном выступлении хочу рассказать Вам о психологических особенностях в процессе формирования двигательного навыка в гребном спорте, с чего начинается начальное разучивание двигательного навыка и о пяти законах формирования двигательного навыка.

Цель: представить педагогам совершенствования процесса обучения эффективным двигательным действиям и навыкам во внеурочной деятельности.

Задачи:

- раскрыть методические особенностей формирования двигательного действия рафтеров
- познакомить педагогов с положительным и отрицательным переносом навыка и как снизить возникновения отрицательного переноса
- заинтересовать педагогов и использовать полученные данные в своих образовательных процессах

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности. Это и составляет сущность любого двигательного действия.

Процесс формирования любых двигательных навыков, в том числе и гребном спорте, имеет свои психологические особенности:

1. Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

2. Совершенство. В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений - координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.

Устойчивость навыка – низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка – разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. Автоматизм. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. Осознанность. Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными. Этап начального разучивания двигательного действия начинается с постановки двигательной задачи, поиск и освоение способа решения которой и составляет сущность процесса обучения. Демонстрируется способ решения – изучаемое двигательное действие. Выделяется смысл и основные элементы условия двигательной задачи соответствующие элементы в способе ее решения. Так, например, в рафтинге, где применяется канойный способ гребли, каждая из четырех фаз гребка: захват, проводка, выход, занос, имеет свое значение, но ключевой момент заключается в силовой части гребка проводке. Именно она отвечает за движение и маневренность рафта в бурной воде.

При формировании навыков на первых этапах возможны двигательные ошибки. Наиболее часто встречаются:

- добавление в двигательный цикл ненужных, избыточных движений, что можно выявить при проведении фото и видеосъемки рабочих манипуляций;
- излишнее напряжение мышц;
- включение в работу дополнительных групп мышц, и, как следствие, несоразмерность мышечных усилий требуемой работе;
- отклонения амплитуды и вектора направления движений;
- малая скорость движений;
- отсутствие ритмичности при повторяющихся движениях.

Данные двигательные ошибки связаны с неправильным представлением о характере работы, с недостатком информации о деятельности; с физической неподготовленностью занимающегося, с нарушениями режима труда и отдыха, утомлением.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. Закон угасания навыка. Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и, в конечном счете, ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки, в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Отрицательный перенос навыков в гребле может быть значительным препятствием для эффективного обучения, особенно если спортсмены не осознают различия в технике между различными стилями гребли. Это подчеркивает важность целенаправленного обучения и адаптации техник в зависимости от специфики рафтинга.

Согласно В. Н. Бернштейна любое движение, даже самое простое, не хранится в памяти как готовый к использованию алгоритм. Оно каждый раз строится заново на основании поступающих извне сигналов.

В процессе обучения может возникнуть проблема перестройки двигательного навыка. Нефункциональные навыки рано или поздно начинают регрессировать, условно-рефлекторные связи и функциональные структуры, возникшие при их формировании, без подкрепления постепенно как бы угасают, разрушаются, хотя прочно сформированный навык и без подкрепления может сохраняться довольно длительное время (по некоторым наблюдениям, годы).

Спасибо за внимание!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ НАДЕЖДЫ ШАБАТЬКО ГОРОДА НОВОКУБАНСКА
муниципального образования Новокубанский район**

Выписка из протокола № 3

заседания методического объединения учителей искусство и спорт муниципального
общеобразовательного автономного учреждения основной общеобразовательной школы №23
им. Надежды Шабатько г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

Тема: «Профессионально-личностное развитие учителей физической культуры, технологии, ОБЖ и музыки».

Место проведения: МОАУООШ №23 имени Надежды Шабатько

Дата проведения: 11.01.2024 г.

Время проведения: 15:00

Председатель – Сироткин Александр Алексеевич, руководитель ШМО учителей искусство и спорт МОАУООШ №23 имени надежды Шабатько г.Новокубанска

Секретарь – Шилова Наталья Николаевна, учитель физической культуры

Повестка дня:

6. «Техническая подготовка как составная часть тренировки в рафтинге на начальном этапе подготовки»

По шестому вопросу слушали Елизавету Андреевну Мозжегорову, педагога дополнительного образования. Она изучила федеральный стандарт подготовки по виду спорта «рафтинг», примерной программы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР, программ спортивной подготовки образовательных учреждений дополнительного образования по виду спорта рафтинг и смогла выделить следующие этапы подготовки:

- сроки реализации этапов спортивной подготовки
- возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

-объем технической, физической, тактической и теоретической части тренировки

Таким образом, применение данных знаний в работе внеурочной деятельности повысит эффективность тренировочного процесса и результативность выступлений на соревнованиях.

Решили:

Техническая подготовка предложенная Мозжегоровой Е.А. признать эффективной и принять к сведению во внеурочной деятельности.

Председатель заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/А.А Сироткин/

Секретарь заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/Н.Н Шилова/

Тема: «Техническая подготовка как составная часть тренировки в рафтинге на начальном этапе подготовки»

Здравствуйте, коллеги!

Сегодня я хочу поделиться с Вами технической подготовкой на начальном этапе тренировки юных спортсменов.

Цель: представить педагогам процесс технической подготовки на начальном этапе тренировки юных рафтеров.

Задачи:

- раскрыть технический процесс на начальном этапе подготовки юных рафтеров
- познакомить педагогов с основами техники гребли о особенности данного вида спорта
- заинтересовать педагогов и использовать полученные данные в своих образовательных процессах

Как и в любом виде спорта в подготовке рафтеров выделены физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная тренировки. В программе объем технической подготовки занимает 18-20 % от общего времени тренировки и составляет 6 часов в неделю всего 312 часов в год.

Как в любом виде спорта, техническая подготовка спортсмена-рафтера направлена на формирование двигательных навыков в избранном виде спорта. Однако техника гребли на рафте – понятие далеко не однозначное, поскольку на данный вид спорта оказывает значение: имеет ли рафтер опыт гребного слалома, гребле на каноэ, владеют ли искусством управления лодкой, рафтом.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники. Специальная техническая подготовка в рафтинге направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена. На этапе начальной подготовки техническая подготовка направлена на освоение техники гребли. Обучение желательно проводить в бассейне или на открытом водоеме. Осваиваются технические приемы удержания судна в заданном направлении, техника прямого, направляющего и обратного гребка, техника зацепа, подтяга, гребки, поддерживающие скорость. Техника гребли на рафте - это совокупность движений и характер действий гребцов, позволяющие достигнуть наивысшей скорости лодки с наиболее рациональным использованием энергии гребцов. Техника гребли зависит от работы гребцов веслом в воде.

Осваивая технику гребли необходимо учитывать силы, действующие на рафт. На рафт в покое действуют сила веса всех гребцов и рафта, а также сила, выталкивающая рафт из воды. При движении рафта возникает сила, препятствующая этому движению, т.е. сила сопротивления среды. Гребцы и рафт при движении преодолевают сопротивление воздуха и сопротивление воды. Сопротивление воздуха по сравнению с сопротивлением воды незначительно, поэтому его особо не учитывают. Сила сопротивления воды зависит от сил сопротивления трения обивки лодки о воду, волнообразования и вихреобразования.

Все энерготраты гребцов направлены на преодоление силы сопротивления. В среднем, для таких лодок как рафт сила сопротивления составляет 75%, сопротивления формы - до 15 % (вихреобразование), сопротивления качки (волнообразование) - до 10.

К силам, действующие на весло относятся: сила упора толкающей руки и сила хвата тянущей руки. Взаимодействие этих сил вызовет увеличение скорости лодки. Гребок осуществляется за определенное время, в течение которого к веслу приложена сила.

Общая техническая подготовка рафтера направлена на формирование у спортсмена соответствующих двигательных навыков и предполагает использование смежных видов спорта для расширения навыков. Специальная техническая подготовка направлена на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

Техническая подготовка юных рафтеров предполагает греблю на каяках, рафтах и катамаранах. В первый год занятий, чтобы у спортсмена появилось чувство воды, улучшилось умение чтения водного потока, время на гребной слалом немного больше, чем на занятия рафтингом. К тому же каяк - очень легкий тип судна, управление которым в большинстве случаев не требует больших физических усилий и доступно подростку.

Рафтинг, как и любой спорт, требует определенных специальных навыков. Один из основополагающих навыков – это умение правильно работать веслом. При этом различают два способа гребли: распашной и канойный, а комбинированный способ совмещает достоинств их обоих.

1. Распашная гребля

При этом способе весла устанавливаются на уключины на специальной раме. Такой способ технически сложно использовать во время сплава по бурной воде, он требует навыков и слаженной работы экипажа судна, так как из-за бортовой качки движения могут легко рассинхронизироваться.

Положение для такой гребли – лицом вперед, а другая поза может привести к травме. Такое ограничение не позволяет на полную мощь включить в работу туловище.

2. Канойная гребля

В экстремальных условиях бурной реки канойная гребля менее травмоопасна, а также ее быстрее могут освоить новички. При канойной гребле команда судна делится на тех, кто гребет левым веслом и тех, кто гребет правым, – это зависит от того, с какой стороны находится гребец.

Гребцы на рафте принимают следующее положение: одна нога («задняя») стоит на колене, вторая («передняя») – согнута и перенесена вперед. Она упирается в пол, где стопа фиксируется петлей.

Сзади гребец при этом опирается на надувной баллон («банку»).

Канойная гребля предполагает энергичную работу в команде и требует хорошего умения удерживать равновесие. Чтобы действия команды были скоординированы, необходимо выбрать руководителя – обычно им становится самый опытный рафтер команды.

3. Комбинированный способ

Комбинированный способ представляет собой сочетание описанных выше техник: распашной, с использованием специальной рамы, и канойной.

Комбинированная гребля сложна технически и требует хорошей координированности движений всех членов команды. Такой способ предполагает наличие одного гребца, работающего распашными веслами, установленными на раме, остальные члены команды при этом работают канойными веслами.

Гребля на катамаране, обычно катамаране-двойке, может использоваться на первых годах занятий рафтингом, когда рафт еще слишком тяжел для спортсменов, может использоваться для отработки элементов техники гребли и для «сгребывания» (синхронизации действий) пары гребцов. Опыт показывает, что спортсмены-рафтеры не только могут правильно грести, сидя в катамаране, но и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции-катамаран и даже выигрывать в них.

Техника рафтинга складывается из технических приемов гребли, управления рафтом, посадки в рафт и высадки с него, отвала от берега и причаливания, техники преодоления препятствий.

В своём выступлении я рассказала Вам о содержании техники гребли, общей технической подготовке и об особенностях данного вида спорта.

Спасибо за Внимание!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ НАДЕЖДЫ ШАБАТЬКО ГОРОДА НОВОКУБАНСКА
муниципального образования Новокубанский район**

Выписка из протокола № 4

заседания методического объединения учителей искусство и спорт муниципального
общеобразовательного автономного учреждения основной общеобразовательной школы №23
им. Надежды Шабатько г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

**Тема: «Методическое сопровождение преподавания в соответствии с требованиями
обновленного ФГОС НОО»**

Место проведения: МОАУООШ №23 имени Надежды Шабатько

Дата проведения: 28.03.2024 г.

Время проведения: 10-30

Председатель – Сироткин Александр Алексеевич, руководитель ШМО учителей искусство и спорт МОАУООШ №23 имени надежды Шабатько г.Новокубанска

Секретарь – Шилова Наталья Николаевна, учитель физической культуры

Повестка дня:

5. «Возрастные особенности развития и закономерности формирования двигательных навыков подростков 10-13 лет, занимающихся рафтингом»

По пятому вопросу слушали Елизавету Андреевну Мозжегорову, педагога дополнительного образования, которая рассказала о необходимости спортивного совершенствования подрастающего поколения, с учётом особенностей индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков 10-13 лет. А также о дозировке нагрузки и спортивном отборе в секциях дополнительного образования.

На данном выступлении Елизавета Андреевна так же подробно рассказала о границах подросткового возраста у мальчиков и девочек, дыхательной системе, частоты дыхания и сердечных сокращений, развитие силы, ловкости и координация у подростков занимающихся физкультурой и секциях спортивной направленности.

Решили:

Принять к сведению доклад Мозжегоровой Е.А и использовать данные знания в своей урочной и во внеурочной деятельности.

Председатель заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/А.А Сироткин/

Секретарь заседания ШМО
учителей искусство и спорт



/Н.Н Шилова/

Здравствуйте, коллеги! На данном выступлении я хочу поделиться с Вами возрастными особенностями развития и формировании двигательных навыков подростков 10-13 лет. Возрастной период с 10 до 13 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта.

Цель: представить педагогам важность физической активности у подростков 10-13 лет и особенности развития анатомо-физиологических процессов.

Задачи:

- познакомить педагогов с «переломным» моментом переходного возраста и их особенностями
- показать важность физических упражнений и ОФП на правильное физическое и психическое развитие детей 10-13 лет
- заинтересовать педагогов и использовать полученные данные в своих образовательных процессах

Переходный период между детством и взрослостью охватывает временной промежуток от 12 до 16 лет для мальчиков (от 13 до 16) и для девочек – от 12 до 15, но эти рамки не абсолютны. Влияние генетических особенностей, питания и образа жизни способно привести к индивидуальным сдвигам начала или конца полового созревания в обе стороны возрастного спектра. В этот период отмечается бурное эндокринное перестроение: происходят значительные изменения во всех системах организма, включая резкие гормональные всплески.

Различия между мальчиками и девочками усугубляются на физическом уровне:

- Костная структура: интенсивный рост конечностей кардинально меняет пропорции тела; грудная клетка значительно увеличивается, приобретая взрослые черты.
- Позвоночник активно развивается: изгибы уже сформированы, но окостенение продолжается до 12–13 лет. Это создаёт повышенный риск искривлений позвоночника и нарушений осанки.

Особенности развития скелета:

- Запястье- полностью окостеневает к 10–13 годам. - У девочек окостенение руки завершается на два года раньше, чем у мальчиков; сесамовидные кости начинают твердеть обычно в 13 лет. - В позвоночнике появляются новые точки окостенения к 12–13 годам.
- Грудная клетка - К 12–13 годам приобретает взрослые характеристики, но остаётся меньшего размера по сравнению со взрослыми. - У девочек рост груди опережает общий рост тела с 12 лет; окружность грудной клетки у мальчиков в среднем составляет около 80 см и лишь на 77,5 см у девочек к 13 годам. - Темпы прироста объёма груди ниже темпов увеличения роста тела. Отношение окружности груди к весу постоянно уменьшается.
- Масса тела - Нарастание массы происходит быстрее, чем увеличивается размеры грудной клетки; соотношение окружности груди и общего веса систематически снижается с возрастом.

В период 12-13 лет наблюдается интенсивное развитие мышечной системы: мышцы активно растут, формируя плотные волокна, что приводит к увеличению их веса до 32,6 % от общего веса тела у 13-летних подростков. Усиление мышечного потенциала у мальчиков составляет 60%, у девочек — 70%. Важно равномерно развивать все группы мышц, поскольку дисбаланс может замедлить рост костей. Физическая активность, включающая прыжки и подскоки, способствует росту длины трубчатых костей.

Мышцы-сгибатели и разгибатели рук развиваются синхронно, в то время как разгибатели ног и туловища опережают сгибателей в росте. Развитие симметричной мышечной силы играет ключевую роль в формировании правильной осанки. У спортсменов-подростков наблюдается более высокий уровень физического развития благодаря систематической мышечной активности, которая стимулирует метаболические процессы. После интенсивных тренировок происходит суперкомпенсация — восстановление с избытком энергетических запасов.

В системе кровообращения к 13 годам происходят значительные изменения: состав крови становится взрослым, нормализуется количество эритроцитов и лейкоцитов. Объем сердца подростка достигает половины взрослого размера. За этот же период частота сердечных

сокращений в состоянии покоя снижается на 4-5 ударов в минуту, что характерно для возраста 12-15 лет.

Электрокардиограмма подростка близка и взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия. Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии. Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов частота пульса становится несколько реже. В процессе выполнения мышечной работы объем веществ у подростков увеличивается в большей степени, чем у взрослых.

С 12-13 лет наблюдается значительный прирост силы. Это периоды высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации. У представителей игровых видов спорта периоды резкого увеличения силы отмечены в 13-15 лет. Наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. когда в отдельных занятиях используются упражнения на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП. При комплексном развитии двигательных качеств наиболее эффективной является тренировка, в которой преимущественно развиваются скоростные качества - быстрота и скоростная выносливость. В этой комплексности наиболее эффективен вариант, когда 50 % времени тренировочного занятия отводится на развитие быстроты, 25 % - на развитие силы и 25 % на - развитие выносливости применительно к подросткам 13-летнего возраста. Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке). Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Даже неспецифические тренировочные нагрузки в результате естественного роста и развития подростка, сопровождаются улучшением спортивных результатов.

Систематические же занятия греблей, в том числе и рафтингом оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей, и, в отличие от сверстников, двигательная активность которых ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, у юных рафтеров, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что занятия физической культурой и тренировочные нагрузки положительно влияют не только на развитие физических качеств подрастающего поколения, но и спортивные результаты! Спасибо за внимание!

Российская Федерация
Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
основная общеобразовательная школа № 23 имени Надежды Шабатько
г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район

ПРИКАЗ

09 апреля 2024 года

г.Новокубанск

№ 133

ПРИКАЗ

Об организации работы лагеря палаточного типа

Во исполнение приказа управления образования администрации МО Новокубанский район от 05.04.2024 года № 188 «Об организации работы лагеря палаточного типа на территории МОАУ ООШ № 23 им. Н. Шабатько» и в целях развития детско-юношеского туризма и краеведения, пропаганды здорового образа жизни, п р и к а з ы в а ю:

1. Открыть с 25 июня по 29 июня 2024 года лагерь палаточного типа «Регион 23» на 30 мест (далее - палаточный лагерь) на территории школы для обучающихся школ Новокубанского района в возрасте 14-15 лет.

2. Начальником палаточного лагеря назначить заместителя директора по воспитательной работе – Ржепишевскую Ксению Сергеевну.

3. Назначить инструкторами в палаточном лагере следующих учителей: Мирошниченко Елена Александровна – инструктор, ответственный за организацию питания;

Погребняк Анна Анатольевна, педагог дополнительного образования – инструктор по туризму (скалолазание);

Мозжегорова Елизавета Андреевна, педагог дополнительного образования – инструктор по туризму (рафтинг);

Шилова Наталья Николаевна, учитель физкультуры – инструктор по туризму (велоспорт),

Сироткин Александр Алексеевич, учитель физкультуры - инструктор по туризму (спортивное ориентирование)

Булгакова Анастасия Викторовна, педагог-организатор — организатор досуга;

Климова Ольга Игоревна, учитель музыки - музыкальный инструктор;

Посохова Марина Сергеевна, педагог-психолог – инструктор, психологическое сопровождение

Остапенко Виктория Валерьевна, учитель иностранного языка – воспитатель;

Уханова Дарья Эдуардовна, учитель иностранного языка – воспитатель;

4. Назначить на время работы в палаточном лагере с 25 июня по 29 июня 2024 года работника кухни Рязанцеву Олеся Сергеевну.

5. Возложить ответственность на Рязанцеву Олеся Сергеевну старшего повара, за проверку товарно-сопроводительных документов, ведение складской документации, срок годности продуктов.

6. Назначить ответственным за пожарную и террористическую безопасность в лагере заместителя директора по АХЧ Шевчук Екатерину Борисовну.

7. Ответственному по ОТ Шевчук Е.Б. организовать проведение инструктажей с работниками лагеря по ТБ и электробезопасности, поведению детей в местах проведения мероприятий и на воде в срок до 25 июня 2024 года.

8. Назначить медработником, по согласованию с ГБУЗ «Новокубанская ЦРБ», Мальчеву Любовь Николаевну.

9. Уборщиком служебных помещений назначить Горбачеву Ирину Николаевну, Напрудкову Дарью Сергеевну, Глухову Анжелу Анатольевну.

10. Утвердить режим работы палаточного лагеря «Регион 23» (приложение №1)

11. Перечень помещений выделенных под размещения палаточного лагеря (приложение № 2)

12. Утвердить положение о проведении смен лагеря палаточного типа «Регион 23» (Приложение № 3)

12. Ответственность за исполнением настоящего приказа заместителя директора по воспитательной работе Посохову Олеся Владимировну.

Директор



В.П. Притула

Отчёт

о проведении мероприятия на территории палаточного МОАУ ООШ №23

25 июня 2024 года группа учащихся 3 и 4 школы города Новокубанск совершили тренировки на гладкой воде по рафтингу в лагере палаточного типа на территории МОАУ ООШ №23 им.Н. Шабатько.

Целью данной тренировки было ознакомление с основами техники безопасности на воде, основам гребли и важность командной работы.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с правилами безопасности на воде.
2. Научить основам техники гребли и посадки в рафт.
3. Повысить престиж здорового образа жизни и туризма.

Перед тренировкой с ребятами был проведен инструктаж по технике безопасности на воде.

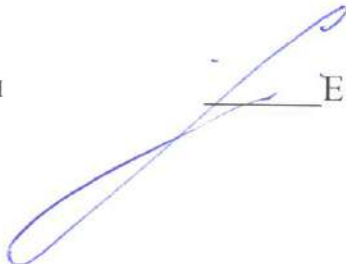
Во время тренировки ребята узнали много нового:

- как правильно надевать жилет и каску
- правильная посадка в рафт и фиксирование в нём
- положение тела и рук при гребле
- основам управления рафтом

Тренировка по рафтингу была очень познавательной и интересной, ребята узнали много нового и изучили основы движения по воде. После мероприятия у детей остались были очень яркие впечатление и незабываемой опыт.

Тренировка по рафтингу была необходима детям: они учатся работать в команде, поддерживать друг друга и становится сильнее. Данные мероприятие благоприятно влияют на развитие детей, снимают эмоциональную нагрузку, напряжение и гиперактивность.

Педагог дополнительного образования


Е.А. Мозжегорова

Отчёт

о проведении мероприятия на территории палаточного МОАУ ООШ №23

26 июня 2024 года группа учащихся 23 и 16 школы города Новокубанск совершили соревнования на гладкой воде по рафтингу в лагере палаточного типа на территории МОАУ ООШ №23 им.Н. Шабатько.

Целью данного мероприятия было: повышение командного духа и работа в команде

Задачи:

1. Вовлечение спортсменов к регулярным занятиям спортом
2. Укрепление здоровья детей
3. Пропаганда здорового образа жизни

Перед стартом с учащимися был проведен инструктаж по техники безопасности на воде и условия соревнований. Командам было необходимо прогresti определенный участок на воде быстрее своих соперников. Во время прохождения дистанции спортсмены боролись до самого конца, поддерживали друг друга и проявили высокую самоотдачу.

По итогам соревнований обе команды были признаны победителями! Невозможно было определить лучшую команду, т.к целью была не победа, а понимание важности каждого участника команды и его вклад в общую борьбу. После финиша участники команд пожали друг другу руки и поблагодарили за честную борьбу.

Соревнования для юных спортсменов было важно, так как участие в соревнованиях помогает научиться справляться с давлением и стрессом, работе в команде и честной борьбе.

Педагог дополнительного образования

Е.А. Мозжегорова

Отчёт

о проведении мероприятия на территории палаточного МОАУ ООШ №23

28 июня 2024 года группа учащихся 5,4 и 3 школ города Новокубанск совершили тренировки по велоспорту в лагере палаточного типа на территории МОАУ ООШ №23 им.Н. Шабатько.

Целью данного мероприятия было: знакомство с основами велосипедного спорта, привлечению к занятиям физической культурой и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- 1.Познакомить ребят с основами велосипедного спорта
2. Повысить престиж здорового образа жизни и туризма
3. Пропаганда здорового образа жизни

Перед тренировкой с ребятами был проведен инструктаж по техники безопасности на велосипедных дистанциях.

Во время тренировки ребята узнали много нового:

- экипировка для занятий по велоспорту
- основы управления и маневрирования на велосипедной дистанции
- сохранения баланса на различных этапах велосипедной дистанции

Тренировка по велоспорту была познавательной и интересной, ребята приобрели новый опыт, познакомились с основами велосипедного спорта, маневрирование, сохранение баланса и получили яркие впечатления.

Данное мероприятие было крайне полезно, так как возрос интерес учащихся к здоровому образу жизни, занятиям спорту и туризму. Кроме того, рефлексия после мероприятия показала удовлетворённость учащихся и интерес к вопросам, которые освещались в ходе тренировочного процесса.

Педагог дополнительного образования

Е.А. Мозжегорова