

Содержание

Практическое задание 2.....	3
Практическое задание 3.....	5
Практическое задание 4.....	6
Практическое задание 5.....	7
Практическое задание 6.....	9
Практическое задание 7.....	11
Практическое задание 8.....	16
Практическое задание 9.....	19
Практическое задание 10.....	21
Практическое задание 11.....	32

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

Практическое задание 2.

Задание. Составьте индивидуальный план работы на период тренерской практики

Индивидуальный план работы

на период учебной практики с 24.08.2022 по 30.11.2022 года

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	Организационно-ознакомительная работа 1. Участие во вводной конференции «Цель, задачи, содержание и организация практики по специализации». 2. Разработка индивидуального плана работы на период практики. 3. Знакомство с организационной структурой и функциями Федерации области по избранному виду спорта. 4. Изучение документов, регламентирующих деятельность организаций, ответственных за подготовку квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта. 5. Участие в еженедельных собраниях бригады. 6. Изучение календаря соревнований Федерации области по избранному виду спорта. 7. Знакомство с программой научно-методического обеспечения подготовки сборной команды области по избранному виду спорта. 8. Изучение документов, регламентирующих деятельность тренера-преподавателя в спорте высших достижений. 9. Защита отчета по практике по специализации на методическом совещании бригады.	24 августа 24 августа 26 августа В течении практики В течении практики 27 августа	Выполнено
2	Методическая работа 1. Изучить программу для детско-юношеских спортивных школ по виду спорта. 2. Разработать план-график макроцикла прикрепленной подготовки тренировочной группы. 3. Разработать план мезоцикла подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики. 4. Просмотреть показательные тренировочные занятия в группах начальной подготовки или спортивного совершенствования. 5. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для группы начальной подготовки или спортивного совершенствования, соблюдая принцип всестороннего развития личности. 6. Разработать комплекс упражнений по специальной физической подготовке для учебно-тренировочной группы	28 августа- 5 сентября	Выполнено

	<p>или спортивного совершенствования.</p> <p>7. Разработать планы-конспекты тренировочных занятий.</p> <p>8. Разработать план спортивно-массовой работы на период практики.</p> <p>9. Разработать календарь соревнований на период практики.</p> <p>10. Выполнить задание по врачебному контролю</p>		
3	<p>Учебно-тренировочная работа</p> <p>1. Провести в качестве помощника тренера-преподавателя вводной части тренировочные занятия в группах начальной подготовки или спортивного совершенствования.</p> <p>2. Провести в качестве тренера-преподавателя с помощником основную часть тренировочных занятий в группах начальной подготовки или спортивного совершенствования, направленных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на обучение двигательным действиям; – на воспитание физических качеств. <p>3. Провести тренировочные занятия в качестве тренера-преподавателя в группах начальной подготовки или спортивного совершенствования.</p> <p>4. Провести контрольное тренировочное занятие</p>	6 сентября – 20 сентября	Выполнено
4	<p>Воспитательная работа</p> <p>1. Ознакомиться с задачами, организацией и планом воспитательной работы в группе начальной подготовки или спортивного совершенствования.</p> <p>2. Обобщить и проанализировать педагогическую информацию оприкрепленной тренировочной группе.</p> <p>3. Обобщить и проанализировать педагогическую информацию об одном из занимающихся.</p> <p>4. Составить психолого-педагогическую характеристику занимающегося и прикрепленной тренировочной группы (команды).</p> <p>5. Провести беседы.</p> <p>6. Принять участие в мероприятиях по плану воспитательной работы базы практики</p>	21 сентября- 30 сентября	Выполнено
5	<p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Разработать положение о соревновании.</p> <p>2. Принять участие в соревновании в качестве судьи, представителя или руководителя команды</p>	1 октября-5 октября В течении практики	Выполнено
6	<p>Научно-исследовательская работа</p> <p>1. Провести хронометрирование и определить общую и моторную плотность тренировочного занятия различной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с акцентом на обучение; – с акцентом на воспитание физических качеств. <p>2. Провести измерение частоты сердечных сокращений и анализ динамики пульса в ходе тренировочного занятия различной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с акцентом на обучение; – с акцентом на воспитание физических качеств. <p>3. Провести наблюдение и составить анализ</p>	В течении практики	

<p>тренировочного занятия.</p> <p>4. Оценка уровня подготовленности прикрепленной тренировочной группы.</p> <p>5. Разработать методику и провести предварительные исследования по теме выпускной квалификационной работы.</p> <p>6. Обобщить информацию по теме выпускной квалификационной работы.</p> <p>7. Принять участие в методических семинарах</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Практическое задание 3.

Тема 2. Управление процессом спортивной подготовки

Задание. Составьте план еженедельного учёта работы на период практики.

Экран еженедельного учёта работы

Дата	Подготовка к УТЗ (кол-во конспектов)	Проведение тренировок (кол-во проведенных УТЗ)	УИРС	Спортивно-массовая работа	Оформление документации	Оценка за неделю, подпись
1	2	3	4	5	6	7
с 24.08.22 по 30.09.22 г.			Характеристика компонентов структуры спортивной тренировки. Педагогическое наблюдение за обучающимися. Психологическое наблюдение за детьми. Гигиеническая оценка спортивного зала.	Организация и проведение соревнований.	Составление характеристика компонентов структуры спортивной тренировки. Составление плана работы.. Составление конспектов.	
с 01.11.22 по 30.11.22г.			Анализ характеристики компонентов структуры спортивной тренировки. Определение плотности занятия (хронометрирование).	Организация и проведение соревнований.	Анализ характеристики компонентов структуры спортивной тренировки.	

			Психологическое и педагогическое наблюдение за обучающимися		Отчет по проведению мероприятия. Составление конспектов.	
			Проведение учебно-тренировочных занятий.			

Практическое задание 4.

Тема 3. Основные методики обучения

Задание. Составьте не менее 10 комплексов физических упражнений по каждому из физических качеств (8-12 упр.)

Комплексе ОРУ (8-12 упражнений) для групп начальной подготовки.

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
2.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
3.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
4.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
5.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
6.	И.п. – Стойка	1- наклон туловища влево,	4-8 раз	Рука прямая.

	ноги врозь, руки на пояс	правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх		
7.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
8.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
9.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
10.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
11.	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
12.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.

VAKADEME.RU

Практическое задание 5.

Тема 3. Основные методики обучения

Задание. Составьте учебный план по избранному виду спорта.

Учебный план по виду спорта легкая атлетика

№ п.п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебного – тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка	150	226	246	300	244	190	188	164	122
2.	Специальная физическая подготовка	111	162	165	228	284	290	380	470	486

3.	Техническая подготовка	33	50	147	228	284	310	474	600	608
4.	Теоретическая подготовка	6	10	20	20	32	38	48	54	52
5.	Контрольно-переводные испытания	2	4	12	12	12	12	12	12	12
6.	Участие в соревнованиях	10	16	28	28	30	34	38	38	40
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	18	20	24	24	24
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	26	36	78	88	104
9.	Медицинское обследование			4	4	6	6	6	6	8
Общее количество часов		312	468	624	832	4	936	936	1456	1456

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения (таблица выше); организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля (план – схемы в приложениях); содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих положений:

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами.
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа спортивной начальной подготовки на последующих специальных этапах;
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Практическое задание 6.

Тема 3. Основные методики обучения

Задание. Составьте характеристику компонентов структуры спортивной тренировки.

Характеристика компонентов структуры спортивной тренировки

Уровень структуры	Компонент структуры	Основные причины выделения компонента	Основные разновидности компонента	Примерная протяженность во времени
Микро-структура	Тренировочное задание	Зависимость воздействия тренировочного упражнения от исходного состояния спортсмена, отдыха и других условий	Анаэробная, аэробная, технико-тактическая и другие направленности	От десятков секунд до нескольких часов
	Часть тренировочного занятия	Динамика работоспособности спортсмена в ходе тренировочного занятия	1. Подготовительная 2. Основная 3. Заключительная	1. 10—40 мин 2. От десятков минут до нескольких часов 3. 10—20 мин
	Тренировочное занятие	Традиционное для физического воспитания использование урочной формы проведения занятий, ограниченная работоспособность при выполнении заданий в течение десятков минут — часов, возможности эксплуатации спортивной базы	1. Избирательная направленность 2. Комплексная направленность	От десятков минут до нескольких часов
	Микроцикл	Необходимость управления процессами утомления и восстановления, обеспечение оптимального взаимодействия между заданиями различной направленности, традиционный распорядок жизнедеятельности (календарная неделя)	1. Собственно тренировочные (ординарные и ударные) 2. Подводящие 3. Соревновательные 4. Восстановительные	2—7 дней
Мезо-структура	Мезоцикл	Достижение кумулятивного (суммарного) тренировочного эффекта, замедление и прекращение адаптационных перестроек в ответ на однообразную по величине и направленности нагрузку	1. Втягивающие 2. Базовые 3. Контрольно-подготовительные 4. Предсоревновательные 5. Соревновательные 6. Восстановительно-подготовительные 7. Восстановительно - поддерживающие	3—4 недели (3—6 микроциклов)
Макро-	Период	Обеспечение определенной фазы раз-	1. Подготовительный 2. Соревновательный 3.	1. 3—4 или 5—7 ме-

структура	макроцикла	вития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты)	Переходный	сяцев 2. 1,5—2 или 4—5 месяцев 3. 2—3 или 4—6 недель
	Макроцикл	Необходимость управления развитием спортивной формы в соответствии с календарем соревнований	1. Годичный 2. Полугодичный	1. 1 год 2. 6 месяцев
	Стадии и этапы многолетнего процесса тренировки	Закономерности становления спортивного мастерства, закономерности возрастного развития человека, изменение общих условий в различные периоды жизни и их влияние на возможности достижения высоких спортивных результатов	1. Стадия базовой подготовки (этапы предварительной спортивной подготовки, начальной специализации) 2. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей (этапы углубленной тренировки, высших достижений) 3. Стадия спортивного долголетия (этапы сохранения достижений, поддержания общей тренированности)	1. 4—6 лет 2. 8—12 лет 3. До десятков лет
Уровень структуры	Компонент структуры	Основные причины выделения компонента	Основные разновидности компонента	Примерная протяженность во времени

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Практическое задание 7.

Тема 3. Основные методики обучения

Задание. Разработайте план учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки (2 план-конспекта).

КОНСПЕКТ № 1

Занятие по легкой атлетике в группе начальной подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- Закрепить технику двигательного действия в беге на короткие дистанции
- Обучение техники безопасности на тренировке.
- Обучение правильному дыханию во время бега.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма при проведении спортивных игр.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Развитие опорно-двигательного аппарата.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

Дата проведения: 20 ____ года.

Место проведения: Спортивный зал «Динамо»

Конспект составила: студент группы ФЗКбд-1902а Крахмалева А.М.

Конспект проверила: Петрова Мария Павловна

Часть урока	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
1. Вводно-подготовительная часть			
I	Построение, приветствие. Сообщение задач занятия. Упражнение на внимание: <ul style="list-style-type: none">• И п. о с.- руки на пояс 1- правой рукой коснуться левого уха 2- левой рукой коснуться правого уха 3- правя на пояс 4- левая на пояс• И п. о с. –руки вниз 1-правая рука на пояс 2-левая рука на пояс 3-правя рука на плечо	3-4 мин. 6 раз 6 раз	Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.

	<p>4-левая рука на плечо 5-правая рука вверх 6-левая рука вверх 7-12-с той же последовательностью до И П</p> <p>1.Бег в среднем темпе Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. -отдых,</p> <p>2. Разминка на месте Круговые вращения головой; -круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, руки на плечи; -Упражнение « мельница» - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад, Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на пояс: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево, -И.п.-о с: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -И.п.- о с руки вниз -упор присев, -упор лежа - упор присев -встать в и. п. Упражнения на гибкость; -растягивание поперечным, продольным шпагатом, -сед на полу, растягивание стопы вперед- назад,</p> <p>3. Подготовка к основной части Расставить инвентарь по станциям, рассказ-показ упражнений на каждой станции.</p>	<p>6 мин 3 мин</p>	<p>Следить за правильным дыханием. Не отставать в строю.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Следить за амплитудой движения. Руки не сгибать, кисти зажать в кулак</p> <p>Наклоняться как можно ниже</p> <p>Следить за сохранением равновесия.</p> <p>Прямые ноги, не сгибать в коленях.</p> <p>В и. п. упор присев. стопы ближе к рукам</p> <p>. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в колени не сгибать</p>
Итого: 30 минут.			
2. Основная часть занятия			
II	<p>1 Бег 4*20 м с высокого старта Бег в парах, на скорость, выполняя</p>	13-15 мин	Следить за работой

	<p>финиширование .(каждый раз участники пары меняются)</p> <p>2 Игра « Вызов номеров» Играющие выстраиваются в шеренгу, каждому участнику присваивается порядковый номер (номера повторяются) По сигналу, (услышав свой номер) участник добегают до определенной отметки и назад на скорость. (зарабатывая себе балы) .</p> <p>3 Эстафеты На развитие внимания, скорости и координации движения</p> <p>❖ Эстафета Ускорение до линии, назад бег спиной вперед</p> <p>❖ эстафета Бег в парах, взявшись за руки до линии, первый выполняет упор лежа (поднимая туловище чуть выше) второй проползает под ним, затем то же самое выполняет второй. Назад бег на скорость, не расцепляя рук.</p> <p>❖ Эстафета Три мяча одновременно катить по полу до стены, затем взять их в руки , прибежать, передать следующему участнику команды.</p> <p>❖ Эстафета Первый участник добегают до отметки, возвращается, берет за руку второго, пробегают вдвоем не расцепляя рук, берут за руку третьего, выполняют то же самое, и так далее пока не пробежит вся команда. (подобие игры « паровоз»</p> <p>4 Игра в баскетбол по упрощенным правилам Учащиеся делятся на две подгруппы (по уровню физической подготовленности). Каждая подгруппа играет на своей половине зала</p>	<p>10-11 мин</p> <p>12-15 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>рук и частотой шагов</p> <p>Быстро реагировать на сигнал, к финишу стремиться прибежать первым</p> <p>Во время бега назад смотреть через плечо, ноги поднимать выше</p> <p>Руки не расцеплять</p> <p>Мяча касаться только руками</p> <p>В колонне не расцепляться</p> <p>Стараться играть без ошибок, не нарушая правил игры</p>
Итого: 55 мин			
3. Заключительная часть			
III	<p>Бег трусцой по залу</p> <p>Упражнения на восстановления дыхания</p> <p>Измерение ЧСС</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p>	5-7 мин.	Задание на дом.
Итого: 5 мин.			
Общее время занятия: 90 минут.			

КОНСПЕКТ № 2

Название занятия: Обучение технике низкого старта

Задачи:

- **Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.**
- **Совершенствование техники низкого старта.**
- **Развитие скоростных качеств..**

Дата проведения: _____ 20__ года.

Место проведения: Спортивный зал «Динамо»

Конспект составила: студент группы ФЗКбд-1902а Крахмалева А.М.

Конспект проверила: Петрова Мария Павловна

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, резина, волейбольный мяч.

Место проведения: спортивный зал.

I. Разминка.

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1. Построение, приветствие. Сообщение задач занятия	1	
2. Медленный бег	4	Бег равномерный, без рывков
3. Общеразвивающие упражнения (в т.ч. игрового характера)	7 (4)	
4. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра – бег с захлестыванием голени назад – «ножницы» – многоскоки – бег с ускорением	8	Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз Приземление на носок, стопы держать мягко Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат

II. Основная часть.

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1. Бег с высокого старта	10	
2. Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта – сгибание и разгибание рук в различных упорах – ходьба на руках «крокодил» – прыжки «лягушка» из упора присев	5	Организация внимания, четкое выполнение
3. Старты из положения «упор присев»	10	

4.Старты из выпада на одну ногу	5	Корпус горизонтально.
5. Низкий старт с выходом на прыжок в длину	10	По команде «на старт» выполняют наклон туловища вперед, установив в первую очередь руки, затем, отступив стопу от линии, устанавливают ноги. Обратить внимание на положение ног. Стопа находится на одном уровне с коленным суставом (согнутым), голова опущена. По команде «Внимание» выпрямляются коленные суставы, отделяют колено сзади стоящей ноги от дорожки. Голову поднять. По команде «Марш» выход на прыжок в длину.
6. Низкий старт с отягощением с пробеганием до 15м	10	Выполняется в паре. Первый находится на стартовой линии впереди, на талии у которого находится натянутая резина, концы которой закреплены в кистях рук второго. Он располагается на 3 м сзади от него. По команде «Марш» выбегает первый, второй идет спортивной ходьбой, создавая сопротивление первому.
7.Бег с низкого старта (в т.ч. в форме игры)	20 (10)	
8.Игра «Хвостики»	15	Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок.
9.Игра с мячом «Зайцы белые и серые»	20	Отметить лучших учеников. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок.

III. Заключительная часть.

Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1.Медленный бег	1	
2.Упражнения на расслабление..		
3.Подведение итогов занятия.	6	
	3	Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание.

Практическое задание 8.

Тема 3. Основные методики обучения

Задание 1. Опишите методику совершенствования силовой выносливости.

Составьте комплекс из 12 упражнений для развития силовой выносливости.

- Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
- Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
- В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
- Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
- Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
- Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
- Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
- Спортивные игры с мячом.
- Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Задание 2. Опишите методику совершенствования гибкости. Составьте комплекс из 10 упражнений для развития гибкости.

- Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
- Наклоны назад до касания руками пяток.
- Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
- Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
- Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
- Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
- Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

- Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Задание 3. Опишите методику совершенствования быстроты. Составьте комплекс из 8 упражнений для развития быстроты.

- Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
- Повторный быстрый бег на 10—15 м.
- Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
- Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
- Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
- Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).
- Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
- Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
- Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
- Быстрые движения рук, подобные движениям во время бега.
- Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
- Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
- Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
- Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
- Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Задание 4. Опишите методику совершенствования ловкости. Составьте комплекс из 6 упражнений для развития ловкости.

– Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

– Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

– Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

– Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

– Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

– Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

– Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

– Подвижные и спортивные игры с мячом.

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

Практическое задание 9.

Тема 4. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса

Задание. Представьте годовой план-график тренировочного процесса по спортивному туризму в прикрепленной группе.

Специализация	Легкая атлетика
Количество обучающихся	Кол-во человек
Количество разрядников(разряд/человек)	2 человека- 1юн., 11 человек- б/р

Цель подготовки	Вормирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.
Основные задачи подготовки: специальная	сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений - обучить и совершенствовать технику двигательных действий. - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.
физическая	- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта -развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость. - расширить функциональные возможности организма.
техническая	Овладеть начальной технической подготовкой.
тактическая	Изучить тактику и закрепить на практике.
психологическая	- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. - воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитать привычку к самостоятельным занятиям.
теоретическая	Изучить регламент. Выучить основные термины. Просмотреть некоторые условные обозначения.
Контрольные задания, тесты	Согласно календарю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по виду спорта "легкая атлетика"

№	Предметная область	Год обучения								Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика ФКиС	25	37	37	37	50	50	52	52	340
1.1.	История развития легкой атлетики	2	1	1	1	2	2	2	2	13
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	5	5	5	8	8	8	8	49
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	5	5	5	10	10	10	12	59
1.4.	Основы здорового образа жизни	9	16	16	16	20	20	22	20	139
1.5.	Техника безопасности на занятиях	10	10	10	10	10	10	10	10	80
2.	Общая физическая	76	10	90	90	12	10	75	46	697

	подготовка		0			0	0			
3.	Вид спорта	86	14	15	15	20	20	217	235	1401
3.	Основы техники и тактики ВС	80	0	0	0	0	0	0	0	0
3. 2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	12 5	12 5	12 5	17 4	17 4	177	180	1086
3. 3.	Соревновательная практика	0	20	25	25	35	35	40	55	235
4.	Специальная физическая подготовка	24	37	42	42	52	72	83	94	446
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	25	37	37	37	42	42	42	42	304
6.	Самостоятельная работа	12	18	18	18	25	25	25	25	166
7.	Контрольные нормативы	4	4	32						
8.	Судейская практика	0	0	0	0	2	2	6	6	16
	Итого	25 2	37 8	37 8	37 8	50 4	50 4	504	504	3402

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Практическое задание 10.

Тема 4. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса

Задание. Разработайте рабочий план на месяц по легкой атлетике в прикрепленной группе.

Рабочий план на месяц

Тема	Тип занятия	Элементы содержания	Планируемые результаты	ид контроля	В Д/з	Дата
1	2	3	4	5	6	7
Инструктаж по ТБ Ходьба и бег Игра «Пустое место»	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Личностные результаты: - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленной цели. - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и интересов.	Комплексуемый	Комплекс 1	24.08.
	.Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	Комплексуемый	Комплекс 1	07.09

	ТБ. Бег 30,60м. Игра «Белые медведи».		максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)			
	ТБ. Бег на результат (30,60м). Игра «Смена сторон».	Комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м) меть: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м), играть в подвижные игры.		Комплекс 1	9.09
4	ТБ. Бег на результат (30,60м). Игра «Команда быстроногих».	Учетный Контроль ГТО	Олимпийские игры: история возникновения Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Команда быстроногих». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)на результат, играть в	екущий	Комплекс 1	14.09

				подвижные игры.			
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности. - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения. - видение красоты движений , выделение и обоснование эстетических признаков в движениях - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми , хладнокровие , сдержанность, рассудительность. - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. 	екущий	Т Комплекс 1	16.09

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
 ПОД КЛЮЧОМ ЗА 1-3 ДНЯ
 9186862@MAIL.RU
 VAKAD@MAIL.RU

		.Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в подвижную игру «Лиса и куры»	екущий	Т Комплекс	21.09
6	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лиса и куры».	.					
7	ТБ. Метание мяча Игра «Попади в мяч».	.Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Предметные результаты: - организация и проведение подвижных игр и элементов соревнований. - бережное отношение к инвентарю и оборудованию, соблюдение требований техники безопасности. - объяснение в доступной форме правил , выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок.	екущий	Т Комплекс	23.09
8	ТБ. Метание Мяча Игра «Попади в мяч».	Комплексный		- выполнение технических действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.			28.09
		Контроль ГТО					

--	--	--	--	--	--	--	--

9	ТБ.Бег по пересеченной местности Игра «Салки на марше».	.Комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Предметные результаты: - бережное отношение к инвентарю и оборудованию, соблюдение требований техники безопасности. - объяснение в доступной форме правил, выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок. - выполнение технических действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 1	30.09
10	ТБ.Бег по пересеченной местности Игра «Салки на марше».	.Комплексный					5.10
11	ТБ.Бег попересеченной местности Игра «Волк во	.Комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе	Текущий	Комплекс 1	7.10

	рву».		Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	как субъекту деятельности. Познавательные: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу, играть в подвижную игру «Волк во рву»			
12	ТБ. Бег по пересеченной местности Игра «Два Мороза».	.Комплексный	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Р	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу, играть в подвижную игру «Два Мороза»	Текущий	Комплекс 1	12.10

13	ТБ.Бег по пересеченной местности Игра «Рыбаки и рыбки».	.Комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Метапредметные результаты: - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	Комплекс 1	14.10
14	ТБ. Бег по пересеченной	Комплексный					19.10

	местности Игра «Рыбаки и рыбки».						
15	ТБ.Бег по пересеченной местности Игра «Перебежка с выручкой»	.Комплексный	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.	Текущий	Комплексы 1	21.10
16	ТБ.Бег по пересеченной местности Игра «Шишки, желуди, орехи»	.Комплексный	Выполнение основных движений с различной скоростью	Познавательные: бегать в равномерном темпе (10 мин), играть в подвижную игру «Перебежка с выручкой»			

17	ТБ. Бег 1000м без учета времени. Игра «Гуси-лебеди»	Учетный Контроль ГТО	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый	Без учета времени	Комплексы 1	9.11
----	--------------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-------------	------

				<p>контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: пробегать 1 км на результат без учета времени, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»</p>			
18	ТБ. Акробатика Строевые упражнения Игра «Что изменилось?».	Изучение нового материала	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ</p>	<p>- Метапредметные результаты:</p> <p>планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.</p> <p>- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях</p> <p>- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>- технически правильное выполнение двигательных действий</p>	Текущий	Комплексы 2	11.11
19	ТБ. Акробатика Строевые упражнения	.Комбинированный	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, играть в</p>	Текущий	Комплексы 2	16.11

			положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	подвижную игру «Что изменилось?»			
20	ТБ.Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке выполнять, играть в подвижную игру «Не ошибись!»		Комплексы 2	17.11
21	ТБ.Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Метапредметные результаты: - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности. - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	Текущий	Комплексы 2	18.11

22	ТБ.Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Комплексный	<p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Аисты»</p>	Текущий	Комплек кс 2	21.11
23	ТБ. Бег по Пересеченной местности	Комплексный	<p>Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. - измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и 	Текущий	Комплекс 4	19.0 4

				<p>способов их устранения.</p> <p>- организация и проведение подвижных игр и элементов соревнований.</p>			
24	<p>ТБ. Прыжки Игра «Прыгающие воробушки».</p>	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега</p>	Текущий	Комплекс 4	
25	<p>ТБ. Прыжки Игра «Прыгающие воробушки».</p>	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега</p>	Текущий	Комплекс 4	

Практическое задание 11.

Тема 4. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса

Задание. Составьте план воспитательной работы в прикрепленной группе.

Цель воспитательной работы: всестороннее гармоничное развитие личности.

Задачи:

1. Формирования положительной мотивации к избранному виду спорта, к физической культуре, к легкой атлетике
2. Гармоничное развитие личности ребенка;
3. Создание и воспитание патриотических качеств спортсменов;
4. Формирование и укрепление общешкольных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел (КТД);
5. Сохранение и укрепление здоровья;
6. Формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Обязанности практиканта	Отметки о выполнении
1	2	3	4	5
1	Воспитательная беседа на тему по избранному виду спорта (легкая атлетика)	24.08.22г.	Подготовка наглядного материала (видеофильм, слайд-шоу). Проведение беседы	выполнено
2	Беседа и ответы на вопросы	25.08.22г.	Беседа по теме, примеры из личного опыта, ответы на вопросы	Выполнено
3	Формирование нравственного потенциала личности учащегося	26.08.- 10.09.22	Нравственная направленность личности Сформированность отношений ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду	Выполнено

4	Формирование коммуникативного потенциала личности учащегося	11.09.-20.09.22	Коммуникабельность Сформированность коммуникативной культуры учащихся Знание этикета	Выполнено
5	Формирование физического потенциала личности	21.09-30.11.	Состояние здоровья учащихся Развитость физических качеств личности	Выполнено

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Выпускник спортшколы, выйдя из стен школы, должен не только иметь знания по различным спортивным областям, но и минимум правовых, этических знаний, умений, не потеряться во взрослой жизни, приобрести навык общения, организаторские способности, найти свое место в условиях рынка, экономики, познакомиться с азбукой бизнеса, уметь создать семью, воспитать своих детей.

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ**

9186862@MAIL.RU

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

(Наименование института)

(Наименование кафедры, центра, департамента)

АКТ о прохождении практики

Данным актом подтверждается, что

ОБУЧАЮЩИЙСЯ Крахмалева Анастасия Максимовна

(И.О. Фамилия)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 Физическая культура

ГРУППА ФЗКбд-1902а

Проходил Учебную (педагогическую) практику

(Наименование практики)

в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Фаворит»

Юридический адрес:629008, ЯНАО, г. Салехард, ул. Мира, д.11

(Наименование организации)

в период с 24.08.2022 года по 30.11.2022 года

Руководитель практики от организации

(предприятия, учреждения, сообщества): Директор Морозова Е.В.

(фамилия, имя, отчество, должность)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОЦЕНКА _____

(дата)

(подпись)

М.П.

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**