

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/22840>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физкультура

СОДЕРЖАНИЕ

1. НАЗВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ 3

1.1.1 Название профессиональной компетенции 3

1.1.2 Описание профессиональной компетенции 3

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПЕЦИФИКАЦИИ СТАНДАРТОВ 4

1. Организация рабочего пространства и рабочий процесс 4

2. Определять цели и задачи, планировать и проводить учебные занятия 5

3. Решение проблем, инновационность и творческий подход 5

4. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь 6

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 6

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ 8

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ 8

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ 9

7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ 10

8. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФЕСТИВАЛЕЙ И МАССОВЫХ ПРАЗДНИКОВ 11

1.1. Перечень нормативно-правовых документов для проведения фестивалей и массовых праздников 11

1.2. Перечень документации, необходимой для проведения фестивалей и массовых праздников 12

1.3. Перечень необходимых мероприятий по подготовке конкретных праздников и массовых мероприятий 14

1.4. Технология обеспечения безопасности при проведении фестивалей и массовых праздников на территории муниципального образования 17

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ 20

1. Положение по мероприятиям календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с примерной сметой 20

2. Календарный план соревнований на год для трудового коллектива 23

ОАО «Заготковстан» 23

3. Правила проведения соревнований по виду спорта 24

4. Положение о проведении соревнований по баскетболу 28

5. Смета на проведение соревнований по баскетболу, согласно положению о соревнованиях 30

6. Перечень необходимых мероприятий по подготовке соревнований 32

7. План подготовки к проведению соревнований 33

— мужчины и женщины — 20 лет и старше;

— ветераны — 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65 лет и старше. Возраст участника определяется годом рождения (на 1 января текущего года).

Примечание: юноши и девушки, старшие юноши и девушки, юниоры и юниорки, имеющие высокую спортивную подготовку и специальное разрешение врача, могут выступать в более старшей возрастной группе.

Форма спортсменов

Спортсмены обязаны выступать в форме, которая должна быть чистой, нарядной и отвечать следующим критериям:

— костюм может состоять из одной или двух частей, но должен полностью прикрывать туловище спортсмена;

— спортивные или велосипедные трусы, тяжелоатлетическое трико не должны закрывать коленные суставы;

— футболка должна быть без воротничка и не закрывать локтевые суставы;

— разрешается пользоваться тяжелоатлетическим поясом шириной не более 12 см, бинтами длиной не более 1,5 м. Ширина наложения бинтов на запястье должна быть не более 10 см, на коленях — не более 25 см. Разрешается пользоваться наколенниками и бандажами. Пояс нельзя надевать под соревновательный костюм;

— спортивная обувь может быть произвольной;

— команды должны быть в единой форме.

3. Оборудование и инвентарь

3.1. Соревнования проводятся на помостах размером не менее 1,5х1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу.

3.2. Вес гирь не должен отклоняться от номинального более чем на 100 граммов.

3.3. Параметры и цвет гирь. Размеры: высота — 280 мм, диаметр корпуса — 210 мм, диаметр ручки — 35 мм. Цвет: 16 кг — желтый, 24 кг — зеленый, 32 кг — красный.

3.4. Для ведения счета и информации должна быть установлена судейская сигнализация.

3.5. Перед началом соревнований должен быть составлен акт на соответствие оборудования и инвентаря правилам соревнований.

4. Правила выполнения упражнений

Общие положения

4.1. За 2 минуты до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 с, в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После этого участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гирь (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение».

4.2. Участник, опоздавший на помост к моменту старта, к соревнованиям не допускается.

4.3. На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30 с, 50 с, последние 5 с — каждую секунду.

4.4. По истечении 10 минут подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения.

4.5. Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными.

4.6. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп».

4.7. В случае если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп».

4.8. Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок

4.9. Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены.

В момент фиксации гирь в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Руки спортсмена должны находиться на фронтальной плоскости головы. Ноги и гири – на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Важное примечание: фиксация – акцентировано выделенная, видимая остановка гирь и спортсмена.

4.10. Команда «Стоп» подается:

— за техническую неподготовленность;

— при опускании гирь (гири) с груди в положении виса.

4.11. Команда «Не считать» подается:

— при доталкивании, дожиме;

— при отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении.

Важное примечание: непрерывное опускание гирь через плечи (прокат) не является ошибкой.

4.12. Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам, но команда «Стоп» подается при постановке гирь на помост.

Рывок

4.13. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирию вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверх участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

4.14. Смена рук производится один раз произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

4.15. Команда «Стоп» подается:

- за техническую неподготовленность;
- при постановке гири на плечо при рывке второй рукой;
- при постановке гири на помост.

4.16. Команда «Не считать» подается:

- при дожиме гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Примечание: случайное касание помоста при замахе не считается ошибкой.

4. Положение о проведении соревнований по баскетболу

Цель и задачи соревнования:

- популяризации баскетбола среди молодежи;
- улучшения организации и проведения соревнований по баскетболу;
- определение сильнейших команд по баскетболу;
- выявление лучших баскетболистов турнира

Сроки и место проведения:

Сроки проведения: 29.01 – 10.02. 2018. с 09:00 до 16:00;

Место проведения: СОШ № 221 Северо-Западного округа г. Москва

Адрес проведения: г. Москва, Ленина ул., д.95. Проезд от ж/д вокзала «Белорусский» автобусом № 3, 5, 7 до остановки «Школа» или маршрутным такси № 629, 1029 до остановки «Общежитие».

Руководство соревнования:

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований по баскетболу осуществляется оргкомитетом «Муниципального учреждения СОШ № 221» г. Москва

Ответственность за сбор заявок и формирование главной судейской коллегии несет Дирекция СОШ № 221

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию во главе с Поповым Алексеем Юрьевичем.

Участники соревнования:

К участию в соревнованиях допускаются мальчики и девочки 2006 г.р. и младше, имеющие спортивный разряд не ниже 3-го юношеского разряда по баскетболу.

Все участники и участницы соревнований должны иметь спортивную экипировку для вида спорта.

Командные заявки, оформленные надлежащим образом (должны быть указаны фамилия и полное имя спортсмена, точная дата рождения и количество полных лет на день соревнований, вид программы в котором спортсмен принимает участие, допуск врача).

Для участия в Фестивале каждый участник должен:

- иметь при себе документ, удостоверяющий личность;
- пройти инструктаж по технике безопасности при проведении соревнований. За несоблюдение техники безопасности участник может быть не допущен или отстранен от участия в турнире;

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/22840>