

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/348828>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

#### ИНФОРМАЦИЯ О БАЗЕ ПРАКТИКИ

1. Полное название профильной организации: Карельская региональная общественная организация «Олимпийский Совет Республики Карелия», детская хоккейная школа «СКА- Карелия».
2. Полный юридический адрес профильной организации: Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Свердлова, д. 8.
3. ФИО руководителя профильной организации: Воронов Александр Михайлович.
4. Виды спорта, по которым профильная организация осуществляет спортивную подготовку (перечислить): хоккей.
5. Режим работы профильной организации: 09:00 – 21:00, администрация: 09:00 – 17.30.

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### ПЛАН-КОНСПЕКТ

##### ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЗАНЯТИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

1. Название мероприятия: конспект дистанционного учебно-тренировочного занятия по хоккею с шайбой.
2. Цель: Совершенствование координации и внимательности
3. Задачи:
  - совершенствование координации и внимательности
  - воспитание трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность
  - формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

4. Ход (структура) мероприятия:

Подготовительная часть 20 мин.

1)Сообщение задач на тренировку ОРУ на месте на растяжку

1.ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

2.ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- 3.ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
- 4.ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.
- 5.руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.
6. отжимания.

Основная часть 50 мин:

#### ПЛАН КОНСПЕКТ

#### МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

(спортивный праздник, спортивные соревнования и т. д.)

1. Название мероприятия: план-сводка развлекательного спортивного мероприятия “Большие гонки”
2. Цель: привлечь студентов к систематическому занятию спортом и здоровому образу жизни посредством физкультурно-массовых мероприятий.

#### 3. Цели:

1. Способствовать развитию лидерских качеств и умению сопоставлять возможности каждого участника с выполнением конкретного задания конкурса.
2. Способствовать развитию межличностных отношений с точки зрения разных возрастов.
3. Способствовать умению применять на практике приобретенные двигательные навыки, приобретенные на уроках физкультуры и дополнительных занятиях в секциях.
4. Способствовать развитию творческого воображения, изобретательности, спортивной этики.

#### 4. Ход (структура) мероприятия:

Спортивный зал украшен плакатами с названиями команд, транспарантом "Приветствую участников соревнований", флагами. На торцевых сторонах холма установлена "Пальма" с "часами" и яркими флагами команд.

#### конкурсы:

1. "Остаться в живых". Первый игрок должен взять банан из корзины, преодолеть ковчег из матов, сделать сальто и, оттолкнувшись от моста, приземлиться на "остров". Как только игрок закрепляется на "острове", второй игрок освобождается. 8 игроков команды должны запрыгнуть на "остров" и не покидать его. Если игрок не прыгнет на "остров", он может предпринять вторую попытку после всех игроков. Сложность соревнования заключается в том, что "остров" отталкивает игроков при прыжках.

2. "Полуночные куранты" участвуют по два человека от каждой команды. Их задача - ударить в гонг как можно больше раз. Сложность соревнования заключается в том, что игрок в костюме призрака должен пробежать между стеллажами, перепрыгнуть через натянутые бельевые веревки, проползти под ними и просочиться сквозь "стену". Кроме того, вы можете попрыгать на батуте только один раз. Вы не можете прыгать на батуте вместе. Жезл для удара в гонг передается как эстафетная палочка.

Инвентарь: 8 костюмов "призрака", "часы" с подвешенным гонгом, 8 стоек, две натянутые веревки с бельем (простыни, занавески), две "стенки" из вертикально сложенных матов, две палки для удара в гонг, 4 гимнастических коврика, батут. Ассистенты: четверо — для удержания "стенок", двое – на старте, один – возле гонга.

3. В "Летающих пончиках" от каждой команды участвуют по два человека. Первый ловит один из летящих "пончиков" и несет его второму игроку (который стоит в 6 метрах от него); второй берет пончик и несет его на блюдо в конце зала. Вы можете поймать только один пончик. Вы не можете оттолкнуть своего противника. Катапульта заряжается помощниками каждые 5 секунд. Время проведения соревнований составляет 1 минуту. Возраст – 5-11 кл.

## ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

по (хоккею)

### 1. Цели и задачи:

- 1) Повышение уровня спортивного мастерства юных хоккеистов.
- 2) Формирование здорового образа жизни обучающихся учреждения.
- 3) Выявление сильнейших спортсменов.

2. Время и место проведения: соревнования проводятся в Ледовом дворце г. Кондопога 18 апреля 2023 года. Начало соревнований в 09:00 часов. Результаты соревнований будут объявлены в 14:30 часов.

3. Руководство проведения соревнования: общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется администрацией детской хоккейной школы "СКА - Карелия". Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую команду.

4. Состав участников и характер соревнования: участниками соревнования являются обучающиеся учреждения. Состав команды - 6 человек. Соревнования проводятся в трех основных группах:

I) 1 группа: юноши 2001-2006 года рождения и моложе.

II) 2 группа: юноши 2007-2009 года рождения.

III) 3 группа: 2004-2006 год рождения.

### 5. Программа:

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

(в группе тренировочного этапа подготовки)

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники передач и бросков.
2. Обучение тактическим действиям при выходе из зоны.
3. Развитие общей выносливости, координации движений.
4. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Оборудование и инвентарь: шайбы-35 шт, ворота-2 шт, фишки- 8 шт, клюшки.

Место проведения: спортивный зал Ледового дворца.

## ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ О ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЕ

В процессе прохождения практики.... (что было сделано, разработано, изучено, проанализировано и т. д.)

-

*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/348828>*