

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/160758>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

-

Часть урока Содержание Дозировка Организационно-методические указания

Подготовительная часть 1. ОФП (планка, приседания, отжимания, наклоны).

2. Дыхательные техники (полное йоговское дыхание).

3. Разминочный комплекс «Сурья-Намаскар» (элементы хатха-йоги). 5 минут, 3-4 цикла;

1 полный цикл, 3-5 минут;

3-5 минут. Постепенно дыхательные практики можно доводить до 12-15 циклов, разминочный комплекс – до 3 полных циклов.

Основная часть 4. Методика «Сфера»; отработка основных упражнений и комплексов, направленных на достижение основных целей физической реабилитации.

5. Отработка оздоровительных комплексов цигун «8 кусков парчи».

6. Оздоровительный комплекс цигун «Игры 5 зверей». 1 цикл (по 9 раз на каждое упражнение) 5 минут;

10 минут (1 цикл);

5-10 минут (1 цикл).

При выполнении методики «Сфера», постепенно увеличивать количество повторений для каждого упражнения на число, кратное 3. Сначала – по 9 раз на каждое упражнение, затем – по 27 раз на каждое упражнение, и т.д.

Заключительная часть 7. Практика «Чакровое дыхание»; 8. практика «Фокусировка»;

9. медитация, релаксация в позе «Шавасана». 5 минут;

5 минут;

5 минут. Постепенно доводить чакровое дыхание до 40 минут, практику «Фокусировка» - до 30 минут.

Медитация - не менее 20-30 минут

-

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/160758>