

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/64647>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ 4

РАБОЧИЙ ГРАФИК (ПЛАН) 6

ИНСТРУКТАЖ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ТРЕБОВАНИЯМИ ОХРАНЫ ТРУДА, ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРАВИЛАМ ВНУТРЕННЕГО ТРУДОВОГО РАСПОРЯДКА 8

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 9

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ 10

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ 17

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ 19

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ 21

ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ 25

ПЛАН КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ 27

КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 30

ПЛАН-КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ТЕМУ 34

КОНСПЕКТ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ 36

## КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Мастер-класс по рукопашному бою для мальчиков

Цель: ознакомить учащихся с основами рукопашного боя.

Задачи:

1. Обучить мальчиков основам рукопашного боя
2. Развить навыки самообороны
3. Привлечь интерес к рукопашному бою

Сроки и место проведения: 19.04.2019, спортивный зал

Сценарий:

Структура занятия.

Разминка. Занятие рекомендуется начинать с легкой разминки, которая позволит организму подготовиться к предстоящей основной работе, включиться в тренировочный режим, настроиться на работу. В качестве разминочных упражнений необходимо применить ходьбу, общеразвивающие упражнения, дыхательные практики, в частности, такие комплексы дыхательных упражнений, как полное йоговское дыхание, чакровое дыхание.

Основная часть занятия. Включает общеразвивающие, специальные упражнения, направленные на развитие как основных, так и специальных навыков и двигательных качеств.

Основная роль уделяется тренировке по специальности, собственно, отработке навыков рукопашного боя.

Заключительная часть (заминка). На данном этапе целесообразно постепенно переходить к плавным, ритмическим упражнениям. Рекомендуется применять специальные упражнения на координацию, растяжку. Можно закончить занятие релаксационной техникой, элементами медитации, что поможет расслабиться, осознать практику, почувствовать эффекта от выполненных упражнений, закрепить результат. Медитация позволяет более осознанно относиться к своему телу, дает возможность ощутить и почувствовать основные изменения, происходящие в организме. Кроме того, она обеспечивает спокойствие, комфортное психологическое состояние, без которого невозможно полноценное развитие организма.

Рассмотрим каждый этап подробнее. Также приведем характеристику основных упражнений, применяемых на каждом из этапов.

Разминка. Начнем тренировку с дыхательной практики – полного йоговского дыхания (базовая дыхательная техника, элемент хатха-йоги, йоготерапии).

Прежде чем начать полное йоговское дыхание, нужно сесть ровно, выпрямить спину, расслабиться. Ноги

скрестите перед собой. Руки следует положить на колени. Глаза закрыты.

Медленно вдыхаем животом. Живот медленно наполняется воздухом. После того, как почувствовали, что живот наполнился, начинаем наполнять грудную клетку. После начинаем заполнять зону ключиц (стараясь максимально расширить область ключиц, разведя в сторону плечи, ключицы).

Каждое движение выполняется плавно, неторопливо. Ощутите, что ваша брюшная полость, грудина, бронхи, трахея и зона ключиц, полностью заполнены воздухом.

Теперь делаем выдох в то же последовательности. Сначала освободите от воздуха брюшную полость. Затем выдыхайте зоной грудной клетки, ключиц. Это один полный дыхательный цикл. Начинать необходимо с 3-4 дыхательных циклов. Постепенно, в процессе реабилитации следует дойти минимум до 15-20 циклов за одно занятие.

Теперь можно перейти к разминочному комплексу «Сурья-Намаскар», который подготовит мышцы, связочно-суставной аппарат, костную систему к работе.

Сурья-Намаскар – разминочный комплекс из системы хатха-йоги, который состоит из 12 позиций. Каждая из них может быть отдельной, самостоятельной позой (асаной).

Выполняется комплекс кругами. Первый круг женщины начинают выполнять с правой ноги, мужчины – с левой. Затем выполняется второй круг (наоборот) – женщины начинают с левой ноги, мужчины – с правой. Выполняя комплекс, помните о том, что нужно расслаблять мышцы. При работе должны быть задействованы сухожилия, кости. Представляйте, как ваши мышцы расслабляются, стекают по кости вниз. Старайтесь насладиться каждой асаной, выполняйте движения не торопясь.

В состав Сурья-Намаскар входят следующие 12 асан:

1. Пранамасана – молитвенная поза
2. Ардха-Чакрасана – поза половины колеса
3. Падахастасана – поза аиста, или наклон к ногам
4. Ашва – Санчаланасана – поза наездника
5. Адхо Мукха Шванасана – «собака мордой вниз»
6. Аштанга-намаскар – опора на 8 точек, или зигзаг
7. Урдхва Мукха Шванасана – «собака мордой вверх»
8. Адхо Мукха Шванасана – «собака мордой вниз»
9. Ашва – Санчаланасана – поза наездника
10. Падахастасана – поза аиста, или наклон к ногам
11. Ардха-Чакрасана – поза половины колеса
12. Пранамасана – молитвенная поза

Первый круг выполняется в прямом порядке, второй – в обратном (все те же асаны, только в обратной последовательности).

Начинается и заканчивается комплекс Пранамасаной – молитвенной позой.

Встаньте прямо, по возможности лицом к солнцу, или окну. Соедините ноги вместе. Тело выпрямите по одной линии. Тянитесь от макушки до пяточек, старайтесь держать спину максимально ровно.

Руки поднимите вверх. Поясница расслаблена, лопатки вместе, опущены вниз. Это даст вам возможность опустить и расслабить плечи. Не поднимая и не опуская плеч, медленно опускайте руки перед собой, соединив ладони.

Затем расположите руки перед грудью, на расстоянии большого пальца. Соедините ладони вместе. Руки (предплечья) держите параллельно полу, плечи не поднимайте. Голова ровно, лопатки соедините.

Старайтесь максимально расслабиться. Представьте перед собой солнце. Почувствуйте тепло, ощутите солнечный свет. Отпустите все мысли, негативные эмоции. Улыбнитесь себе, солнцу, наступившему дню. Сохраните эту улыбку в сердце.

Основная часть.

Специальная подготовка в рукопашном бое, состоит из трех взаимосвязанных разделов:

1. Отработка базовой техники, выполняемая на месте или в движении под общим руководством тренера (без сопротивления партнера) применяется для изучения новых и совершенствования изученных технических действий;
2. Отработка базовой техники, на манекене выполняемая, как правило, на месте под руководством тренера исполняется одновременно всей группой или индивидуально.
3. Отработка базовой техники в форме учебных и вольных схваток с партнером.

Существуют несколько видов:

- а) работа в парах с заранее обусловленными атаками, защитами и контратаками;

б) используется для совершенствования двигательных действий в условиях близких к соревновательным поединкам.

Такой подход предусматривает последовательное освоение приемов в упрощенных условиях и при проведении поединков различной сложности. В процессе многократного выполнения элементов техники уточняются отдельные фазы движения, совершенствуется координация движений, исправляются технические ошибки.

Заключительная часть. Включает дыхательные техники, релаксацию, элементы медитации.

Практика «Чакровое дыхание»

«Продыхивание» семи энергетических центров – чакр, расположенных в проекции тела. Выполняется лежа на полу. Дыхание активное, глубокое, животом. Практика гармонизирует состояние/ощущение тела, способствует глубокому расслаблению тела и гармонизации психики. В процессе ее выполнения спортсмен учится глубокому дыханию животом. Навык, позволяющий профилактить переутомление, стимулировать восстановительные процессы.

Практика «Фокусировка»

Подробное обсуждение состояния спортсменов, прошедших практику «Чакровое дыхание», с фокусировкой на описание ощущений в теле: больно-не больно, голова кружится-нет, восторг-грусть и тд. В процессе тренировки важно уметь переключить внимание на ощущения в теле, чтобы помочь соматикой психике.

Медитация

Медитация представляет собой осознанную концентрацию внимания, которая позволяет достичь уравновешивания основных процессов в организме, ясности сознания, отключения второстепенных чувств, концентрирования исключительно на своих ощущениях, внешнем мире.

Состоит из нескольких этапов. Сначала применяются дыхательные практики, расслабление, которые позволяют подготовиться к медитации, затем – отключение второстепенных чувств, погружение в себя.

Релаксация

Для максимального расслабления рекомендуется сначала полежать в расслабляющей позе «Шавасана» не менее 20-30 минут.

Замечания по проведению (если есть):

Отметка: (методист от профильной организации или завуч)

-

*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/64647>*