

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ
ПРАКТИКЕ

Студент:
гр. ЗБФЗ-21-1


подпись

Д.Р.Махсудов
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор УСЦ «Академия
фитнеса и аэробики»




подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

(печать)

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную организационную практику

Студент Махсудов Д.М.

Срок прохождения практики: 03.03.2025 - 12.04.2025 (приказ №184-а от 20.02.2025)

Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Провести анализ структуры и основных функций фитнес клуба.

Задание 3. Провести сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе и разработать практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе.

Задание 4. Разработать документы планирования тренировочного процесса фитнесу. Провести тренировочные занятия по виду фитнес-программ

Задание 7. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 03.03.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

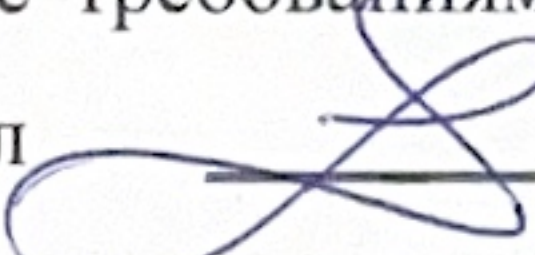
КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Махсудов Д.Р.

Группы ЗБФЗ-21-1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Руководитель практики доцент, О.В. Горбунова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Д.Р. Махсудов
Ф.И.О. (студента)

В период с 03 марта по 3112 апреля 2025 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную организационную практику. В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

прохождения производственную организационную практики

Студент Махсудов Д.М.

Группа ЗБФЗ-21-1

Сроки прохождения практики: 03.03.2025 - 12.04.2025

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность в фитнес клубе».**

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в ФК «Чемпион»	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	03.03.2025	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	03.03.2025	2	отсутствуют
Участие в работе ФК «Чемпион»	Ознакомится с деятельностью ФК «Чемпион»: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	03.03.2025 - 12.04.2025	10	отсутствуют
	Дать характеристику структуры и основных функций фитнес клуба		40	отсутствуют
	Провести анализ деятельности услуг в фитнес-клубе. Разработать практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе		50	отсутствуют
	Разработать документы планирования тренировочной работы по фитнесу		36	отсутствуют
	Провести фрагмент учебно-тренировочного занятия по виду фитнес-программ; провести тренировочные занятия по виду фитнес-программ.		64 100	отсутствуют

Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС	03.03.2025 - 12.04.2025	20	отсутствуют
Итого:			324	

Дата выдачи задания на практику 03.03.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 12.04.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Задание принял


подпись

Д. М. Махсудов
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной организационной практике студента группы ЗБФЗ-21-1

Махсудов Д.М., направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль Спорт и фитнес.

Руководитель производственной педагогической практики (второй) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность в фитнес клубе».

В данном отчете представлены документы, самостоятельно выполненные студенткой:

- анализ структуры и основных функций фитнес клуба;
- сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе и разработать практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе;
- документы планирования тренировочного процесса по фитнесу;
- проведение тренировочных занятий по виду фитнес-программ.

Махсудов Д.М. за время прохождения практики продемонстрировал не вполне сформировавшуюся способность для решения задач ч планирования тренировочного процесса по фитнесу. При проведении тренировочных занятий по виду фитнес-программ применяет различные приемы мотивации и рефлексии, в том числе для занимающихся с особыми потребностями.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (первой) с результатом на оценку – «Удовлетворительно».

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

О.В. Горбунова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры и основных функций фитнес ФК «Чемпион».....	4
Раздел 2. Анализ деятельности услуг в фитнес клубе ФК «Чемпион».....	5
Раздел 3. Тренировочные занятия по виду фитнес-программ	6
Выводы	19
Список литературы	20

Введение

Производственная организационная практика является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности детской юношеской спортивной школы.

Производственная организационная практика проходила на базе ФК «Чемпион» с 03.03.2025 по 12.04.2025 года. Руководитель производственной организационной практики доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВВГУ О.В. Горбунова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах физкультурно-массовой деятельности и проведение тренировочных занятий, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: **«Профессионально-практическая деятельность в фитнес клубе»**. Была изучена и дана характеристика структуры организации ФК «Чемпион». Мной были проведены тренировочные занятия по йога нидра, тай-бо, степ-аэробике, карате kid и сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе. Так же были разработаны практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции: ПКВ-4: «Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся».

Раздел 1 Характеристика структуры и основных функций фитнес клуба ФК «Чемпион»

Фитнес-клуб «Чемпион» является современным центром физической культуры, специализирующимся на проведении групповых и индивидуальных тренировок (Таблица 1, 2).

Таблица 1 – Общие сведения, размещенные на официальном сайте

1)	Адрес организации	г. Владивосток, ул. Гоголя, 41
2)	Название организации	ФК «Чемпион»
3)	Руководители организации	Зайцева А.А.
4)	Местонахождение, площадь	2500 м ²
5)	Зоны спортивных сооружений	Тренажёрный зал, бассейн, зал единоборств, студия Pilates Reformer, залы групповых программ, детский клуб, кардио-зона, хаммам, сауна
6)	Персонал фитнес клуба (состав сотрудников, указать ф.и.о, должность)	Тренеры тренажёрного зала, инструкторы по единоборствам, тренеры групповых программ, мастера-тренеры водных программ, тренеры детского клуба, администраторы ресепшн, менеджеры по работе с клиентами
7)	График работы	Пн-Пт: 07:00 – 23:00 Сб-Вс: 08:00 – 20:00

Таблица 2 – Организация тренировочного процесса

1)	Основные направления работы фитнес-клуба	силовые тренировки, йога, пилатес, единоборства, аквааэробика, танцевальные программы, функциональный тренинг, cycle, детский фитнес, персональные тренировки.
2)	Дополнительные направления работы и услуг в фитнес-клубе	Обучение специализированным направлениям (здоровье спины, тай-бо), детскому фитнесу, нутрициологии, управлению фитнес-клубом, а также программам с элементами реабилитации (ЛФК, работа с ОДА).

Раздел 2 Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе ФК «Чемпион»

Проведем сравнительный анализ услуг в фитнес-клубе ФК «Чемпион» и опишем преимущества и недостатки. И разработаем практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе (Таблица 3, 4).

Таблица 3 – Виды фитнес-программ фитнес-клуба

1)	Силовой тренинг	Упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы и выносливости.
2)	Йога	Занятия на развитие гибкости, дыхательные практики, медитация.
3)	Аэробика	Групповые занятия под музыку для развития выносливости и координации.
4)	Пилатес	Упражнения для укрепления мышц кора и улучшения осанки.
5)	Функциональный тренинг	Комплексные тренировки для развития общей физической подготовки.

Таблица 4 – Анализ деятельности услуг в фитнес-клубе

1)	Преимущества занятий в фитнес-клубе	Современное оборудование, разнообразие программ, квалифицированные тренеры.
2)	Недостатки занятий в фитнес-клубе	Высокая стоимость абонементов, перегруженность в часы пик.
3)	Практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес-клубе	Ввести льготные абонементы, расширить расписание занятий, увеличить количество тренеров в часы пик.

Раздел 3 Тренировочные занятия по фитнесу

Разработать за период практики планы-конспекты тренировочных занятий виду фитнес-программ, для занимающихся в прикрепленных группах, согласовать с тренером по фитнесу, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

3.1 Расписание занятий по фитнесу

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Группы	Дни и часы занятий					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Женская группа (18-30)	Йога 18:00	Аэробика 18:00	Пилатес 18:00	Функц. тренинг 18:00	Силовой тренинг 18:00	—
Мужская группа (18-35)	Силовой тренинг 19:00	Функц. тренинг 19:00	Силовой тренинг 19:00	Аэробика 19:00	Функц. тренинг 19:00	—

3.2 Конспекты занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ №1

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГА НИДРА

Дата проведения: 10.03.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Глубокое расслабление и снятие психоэмоционального напряжения».

Цель: Активация парасимпатической нервной системы для достижения состояния глубокого отдыха и осознанного расслабления.

Задачи:

- 1) Образовательная: обучить технике йога нидры, понятиям «санкальпа» (намерение) и осознанного «вращения» сознания по телу.
- 2) Воспитательная: воспитание осознанного и бережного отношения к своему ментальному состоянию, умения отпускать напряжение.

- 3) Развивающая: содействие развитию навыков управления вниманием, улучшение качества сна, снижение уровня стресса.

Инвентарь: коврики, пледы, подушки/валики, релаксационная музыка

Время проведения: 20:00-21:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Подготовка пространства: затемнение, тихая фоновая музыка. 2. Инструктаж: объяснение сути йога нидры, правила (не шевелиться, не засыпать). 3. Принятие комфортного положения шавасаны (лежа на спине): укрыться пледом, подложить валик под колени/голову. 4. Настройка на практику: осознание положения тела на полу, отказ от внешних стимулов.	3 мин. 2 мин. 3 мин. 2 мин.	Создать безопасную, уютную атмосферу. Подчеркнуть, что это практика осознанности, а не сон. Помочь участникам устроиться максимально комфортно, чтобы исключить дискомфорт во время практики. Говорить спокойным, ровным голосом.
Основная часть (45 мин.)	Классическая практика Йога Нидры: 1. Формирование Санкальпы: краткая, позитивная установка (намерение) на практику. 2. Ротация сознания: последовательное осознание частей тела по заданной инструктором схеме (правой руки: большой палец, указательный... пятка). 3. Осознание дыхания: наблюдение за естественным дыханием без изменения. 4. Противопоставления ощущений: переживание и осознание парных ощущений (тяжесть/легкость, тепло/прохлада). 5. Визуализация: нейтральный, умиротворяющий образ (например, тихое озеро, лесная поляна). 6. Повторение	5 мин. 15 мин. 5 мин. 7 мин. 8 мин. 3 мин. 2 мин.	Помочь участникам сформулировать простое личное намерение (например, «я спокоен», «я полон сил»). Вести практику медленно, давая паузы между названием частей тела. Не форсировать дыхание, быть наблюдателем. Направлять внимание, но не навязывать ощущения. Использовать простые, незмоциональные образы, избегая сложных сюжетов. Произносить с уверенностью и теплотой. Делать возвращение плавным, без резких 指令.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Санкальпы: фиксация намерения в глубоко расслабленном состоянии. 7. Возвращение: постепенное, мягкое возвращение осознания в зал, к телу.		
Заключительная часть (5 мин.)	1. Медленное возвращение к движению: сгибание пальцев рук и ног, мягкое потягивание. 2. Переход в позу эмбриона на боку, лежание с закрытыми глазами. 3. Медленное seatedвание. 4. Обмен ощущениями (по желанию), ответы на вопросы. 5. Тихий выход из зала.	1 мин. 1 мин. 1 мин. 2 мин. 1 мин.	Поощрять состояние внутренней тишины, не торопить участников. Предложить поблагодарить себя за практику. Сохранять спокойную атмосферу.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №2 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТАЙ-БО

Дата проведения: 11.03.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Развитие силовой выносливости и координации в высокоинтенсивном интервальном формате».

Цель: Повышение функциональных возможностей организма и эмоциональная разрядка через выполнение базовых элементов кикбоксинга в аэробной связке.

Задачи:

- 1) Образовательная: закрепление техники базовых ударов руками (прямой, хук, апперкот) и ногами (фронт-кик, сайд-кик) в комбинациях.
- 2) Воспитательная: воспитание уверенности в себе, умения работать на пределе возможностей, выплескивать агрессию контролируемо и безопасно.
- 3) Развивающая: развитие кардио-респираторной системы, силовой выносливости, координации и ловкости.

Инвентарь: ритмичная музыка, колонки, возможно использование нетяжелых гантелей (1-2 кг)

Время проведения: 19:00-20:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Легкий бег на месте с разогревом суставов: круговые движения плечами, тазом, коленями, голеностопом. 2. Динамическая растяжка: выпады с поворотом корпуса, махи ногами, боковые выпады. 3. Базовые движения у зеркала: стойка, перенос веса, имитация ударов без усилия. 4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени.	3 мин. 3 мин. 3 мин. 1 мин.	Музыка умеренного темпа. Следить за амплитудой и безопасностью движений. Акцент на правильной стойке: колени слегка согнуты, кулаки у подбородка, корпус расслаблен.
Основная часть (45 мин.)	Интервальная тренировка (раунды по 3-5 минут, отдых 30-60 сек): 1. Раунд 1 (Разминка связки): джеб + кросс + фронт-кик (попеременно ногами). 2. Раунд 2 (Силовой): хук + апперкот + сайд-кик + приседание с выпрыгиванием. 3. Раунд 3 (Кардио): бег на месте с высокими коленями в высоком темпе + серия джебов. 4. Раунд 4 (Комбинация): джеб + кросс + хук + сайд-кик + уклон. 5. Раунд 5 (Функциональный): удары ногами в комбинации (2 фронт-кика + 2 сайд-кика) + берпи. 6. Заминка-растяжка (включено в основную часть): медленное выполнение ударов на растяжку, статическая растяжка мышц ног, груди, плеч.	5 мин. 8 мин. 8 мин. 8 мин. 8 мин. 8 мин.	Четко отбивать начало и конец раунда. Следить за техникой: не выпрямлять до конца локоть, не поднимать плечи, при ударе ногой – стабилизировать корпус. Поощрять громкие выдохи на усилие. Контролировать пульс, предлагать облегченный вариант (без прыжков). Объяснять тактический смысл комбинации. Снизить темп музыки, сосредоточиться на глубоком дыхании и растяжении мышц.
Заключительная часть (5 мин.)	1. Глубокое дыхание для восстановления пульса.	1 мин. 2 мин.	Лежа на спине или сидя. Выполнять аккуратно, без

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	2. Статическая растяжка в парах: растяжение грудных мышц, плечевого пояса. 3. Построение. Подведение итогов, похвала за энергию. 4. Организованный выход.	1 мин. 1 мин.	резких движений. Создать позитивную, заряженную атмосферу.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №3 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

Дата проведения: 12.03.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Изучение базового шага V-step и его вариаций в комбинации».

Цель: Развитие координации, чувства ритма и кардио-выносливости через освоение хореографической связки на степ-платформе.

Задачи:

- 1) Образовательная: разучить базовый шаг «V-степ» и его модификации (с поворотом, с касанием), объединить в танцевальную комбинацию.
- 2) Воспитательная: воспитание чувства ритма, позитивного отношения к групповой работе, уверенности в своих движениях.
- 3) Развивающая: развитие координации, памяти на последовательность движений, укрепление мышц ног и ягодиц.

Инвентарь: степ-платформы, ритмичная музыка, колонки

Время проведения: 18:30-19:30

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Простой шаг на степ и с него без музыки («Basic Step») 2. Разминка на полу: суставная гимнастика (голеностоп, колени, тазобедренные суставы). 3. Динамическая растяжка мышц ног (выпады, махи). 4. Подъем на степ с	3 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин.	Научить правильно ставить всю стопу на платформу. Следить за осанкой. Выполнять у платформы, держась за нее для равновесия при необходимости.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	различными вариантами подводящих упражнений (касание носком, подъем колена).		
Основная часть (45 мин.)	Обучение комбинации (метод «добавления»): 1. Базовый элемент: V-step (шаг на углы платформы ноги врозь, соскальзывание в исходное положение). 2. Элемент 2: V-step с поворотом на 180° на платформе. 3. Элемент 3: «Колено» (Knee Up) после V-step. 4. Элемент 4: «Касание» (Tap) позади опорной ноги. 5. Соединение связки: V-step -> V-step с поворотом -> Колено -> Касание. 6. Отработка связки: под музыку, сначала медленно, затем в рабочем темпе. 7. Силовая часть на степе/полу: отжимания от платформы, выпады назад с платформы, скручивания на пресс.	8 мин. 7 мин. 7 мин. 7 мин. 8 мин. 4 мин. 4 мин.	Показ лицом к группе и спиной. Следить, чтобы носки смотрели в направлении движения. Следить за стабильностью корпуса при подъеме колена. Сохранять равновесие. Собирать комбинацию постепенно, повторяя пройденное. Контролировать технику безопасности: не спрыгивать с платформы, мягкое приземление на носок. Выполнять в среднем темпе, акцент на технику.
Заключительная часть (5 мин.)	1. Восстановление дыхания: шаг на месте на полу. 2. Статическая растяжка основных работавших мышц: икроножные, квадрицепсы, ягодичные, приводящие. 3. Построение. Обсуждение комбинации, разбор частых ошибок. 4. Организованный выход.		

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЕ KID

для мальчиков 8-12 лет

Дата проведения: 01.04.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Основы ката Хэйан Шодан (первая форма)».

Цель: Изучение базовой последовательности движений ката.

Задачи:

- 1) Образовательная: разучить первую половину ката Хэйан Шодан (до разворота на 180°).
- 2) Воспитательная: воспитание внимательности, точности и уважения к традициям карате.
- 3) Развивающая: развитие мышечной памяти, ритма, концентрации внимания.

Инвентарь: таками

Время проведения: 18:00-19:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Церемония начала занятия (поклон). 2. Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот). 3. Имитационные упражнения: медленное выполнение основных блоков и ударов. 4. Разминка суставов, особенно тазобедренных и голеностопных.	1 мин. 2 мин. 4 мин. 3 мин.	Научить правильному этикету. Следить за плавностью и глубиной. Сконцентрироваться на технике, а не на скорости.
Основная часть (40 мин.)	1. Разбор ката по элементам: - Исходное положение (йой-дачи). - Первое движение: опускание в стойку с блоком гэдан-барай. - Второе движение: шаг с ударом oi-zuki. 2. Отработка связок: - Связка первых трех движений. 3. Работа над ритмом и	15 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин.	Объяснить символику и назначение каждого движения. Добиваться плавных переходов. Выдох на каждом блоке и ударе.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	дыханием: выполнение разученной части под счет. 4. Показ тренером всей первой половины ката.		
Заключительная часть (10 мин.)	1. Медитативная стойка (мокусю) – 30 секунд. 2. Растяжка ног в положении сидя. 3. Построение. Обсуждение смысла изученных движений. 4. Церемония окончания занятия (поклон). 5. Выход.	1 мин. 4 мин. 3 мин. 1 мин. 1 мин.	Успокоиться, сосредоточиться на дыхании. Объяснить, что ката – это бой с тенью.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №5
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЕ KID
Для мальчиков 8-12 лет

Дата проведения: 08.04.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Силовая выносливость и прикладные аспекты карате».

Цель: Повышение функциональной подготовки и изучение базовых навыков самостраховки.

Задачи:

- 1) Образовательная: изучение техники падения назад (укуро) и отработка силовых комбинаций.
- 2) Воспитательная: воспитание уверенности в себе и смелости при выполнении новых элементов.
- 3) Развивающая: развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и рук.

Инвентарь: таками, макивары/подушки

Время проведения: 18:00-19:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Эстафета с элементами карате (кувырки,	3 мин. 3 мин.	Соблюдать технику безопасности. Следить за положением локтей и спины.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	переползания). 2. Комплекс отжиманий в разных вариациях (с широкой/узкой постановкой рук). 3. Упражнение «планка». 4. Броуновское движение (бег с резкой сменой направления).	2 мин. 2 мин.	Держать тело прямым. Реагировать на команды тренера.
Основная часть (40 мин.)	1. Изучение страховки при падении назад (укуро): - Из положения сидя. - Из положения полуприседа. 2. Силовая комбинация в движении: - 2 ой-цуки + мае-гэри (прямой удар ногой) + отжимание. 3. Работа на макиваре/подушках: - Нанесение серии ударов гяку-цки с максимальной скоростью. 4. Игра «Бой тенью» с утяжелителями (0.5 кг).	10 мин. 15 мин. 10 мин. 5 мин.	Подбородок прижать к груди, бить ладонями по татами. Выполнять без остановки, как единый поток. Следить за правильным кулаком и траекторией. Соблюдать дистанцию, контролировать движения.
Заключительная часть (10 мин.)	1. Встряхивание мышц. 2. Растяжка грудных мышц и трицепсов. 3. Упражнение на пресс «складной нож». 4. Построение. Похвала за проявленную смелость. 5. Выход.	2 мин. 3 мин. 3 мин. 2 мин. 1 мин.	Снять мышечное напряжение. Ноги прямые, тянуться к ногам.

ПЛАН-КОНСПЕКТ №6
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЕ KID
для мальчиков 8-12 лет

Дата проведения: 15.04.2025

Место проведения: ФК «Чемпион»

Тема: «Скоростно-силовые качества и тактика».

Цель: Развитие быстроты реакции и изучение простейших тактических схем.

Задачи:

- 1) Образовательная: изучение контратаки блок+удар (гэдан-барай + ои-цуки).
- 2) Воспитательная: воспитание уважения к сопернику и умения достойно побеждать и проигрывать.
- 3) Развивающая: развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, взрывной силы.

Инвентарь: таками

Время проведения: 18:00-19:00

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	1. Челночный бег. 2. Выпрыгивания из приседа. 3. Упражнения на реакцию: зеркальное повторение движений тренера/партнера. 4. Короткие ускорения из разных положений (сидя, лежа).	3 мин. 2 мин. 3 мин. 2 мин.	Резкое отталкивание, мягкое приземление. Внимательно следить за ведущим. Стартовать по хлопку.
Основная часть (40 мин.)	1. Отработка контратаки на месте: - Атака: ои-цуки от партнера. - Защита: блок гэдан-барай + ответный ои-цуки. 2. Отработка в движении: - Атакующий делает шаг вперед с ударом, защищающий – шаг назад с блоком и шаг вперед с контратакой. 3. Условный спарринг (3-х секунднй): задание – провести одну заранее оговоренную атаку или контратаку. 4. Эстафета с выполнением техники у стены.	10 мин. 15 мин. 10 мин. 5 мин.	Сначала выполнять медленно, без контакта. Следить за дистанцией (ма-ай). Контролировать эмоции, техника важнее силы. Касаться стены и выполнять заданный удар/блок.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть (10 мин.)	1. Замедленная ходьба. 2. Растяжка всего тела в положении стоя. 3. Обсуждение тактики: когда лучше контратаковать? 4. Построение. Поклон. 5. Выход.		

Выводы

За время прохождения производственной педагогической практики (второй) нам удалось ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности. Так же мы провели анализ структуры и основных функций фитнес клуба. Мы провели сравнительный анализ услуг в фитнес клубе и разработали практические рекомендации для улучшения качества услуг в фитнес клубе. Мы разработали документы планирования тренировочного процесса по фитнесу. Провели тренировочные занятия по фитнес программам – тай-бо, аэробика, степ-аэробике, карате kids.

Мы подробно ознакомились с организацией работы клуба, его инфраструктурой и предоставляемыми услугами, что позволило понять, как функционируют современные фитнес клубы.

Мы разработали конспекты различных тренировочных программ, учитывающих уровень подготовки клиентов и их цели, что помогло нам лучше понять методику проведения занятий и индивидуальный подход к каждому клиенту.

Мы проанализировали и описали программы, предлагаемые клубом, включая групповые и индивидуальные тренировки, что дало нам представление о разнообразии фитнес услуг и их значения для поддержания здоровья и физической активности клиентов.

За время прохождения Производственной педагогической практики (второй) мы овладели профессиональными навыками разработки фитнес - программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом возраста и потребности.

Список литературы

1. Борилкевич В.Е. Идентификация понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры - 2013. - №2. - С. 45-47.
2. Ветрова И. В. Новые формы физкультуры и спорта: шейпинг и аэробика / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018. - 274 с.
3. Воронилова Н.Н. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях / Н. Н. Воронилова. – Саратов: Институт физической культуры и спорта СГУ им. Н. Г. Чернышевского, 2016. – 56 с.
4. Капшуков, П.Б. Новейшие технологии в фитнесе. Современные подходы к физическому воспитанию / П.Б. Капшуков. – Калининград: 2018. [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/npro-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/12/29/sovremente-nnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya> (дата обращения: 20.03.2025).
5. Кулакова, Е.В. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе. – Санкт-Петербург, 2017. [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/statya-fitness-tehnologii-v-shkole-4798208.html> (дата обращения: 20.03.2025).
6. Панфилова О.П. Фитнес-технологии: классификационный подход // Известия Тульского государственного университета. – 2013. - №3. – С.131-138.
7. Спайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Спайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – С. 50-52.
8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н. В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 279 с.
9. Мастер Джим [сайт]. — URL: <https://olympic.mastergym.ru/raspisanie-zan> (дата обращения: 20.03.2025).