

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов, Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
федерального университета

Дата подписания: 23.09.2023 10:02:08

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г.Пятигорске

Отделение СПО Школы Кавказского Гостеприимства

Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Специальности СПО

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Пятигорск 2020

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрено на заседании ПЦК колледжа ИСТИД (филиал) СКФУ в г.Пятигорске

Протокол № 8 от « 12 » марта 2020 г.

Составитель



А.Ю. Соколова

Директор колледжа ИСТИД



З.А. Михалина

Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Практическая работа №1.1

Тема занятия: Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: обучить использованию средств ППФП для повышения производительности труда.

Задания для работы на занятии:

Задание №1 Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательно-речевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

Практическая работа №1.2

Тема занятия: Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Задание №1: Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью).

Задание №2: Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики или комплекс упражнений восстановительного характера.

Утренняя гигиеническая гимнастика - это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру

Раздел.2 Легкая атлетика

Практическая работа № 2.1

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- техника бега с низкого старта — 10 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

Практическая работа № 2.2

Тема занятия: Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

Практическая работа № 2.3

Тема занятия: Эстафетный бег. Техника метания.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (граната)

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 15 мин.

- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 2.4

Тема занятия: Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- — подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин..

Практическая работа № 2.5

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

Практическая работа № 2.6

Тема занятия: Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин
- встречная эстафета (по командам)- 30 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 2.7

Тема занятия: Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 2.8

Тема занятия: Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 2.9

Тема занятия: Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (набивной мяч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Раздел 3. Баскетбол

Практическая работа № 3.1

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 3.2

Тема занятия: Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Пойма и передача мяча. Броски. Учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 3.3

Тема занятия: Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 3.4

Тема занятия: Пойма и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- ведение на месте – 5 мин.
- ведение шагом, бегом по прямой – 5 мин.
- ведение по кругу – 5 мин.
- ведение с изменением направления – 5 мин.
- ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости – 10 мин.
- ведение мяча при сближении с соперником – 10 мин.
- произвольные броски по кольцу — мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 3.5

Тема занятия: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- передача мяча от груди с отскоком о пол- 15 мин.
- передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку – 15 мин.
- передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу – 15 мин.
- упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» - 10 мин.
- взаимодействие в тройках «треугольник» - 15 мин.

Практическая работа № 3.6

Тема занятия: Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра баскетбол.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- передачи мяча в тройках с перемещением после имитации передачи в противоположную сторону – 10 мин.
- взаимодействие игроков 2х2 при персональной защите- 10 мин.
- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)- 10 мин.
- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча - 10 мин.

- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков- 10 мин.
- двусторонняя учебно-тренировочная игра "Челночный баскетбол"- 20 мин.

Раздел 4. Гимнастика

Практическая работа № 4.1

Тема занятия: Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 4.2

Тема занятия: Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 4.3

Тема занятия: Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо — юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 4.4

Тема занятия: Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы.

Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Практическая работа № 4.5

Тема занятия: Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)

Ход работы:

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Раздел 5. Волейбол

Практическая работа № 5.1

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 5.2

Тема занятия: Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача, прием и передача мяча. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 5.3

Тема занятия: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 5.4

Тема занятия: Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка,)

Ход работы:

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.
- варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 5.5

Тема занятия: Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 5.6

Тема занятия: Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

Ход работы:

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин. (контрольный срез)

Раздел 6. Футбол**Практическая работа № 6.1**

Тема занятия: Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч, набивной мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) – 20 мин.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.
- двусторонняя игра – 30 мин.

Практическая работа № 6.2

Тема занятия: Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 6.3

Тема занятия: Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 6.4

Тема занятия: Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 6.5

Тема занятия: Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.

Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
 - индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
 - применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
 - комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- Тема занятия:** Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков .

Практическая работа № 6.6

Тема занятия: Введение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Литература:

Основная литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ;
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ;
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4 ;

Дополнительная литература:

1. Соколов, В.Г. Основы питания спортсмена : учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына. - Йошкар-Ола, 2017. - 99 с. : ил. - Библиогр.: 88. - ISBN 978-5-8158-1804-0 ;
2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыщарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ;

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.