|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиала  ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»    « 31 » мая 2019 г |

Методический план

проведения занятия с работниками 1-го караула

ПЧ- 146 Нижнеудинского филиала

ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»

по физической подготовке.

Тема № 14.4.1: Мини- футбол

Вид занятия: учебно-тренировочное. Отводимое время: 1 учебный час

Цель: формирование и совершенствование специальных навыков и физического развития личного состава, формирование двигательных умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, повышение уровня спортивных достижений.

Литература, используемая при проведении занятия:

* + - 1. Приказ МЧС России от 30 марта 2011 № 153(с изменениями Приказа МЧС России от 26.07.2016 № 402)
      2. [В. П. Губа](https://avidreaders.ru/author/v-p-guba/); «Теория и методика мини-футбола», учебник по мини - футболу; Издательство Спорт, 2016

# 

Развернутый план занятия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятия) | | | | Время (мин.) | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материального обеспечения (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса | |
| **1** | Вступительная часть. | | | | 3  мин | * построение л/с. * проверка внешнего вида, снаряжения. * объявление темы и цели занятия и объяснение ТБ   **Инструктаж по охране труда:**   * упражнения выполняются в спортивной форме; * к занятиям допускаются лица, прошедшие ежегодное мед. освидетельствование; * тщательно выбрать и подогнать спортивную обувь; * оказать первую мед. помощь при возникновении несчастного случая; * разминка. | |
| 1. **Подготовительная часть:** 10 минут, общее укрепление организма и разминка   перед основной частью занятия | | | | | | | |
| № | Описание упражнения и терминологии | | | | Количество повторений | Назначение упражнения (воздействия) | Методические указания (на что обратить внимание) |
| 1 | Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговое движение головой влево и вправо | | | | 5 раз | Упражнение для мышц шеи |  |
| 2 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены круговые движения плечами вперед и назад | | | | 5 раз | Упражнения для разминки мышц спины |  |
| 3 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговые движения руками вперед и назад. | | | | 10 раз | Упражнение для мышц плечевого пояса |  |
| 4 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем влево вправо  И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазобедренного сустава вправо-влево | | | | 10 раз  10 раз. | Упражнения для разминки мышц таза |  |
| 5 | И.П. – в упоре лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, сгибание, разгибание рук | | | | 10 раз | Упражнения для мышц груди |  |
| 6 | И.П. – сид углом, руки в упоре сзади, сгибание-разгибание ног | | | | 10 раз | Упражнение для мышц пресса |  |
| 7 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди. | | | | 5 раз | Упражнения для мышц бедра |  |
| 8 | И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены, пружинящие наклоны вперед, пальцами рук доставать пол, ноги в коленях не сгибать | | | | 10 наклонов | Упражнения на растяжение мышц |  |
| №  п/п | | Учебные вопросы | Время | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение. | | | |
| 2 | | Основная часть | 40 мин | **Обучение технике перемещения, стоики футболиста.**  Разбить личный состав караула на 2 команды по отделе­ниям караула или выполнив расчёт на 1-й -2-й.  Команды выстраиваются напротив друг друга в ра­зомкнутом строю (дистанции и интервалы между занимающимися 3- 4 шага).  Для размыкания в строю подаются команды:  - "Взять дистанцию три (четыре) шага":  - "Группа, на три (четыре) шага в сторону разом-КНИСЬ".  - упр.№1.1 Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.  - упр.№1.2 Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе.  - упр.№1.3 Упражнения в парах. Команды выстроены лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении и активно работая руками, стремятся осалить «противника» напротив рукой в голень.  **Обучение технике ударов ногой с лета и технике передачи мяча.**  - упр.№2.1 Передача мяча верхом, обратная передача с лета выполняется внутренней частью стопы левой и правой ноги.  - упр.№2.2 Передача мяча. То же, что упр.№2.1, только передача рукой выполняется в сторону от партнера на 2-3 метра.  - упр.№2.3 Передача мяча. То же, что упр.№2.1, только после обратной передачи бьющий обегает стойку.  - упр.№2.4 Передача и остановка мяча  левой и правой ногой в одну и другую сторону.  - упр.№2.5 Передачи мяча верхом в одно касание без смены мест.  **Обучение технике ведения мяча.**  - упр.№4.1 Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись, игроки ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внутренней частью подъема. При каждом шаге касаться внутренней частью подъема  - упр.№4.2 Ведение мяча по прямой в парах в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема после остановки мяча передавая друг другу. Правой, то левой ногой.  - упр.№4.3 Ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек. Правой, то левой ногой.  **Игра в мини-футбол в соответствии с правилами игры.** | | | |
| 3 | | Заключительная часть | 7 мин | Разбор заня­тия.   * спокойное передвижение к месту расположения. * построение и проверка личного состава. * подведение итогов занятия: провести детальный разбор занятия, отра­зить положительные моменты и указать на ошибки и недостатки. * уборка спортивного инвентаря и оборудования. | | | |

Пособие и оборудование, используемое на занятии:

* поле для мини – футбола, ворота
* спортивная форма и обувь
* медицинская аптечка

Задание для самостоятельной подготовки:

* отработать навыки игры в мини-футбол.

« 31 » мая 2019 г.

Руководитель занятия:

и. о. Начальника караула ПЧ