|  |  |
| --- | --- |
|   | «Утверждаю»Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиалаОГБУ «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. | 3мин | * 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 раз10 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