**17.02.2022г. Учебная группа 3ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 5. Футбол. Легкая атлетика.**

**Тема 5.1. Техника и тактика игры в футбол.**

Практическое занятие № 1

**Цели занятия:**

**- образовательная:** совершенствование бега с низкого старта 30-60м. Обучить сочетанию приемов передвижения с техникой овладения мячом, ударам по мячу на дальность.

**- воспитательная:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Способствовать развитию чувства товарищества, дружеского участия, взаимовыручки, ответственности, дисциплинированности.

**Задачи занятия:** Овладение техникой выполнения специальных легкоатлетических упражнений и специальных упражнений футболистов.

**Мотивация:** Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.

**Литература основная** 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

2. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

3. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

**Дополнительная:** 1. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

2. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

**Инструкция** **по мерам безопасности для студентов**

**при занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми**

**I.      Общие требования безопасности.**

Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

   Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*К занятиям допускаются ученики:*

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий

*Ученик должен:*

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя

- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их

- начинать выполнение упражнений по сигналу учителя

- знать и  выполнять настоящую инструкцию

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

 За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом урока.**

*Ученик должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока

- выходить на место проведения урока с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения  
 **III. Требования безопасности во время проведения урока.**

БЕГ

*Ученик должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку

- во время бега смотреть только на свою дорожку

- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку

- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить    приземление ученика на ноги.

*Ученик должен:*

- класть грабли зубьями вниз

- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Ученик должен:*

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания

-  не оставлять без присмотра спортивный инвентарь

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

*Ученик должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

**V. Требования безопасности по окончании урока.**

*Ученик должен:*

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения урока

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь

- вымыть руки с мылом

1. Выполнить бег с низкого старта на максимальной скорости

30м., отдых 5 минут

60м., отдых 5 минут

2. Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости.

Пробежать в высоком темпе дистанцию 200м. отдых 10 - 15мин. 500м. в среднем темпе )

3. Сочетание приемов передвижения с техникой овладения мячом (ведение мяча, передачи мяча, передвижения с мячом приставными шагами, рывками, переводами мяча с правой на левую ногу 10-15 минут).

Удары по мячу на дальность 5-7 минут.

4. Учебная игра (посмотреть любые игры в футбол).

**Домашнее задание:**

1. Написать технику выполнения ударов по мячу на дальность.

Выполненное домашнее задание прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 23.02.2022г.