**План занятия № 32-33**

Тема: Футбол.

Задачи занятия: Совершенствование техники двигательных действий.

1. Совершенствование основных физических качеств. 2.Повторение комплекса упражнений с гантелями для бицепсов, трицепсов (задней поверхности трехглавых мышц плеча). 3. Повышение уровня работоспособности организма обучающихся. 4. Совершенствование техники игры в футбол.

Инвентарь: гантели, гимнастический коврик, стул.

Ход занятия:

Проверка ЧСС в состоянии покоя.

Разновидности ходьбы (на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внешней, внутренней стороне стопы, руки за голову).

**Комплекс упражнений для развития гибкости футболистов**.

Беговые упражнения:

1. Обычная пробежка от боковой до боковой линии и обратно, (бег на месте).

2. Пробежка приставным шагом от боковой до боковой линии. Сначала левым боком, а затем правым.

3. Бег на месте с захлестыванием голени (доставание пятками до ягодиц)

4. Бег на месте с подъёмом коленей.

**Методические рекомендации:** Правильная техника бега и расположение корпуса позволяют снизить напряжение с позвоночника, с поясницы и экономить затраты энергии.

**Комплекс общеразвивающих упражнений:**

1. Исходное положение-основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 20 секунд. Вернуться в исходное положение и проделать данное упражнения, но уже с левой ногой.

2. Исходное положение-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 8-10 круговых движений головой в одну сторону, затем в другую.

3. Выполнять движение "мельница" (при данном упражнении ноги, желательно, расставлять как можно шире.

4. Упражнение "велосипед". Исходное положение-в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой, как при низком старте.

5. Отжимания.

6. Наклоны в стороны.

Значительное место в профессиональной и двигательной подготовке будущих специалистов отведено развитию мышечной силы – способности человека преодолевать сопротивление. Любое движение (на производстве, в быту и спорте) основано на мышечной силе как одном из видов физических способностей, определяющих работоспособность.

Бицепс (двуглавая мышца плеча) расположен на передней поверхности плеча. При хорошем развитии он обычно легко прощупывается под кожей и рельефно выделяется на плече. Бицепс воздействует одновременно на предплечье и плечо.

**Упражнения для бицепсов:**

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

2. Лежа на гимнастическом коврике руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

3. Сидя на краю стула, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями к наружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.

4. Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.

5. Лежа на гимнастическом коврике, руки с гантелями вдоль туловища. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

**Упражнения для трицепсов:**

6. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой. Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки.

7. Сидя на стуле, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.

8. Упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.

9. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз.

**Методические рекомендации:**

Выполнять нужно по 2-3 подхода с небольшими паузами (2-4 мин), чтобы работоспособность не успела восстановиться полностью. Паузы следует заполнять активным отдыхом в виде медленной ходьбы, упражнений на гибкость, расслабление.

После выполнения комплекса необходимо выполнить упражнения для восстановления дыхания.

Контроль ЧСС.

**Домашнее задание:**

Эффект от урока будет значительно выше при ведении ЗОЖ; соблюдении режима питания; соблюдении распорядка дня и личной гигиены.

1.Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.:2014-237с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. –М.: 2015-304с.

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. Н. Короткая

**кorotkaya1964@mail.ru**