

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Торгово-технологический колледж»



Методические рекомендации
по выполнению практических и самостоятельных работ по дисциплине
ФК.00 Физическая культура для профессии 43.01.01 Официант, бармен

Йошкар-Ола
2023

Автор-составитель:

О.В.Толешева, преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»

Рецензенты:

Стариков А.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»

Кудрявцев Н.А., председатель ОГ ФСО «Юность России» по РМЭ

Толешева О.В.

Методические рекомендации по выполнению практических и самостоятельных работ по дисциплине ФК.00 Физическая культура для профессии 43.01.01 Официант, бармен

Автор-составитель О.В.Толешева, Йошкар-Ола, 2023 г., 14 с.

Предназначено для организации практических и самостоятельных работ по дисциплине ФК.00 Физическая культура для профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Адресовано преподавателям физической культуры и студентам, может быть использовано для очного, заочного и дополнительного профессионального образования.

Пособие ставит своей задачей познакомить студентов с подвижными играми и совершенствовать физические качества.

© ГБПОУ Республики Марий Эл «ГТК»

©ТолешеваО.В.

Перепечатка только с разрешения
ГБПОУ Республики Марий Эл «ГТК»

Введение.....	1
Подвижные игры в старшем возрасте.....	1
Примерный комплекс подвижных игр, подготавливающих к различным видам спорта.....	3
Воспитание физических качеств.....	4
Воспитание силы.....	5
Воспитание быстроты.....	6
Воспитание ловкости.....	7
Воспитание выносливости.....	8
Воспитание гибкости.....	9
Приложение №1.....	11
Приложение №2.....	13
Приложение №3.....	14
Список литературы.....	14

Слово «игра» многозначно и исторически изменчиво. Оно служит для выражения представлений о различных действиях, явлениях и нередко употребляется условно. Известны, например, выражения: «игра цен», «игра сил». Различный смысл приобретает слово «игра», когда речь идет об «игре древних», об «олимпийских играх, о «спортивных играх».

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей («препятствий») по пути к достижению поставленной цели (выиграть, победить, овладеть определенными приемами).

Препятствиями в игре могут быть механические преграды (например, веревочка, через которую надо перепрыгивать), приемы движений (которыми надо овладеть), тактические замыслы и действия водящих или команды противника (которым по ходу игры приходится противоборствовать).

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Исключение составляют игры, проводимые в регламентированных календарных соревнованиях. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам. Существует много наименований и правил подвижных игр. Подвижные игры широко распространены среди детей и подростков.

Подвижные игры в старшем возрасте

Известно, в занятиях физическими упражнениями юношей и девушек ведущее место принадлежит спорту. Подвижные игры используются для содействия успешному разрешению задач специальной спортивной подготовки и повышения общей физической подготовленности.

Следует помнить, что в 15-17-летнем возрасте (9-10-е классы) еще продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, развития мышечной силы и внутренних органов полностью не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем может проявляться некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость у юношей и девушек 15-17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей главным образом увеличивается за счет мышечной массы: их мышечная сила не отстает по сравнению с весом. У девушек мышечная система развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек этого возраста увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

У девушек 15-17 лет при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше.

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям и, укрепляется воля. У многих юношей и девушек окончательно определяется интерес к занятиям тем или другим видом спорта. В связи с этим их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в избранном виде спорта. Систематически организуемые подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие и совершенствование двигательных способностей занимающихся, повышают качество учебно-спортивной работы.

Учитывая, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Слишком высокие нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки могут вредно отразиться на нервной и сердечно-сосудистой системах юношей и девушек. Однако для повышения общей физической подготовленности и совершенствования двигательных навыков вполне допустимы многократно повторяющиеся активные действия участников игры в течение довольно длительного времени. При этом надо помнить, что возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры, проводимые с молодежью 15-17 лет, тесно связаны с задачами, решаемыми на занятиях спортивной гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивным и играми.

Участие в играх с разнообразными активными действиями, сочетающимися с бегом, прыжками и метаниями, способствует повышению физической подготовленности юных гимнастов, легкоатлетов, лыжников и других спортсменов.

Примерный комплекс подвижных игр,

подготавливающих к различным видам спорта

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

- «Группа, смирно!» («Товарищ командир»),
- «Бой петухов»,
- «Два лагеря» («Часовые и разведчики»),
- «Космонавты»,
- «Совушка» («Кто идет?»),
- «Кто подходил?» («Угадай кто»),
- «Мяч соседу»,
- «Передача мячей в колоннах над головой»,
- «Гонка мячей по кругу»

Игры с бегом на скорость:

- «День и ночь»,
- «Перебежка с выручкой»,
- «Встречная эстафета»,
- Эстафета по кругу,
- «Бег командами»,
- «Колесо»,
- «К своим флажкам»,
- «Конники спортсмены»,
- «Через кочки и пенечки»,
- «Гуси-лебеди»,
- «Два мороза»,
- «Пустое место»,
- «Белые медведи»,
- «Команда быстроногих» («Кто первый?»)
- «Вызов номеров»

Игры с метанием:

- «Подвижная цель»,
- «Город за городом»,
- «Кто дальше бросит?»,
- «Метко в цель»

Игры, подготовительные к баскетболу:

- «Мяч в центр» («Мяч среднему»),
- «Встречная эстафета с мячом»,
- Эстафета с ведением и броском в корзину,
- «Борьба за мяч»,
- «Мяч капитану» («Мяч ловцу»)

Игры, подготовительные к волейболу:

- «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)
- Эстафета с элементами волейбол

Игры на лыжах:

- «По следам»,
- «Гонки на лыжах в парах»,
- «Сороконожка на лыжах».

Воспитание физических качеств

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного из качеств. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и

ловкость. Без этого единоборство немислимо. Взять, например, игру «Скакуны». В ней убегающие, избегая осаливания, должны как можно дольше продержаться на площадке. Догоняющий также должен быть выносливым. Однако, прыгая на одной ноге (что предусмотрено правилами), игрок укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В другой игре, специфичной для развития стопы, - «Перетягивание в парах» – успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особенно следует подчеркнуть, говоря о применении игр для физической подготовки. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра, как вид деятельности, предоставляет большими возможностями органов человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра, как вид деятельности, предоставляет большие возможности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, направленные на развитие того или иного качества.

Воспитание силы.

Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Гимнасту надо иметь сильные руки, мощный торс, прыгуну в высоту – сильные ноги. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, либо вес отягощения, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) либо партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу, где преодолевается сопротивление внешней среды.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если многократно и систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяет избежать таких последствий. Наоборот, игры часто оказывают корректирующее влияние на занимающихся (например, «Перемена мест», «Соревнование тачек»).

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкاري» и др.

Воспитание быстроты.

Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номера», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны» и др. Успешно применяются игры и для воспитания реакции на движущийся объект, что важно в единоборствах и спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения (прямая зависимость), поэтому игры с упражнениями

скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока, до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Воспитание ловкости.

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию и т.п. создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движение носят ациклический характер, а условия их выполнения все время изменяются. Игре, как виду деятельности, присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство расчета времени» и пр. В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

Воспитание выносливости.

В играх выносливость проявляется не в статистических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке и применяют наряду с баскетболом, футболом и ручным мячом.

Существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре: 1) уменьшения количества игроков при сохранении размеров поля и 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, требующие умеренного напряжения и не связанные с высокой активностью нервной системы, могут вызвать утомление, понижение работоспособности. Такие упражнения разумно сочетать с подвижными играми.

В связи с тем, что многие игры (при соответствующей методике) могут стать средством воспитания выносливости, перечислять их нецелесообразно.

Воспитание гибкости.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иной раз, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия не отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Поскольку, однако, увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.п., в которых исключены статические усилия. К тому же следует

помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме (с чем связано участие в играх) гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости: «Передача мячей», «Регби на коленях», «Палка за спину», «Мостик и кошка» и др.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Так, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на освоении броска по цели, так как сходна с ним по структуре действий. В определенной последовательности проводятся игры при изучении элементов акробатики, борьбы легкоатлетических видов и др. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. Например, вряд ли следует включать в комбинированную гонку или эстафету бег с мячом в руках (который встречается в вариантах игры «Перестрелка»). Это может вредно сказаться на последующей игре в баскетбол или гандбол, где бег с мячом в руках считается «пробежкой». Отрицательный перенос навыка возможен и в тренировке легкоатлета-барьериста, если ему для укрепления мышц ног мог предложить игры с прыжками.

Приложение № 1

Игры, подготовительные к волейболу *«Пасовка волейболистов» («Летучий мяч»)*

Место, инвентарь. Площадка, зал, коридор. 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и становится с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют два круга и в каждом играют самостоятельно.

Описание игры. Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот отбивает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку.

Цель игры – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе. Как только мяч коснется земли, на место водящего идет игрок, из-за которого мяч упал на землю. Прежний водящий становится на его место в кругу. На место водящего идет также игрок, коснувшийся мяча 2-3 раза подряд. Игра продолжается установленное время. Лучшими считаются игроки, которые ни разу не были водящими.

В этой игре можно подсчитывать, сколько раз удалось играющим отбить мяч в воздухе, не дав ему коснуться земли. Можно провести соревнование между играющими, разделив их на две группы. Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Начинают игру 3 раза. Можно установить для игры время и считать победительницей команду, в которой будет меньше падений мяча или других нарушений правил.

Правила. 1. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд. Если такая ошибка допущена, то провинившийся идет водить; если считают очки за каждое отбивание мяча, то счет начинается сначала. 2. Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю. 3. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.

Вариант игры – «Летучий мяч с выбыванием». То же построение и содержание игры, но вводится правило: игрок, допустивший ошибку, выходит из игры. Победителем считается последний оставшийся игрок. При проведении этого варианта лучше играть без водящего.

Приложение 2

Игры, подготовительные к баскетболу *«Мяч в центр» («Мяч среднему»)*

Место, инвентарь. Площадка, зал. 2 баскетбольных или волейбольных мяча

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. Хорошо пометить места нахождения игроков маленькими кружками на расстоянии 1-1,5 м один от другого

Описание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и так же начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д.

Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила. 1. Передавать мяч можно любым, заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

Приложение № 3

Игры с метанием

«Подвижная цель»

Место, инвентарь. Зал, площадка. 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие ставятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом.

Играют 5-7 мин., после чего отмечают наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Список литературы:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М.: ОИЦ «Академия», 2018.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. исп. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2016.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2017.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2017.
5. Единая коллекция электронных образовательных ресурсов [Электронный ресурс]/ Web-мастер. – Электрон. дан., 201. – Режим доступа: www.school.edu.ru

**ФК.00 Физическая культура
для профессии 43.01.01 Официант, бармен**

Автор – составитель Толешева О.В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»

**Отпечатано в полиграфическом кабинете
ГБПОУ Республики Марий Эл «ТТК»**

ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»
424007, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Строителей, 62, тел. 73-15-63
Компьютерная верстка Секарин М.В.