

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Тюлегенова Раиса Муржановна

Должность: Директор

Дата подписания: 27.06.2023 08:38:35

Уникальный программный ключ:

125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18dc8ae8b889439a47

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

( ) « ( ) . - »

« » 45.03.02

Версия документа - 1

стр. 1 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Р.А. Тюлегенова

25.05.2023 г.

## Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов

по дисциплине (модулю)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Мини-футбол

Направление подготовки (специальность)

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль)

Перевод и переводоведение

Присваиваемая квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Костанай 2023



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

( ) « ( )  
« » 45.03.02

Версия документа - 1

стр. 2 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

### Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

### Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.К. Нуртаzenов

Авторы (составители) \_\_\_\_\_ Елешов Т.Р., доцент кафедры  
социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, кандидат  
юридических наук;

\_\_\_\_\_ Лютинец С.И., старший преподаватель кафедры социально-  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 3 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы «Элективным дисциплинам (модуля) по физической культуре и спорту. Мини - футбол», с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость. Особенности техники игры «Мини-футбол» и ее значение для роста спортивного мастерства, понятия и принципы деления на «приёмы», «способы», «разновидности» и «условия выполнения» технических приёмов, классификацию техники и т.д.;
- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач по дисциплине "Мини-футбол" может выглядеть следующим образом:

- разминка (бег, работа со скакалкой) - 10 мин;
- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники дриблинга (ведение мяча в движении).

Работа выполняется непрерывно в течение 15 мин.

Дисциплина "Мини-футбол" в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- упражнения на координацию на месте и в движении, ведение футзального мяча, передача мяча в движении, двусторонние игры.

Таким образом, основными средствами общей физической подготовки являются:

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх, и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;
- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);
- ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

**Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего и рубежного контроля:**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

- обще подготовительные и специальные упражнения в Мини-футболе (кол-во раз)

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития быстроты предполагает повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью (бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен), бег с гандикапом с задачей догнать партнера) выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка, перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на разные дистанции.

- упражнения по ведению мяча в движении (на время в сек)

Ведение мяча в движении шагом правой и левой ногой, ведение мяча бегом правой и левой ногой, поочередное ведение правой и левой ногой по ориентирам, бег с высоким подниманием бедра, мяч переводится с ноги на ногу.

- упражнения по передаче мяча на месте (кол-во точных передач)

Передача мяча на скорость (20 передач на пару), передача мяча, прием, прием высокого мяча в прыжке на грудь, прием и передача мяча.

Можно использовать приемы «неудобных передач» на дистанции 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнеру «неудобные» для приема паса: в ноги, далеко в сторону и т.д. Принимающий должен принять пас и быстро вернуть его точно в ноги партнеру. Смена через 1 минуту.

- упражнения по действиям игроков в защите и в нападении (кол-во атакующих действий / кол-во результативных действий в защите/нападении)

Защита: опека игрока, передающего мяч, защита против игрока, ведущего мяч.

Нападение: взаимодействие двух игроков с передачами мяча (отдал и вышел), взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом, позиционное нападение.

- упражнения по приему и передаче мяча в движении (точные передачи / забитые мячи по воротам с остановкой)

Упражнение выполняется в парах: один в паре набрасывает мяч своему партнеру, который принимает мяч на грудь и отдает пас мяча своему партнеру. После этого возвращается на исходное место.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Упражнение выполняется в колоннах: игрок №1 выполняет передачу, игрок №2 выбегает на мяч, принимает его в движении, передает обратно игроку 1, оббегает его и становится в конец колонны.

Упражнение в движении со сменой мест в колоннах: игрок №1 выполняет пас игроку №2 и бежит в конец противоположной колонны. Игрок №2 получает мяч в движении, выполняет пас игроку №3 и бежит в конец противоположной колонны и т.д.

Передача паса мяча в движении в парах.

- упражнения по ударам по мини воротам (кол-во результативных голов / попытки)

- удары мяча по мини воротам с места с разных дистанций: удары по мини воротам в парах (сериями по 5-10 ударов. Удары выполняются с правой, с левой ноги стороны под углом 45 градусов и по центру от ворот на расстоянии 11 м).

Штрафные удары: колонны на линии штрафного удара на каждые ворота.

Соревнование между двумя командами. Каждый бьет по два раза, через три минуты команды меняются воротами. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество голов.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. По технической подготовке.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м.

Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

### **Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)**

- упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках: упражнение выполняется с применением утяжелителя весом 1 кг. кол-во повторений учитывается в интервале 1 минута. (на время кол-во повторений)

- бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

-бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

-ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

-жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине  
(модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Мини-футбол»  
по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе  
бакалавриата «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 8 из 8

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### **Для вратарей**

-доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

-удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

- вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется по коридору шириной 3м.