

## **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

### **на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки з особовим складом 7-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної частини**

**Тема:** Підтягування на перекладині (кількість разів)

**Відпрацьована вправа :** Підтягування на перекладині (кількість разів)

**Навчальна мета:** Розвивати та вдосконалювати в особового складу фізичні якості, витривалість та силу.

**Час:** 1 год.

**Місце проведення:** стадіон (спортзал) училища.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** перекладина

#### **Нормативно-правові акти і література:**

1. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням;
2. Наказ МНС України від 07.05.2007 №312 «Про затвердження правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України».
3. Наказ МВС від 15.06.2017 № 511 «Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»;

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ:

№ п/п	Питання та їх короткий зміст	Методичні вказівки																																						
1. Організаційний момент	<p>Шиккування, перевірка спеціального одягу. Оголошення теми і мети заняття.</p> <p style="text-align: center;"><b>Безпека праці при відпрацюванні вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перед проведенням заняття детально провести зовнішній огляд перекладини, чи горизонтального бруса;</li> <li>- перед перекладиною повинен бути пом'якшуючий килим (мат).</li> </ul>	Час: 5 хв.																																						
2. Перевірка знань.	<p style="text-align: center;"><b>Питання повторення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скільки Ви знаєте медико-вікових груп?</li> <li>- Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок?</li> </ul>	Час: 2 хв.																																						
3. Розминка.	Біг протягом 5 хв, швидка ходьба, кругові оберти руками, тулубом, повороти корпусу праворуч, ліворуч, віджимання, присідання та інші гімнастичні вправи.	Час: 3 хв.																																						
4. Відпрацювання вправи	<p>Вправа виконується на горизонтальному брусі або перекладені діаметром 2 – 3 см.</p> <p>Вихідне положення – на прямих руках хватом зверху (долонями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожен раз протягом 1 – 2 сек. За команду, той хто виконує вправу, згинаючи руки підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім він повністю випрямляє руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється стільки разів, скільки у виконавця вистачить сил.</p> <p>Допускається згибання, розведення, скрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється розгойдуватись та робити зайві рухи ногами для допомоги собі. Час виконання вправи – необмежаний, результат виконання вправи – кількість разів підтягування.</p>	Час: 30 хв.																																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Вправа</th> <th style="width: 10%;">Оцінка</th> <th colspan="6" style="width: 50%;">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">Підтягування на перекладині (кількість разів)</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </tbody> </table>		Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи								1	2	3	4	5	6	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8	6	5	4	3	2	4	10	8	6	5	4	3	5	12	10	8	6	5	4
	Вправа		Оцінка	Медико-вікові групи																																				
				1	2	3	4	5	6																															
Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8	6	5	4	3	2																																	
	4	10	8	6	5	4	3																																	
	5	12	10	8	6	5	4																																	
4. Підведення підсумків.	Дати оцінку загальному рівню підготовленості особового складу. Відзначити приклади вірного виконання вправи. Вказати на характерні помилки, які були допущені при виконанні вправи. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання.	Час: 5 хв.																																						