

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на проведення практичного заняття з фізичної підготовки
з особовим складом 7-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної
частини

Тема: Біг 100 метрів (с)

Відпрацювання нормативу: Біг 100 метрів (с)

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

Час: 1 год

Місце проведення: спортивний комплекс

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка, спортивний одяг, секундомір, стартові колодки, стартовий прапорець.

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 №312 від 07.05.2007 року „Правила 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. Оголошення теми і мети заняття.</p> <p style="text-align: center;">Безпека праці при відпрацюванні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправу виконувати по команді - вправу виконувати в спортивному одязі 	Час: 3 хв																																				
2. Перевірка знань	<p style="text-align: center;">Питання повторення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як проводиться біг 100 метрів . - Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок? 	Час: 2 хв																																				
3. Розминка	<p>. Виконується під контролем керівника проведення заняття кожним учасником, є обов'язковою, з метою запобігання травм при виконанні вправи.</p> <p>Необхідно проводити розминку ніг і розтягування сухожиль ніг. Розімнути стопи . Кілька разів віджатися від підлоги. Пробігти 200-400 метрів для включення в роботу легень.</p>	Час: 10 хв																																				
4. Відпрацювання вправи	<p>Порядок виконання вправи: відштовхуючись від стартових башмаків, енергійно винести вперед-вверх стегно ноги, яка стоїть ззаду, тулуб нахилити майже в горизонтальне положення, руку, одноіменну поштовховій нозі, винести передпліччям вперед, другу відвести до упору назад. Довжина першого кроку повинна бути приблизно 50-60 см. Перші 12-15 метрів бігти невеликими кроками, зберігаючи нахил тулуба вперед.</p> <p>З збільшенням швидкості зменшувати нахил тулуба і збільшувати довжину кроків, після чого перейти на маховий крок. Нogu після відштовхування виносити вперед-вверх, зігнутою в коліні і легко ставити її на передню частину стопи з послідуною опорою на всю стопу. Бігти вільно, без лишнього напруження м'язів тулуба і рук, витримуючи постійну довжину і частоту кроку. Біг закінчується перед лінією фінішу ривком на фінішну стрічку грудьми.</p> <p>Вихідне положення: після подання команди «На старт» учасники стають на стартову лінію високого або низького старту і зберігають не рухомий стан;</p> <p>Початок: подано команду «На старт»;</p> <p>Виконання вправи: за командою «Увага» перенести вагу тіла на виставлену в перед ногу, приготуватись до бігу. За сигналом стартера або командою «Руш» долають задану дистанцію.</p> <p>Закінчення: вправа закінчується після подолання дистанції</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Норматив</th> <th rowspan="2">Визначення</th> <th colspan="6">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <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">Біг 100м.(сек.)</td> <td>задовільно</td> <td>14,5</td> <td>15,0</td> <td>15,5</td> <td>16,0</td> <td>16,5</td> <td>17,0</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>14,0</td> <td>14,5</td> <td>15,0</td> <td>15,5</td> <td>16,0</td> <td>16,5</td> </tr> <tr> <td>відміно</td> <td>13,5</td> <td>14,0</td> <td>14,5</td> <td>15,0</td> <td>15,5</td> <td>16,0</td> </tr> </tbody> </table>	Норматив	Визначення	Медико-вікові групи						1	2	3	4	5	6	Біг 100м.(сек.)	задовільно	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	добре	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	відміно	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	Час: 25 хв
Норматив	Визначення			Медико-вікові групи																																		
		1	2	3	4	5	6																															
Біг 100м.(сек.)	задовільно	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0																															
	добре	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5																															
	відміно	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0																															

	<p>Заходи безпеки праці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взуття виконуючого має бути з неслизькою підошвою; - оглянути виконуючих на предмет відсутності прикрас (годиники, кільця, намисто, сережки та ланцюжки); - бігова доріжка повина бути довшою від лінії фінішу на 10-15 метрів 	
5. Підведення підсумків	<p>Дати оцінку загальному рівню підготовленості учасників. Відзначити кращих. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання. Вказати на характерні помилки. Відзначити приклади правильного виконання вправи .</p>	Час: 5 хв