

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

**Тема :** Біг 1000 м (хв, с).

**Відпрацьована вправа:** Біг 1000 м (хв, с).

**Навчальна мета:** Тренувати особовий склад чітко виконувати вправу.

**Час:** 1 година.

**Місце проведення:** Стадіон училища

**Навчально-матеріальне забезпечення:** спортивний одяг

**Нормативно-правові акти та 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:

Питання, що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки																																																			
1. Організаційний момент.	<p>Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду.</p> <p>Оголошення теми і мети заняття.</p> <p>Нагадування правил безпеки праці.</p>	Час: 5 хв																																																			
2. Перевірка знань	<p>Питання для повторення:</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> <li>- Скільки ви знаєте стартових положень?</li> </ul>	Час: 2 хв.																																																			
3. Розминка	<p>Біг, швидка ходьба, кругові оберти руками, тулубом, повороти корпусу праворуч, ліворуч, віджимання присідання та інші гімнастичні вправи. Біг, присідання, вправи для м'язів рук і ніг.</p>	Час: 5 хв.																																																			
4. Відпрацювання вправи	<p>Біг на 1000 м проводиться на різній місцевості згідно з умовами для бігу на середні дистанції. Старт і фініш, як правило, для зручності обладнуються в одному місці чи поруч. За командою “На старт”, необхідно стати на стартову лінію в положення старту і зберігати нерухомий стан. За командою “Увага” перенести вагу тіла на виставлену уперед ногу, приготувавшись до бігу. За сигналом стартера або командою “Руш” долати задану дистанцію.</p> <p>Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди.</p> <table border="1" data-bbox="453 1120 1212 1489"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ з/п</th> <th rowspan="2">Вправа</th> <th rowspan="2">Оцінка</th> <th colspan="6">Медико-вікові групи здоров'я</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 colspan="9" style="text-align: center;">Чоловіки</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td>4,05</td> <td>4,25</td> <td>4,45</td> <td>5,05</td> <td>5,40</td> <td>6,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>4</td> <td>3,55</td> <td>4,15</td> <td>4,35</td> <td>4,55</td> <td>5,20</td> <td>5,40</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Біг 1000 м (хв.)</td> <td>5</td> <td>3,40</td> <td>4,00</td> <td>4,20</td> <td>4,40</td> <td>5,00</td> <td>5,20</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я						1	2	3	4	5	6	Чоловіки											3	4,05	4,25	4,45	5,05	5,40	6,00			4	3,55	4,15	4,35	4,55	5,20	5,40		Біг 1000 м (хв.)	5	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20	<p>Час: 30 хв.</p> <p>Команди “На старт” “Увага” “Руш.”</p>
№ з/п	Вправа				Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я																																															
		1	2	3		4	5	6																																													
Чоловіки																																																					
		3	4,05	4,25	4,45	5,05	5,40	6,00																																													
		4	3,55	4,15	4,35	4,55	5,20	5,40																																													
	Біг 1000 м (хв.)	5	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20																																													
5. Підведення підсумків	<p>Дати оцінку загального рівня підготовленості відділення.</p> <p>Визначити приклади правильного виконання вправи.</p> <p>Вказати характерні помилки.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Відповісти на запитання.</p>	Час: 3 хв.																																																			