

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки з особовим складом 9-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>Шикування, перевірка спеціального одягу. Оголошення теми і мети заняття.</p> <p style="text-align: center;">Безпека праці при відпрацюванні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перед проведенням заняття детально провести зовнішній огляд перекладини, чи горизонтального бруса; - перед перекладиною повинен бути пом'якшуючий килим (мат). | Час: 5 хв. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Перевірка знань. | <p style="text-align: center;">Питання повторення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скільки Ви знаєте медико-вікових груп? - Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок? | 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 командою, 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 rowspan="2" style="width: 30%;">Вправа</th> <th rowspan="2" style="width: 10%;">Оцінка</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">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" 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |