

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки**  
**з особовим складом 9-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;"><b>Безпека праці при відпрацюванні вправи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправу виконувати по команді</li> <li>- вправу виконувати в спортивному одязі</li> </ul>	Час: 3 хв
2. Перевірка знань	<p style="text-align: center;"><b>Питання повторення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Як проводиться біг 100 метрів .</li> <li>- Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок?</li> </ul>	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 style="text-align: center;"><b>Порядок виконання вправи:</b> 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. Ногу 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><b>Вихідне положення:</b> після подання команди «На старт» учасники стають на стартову лінію високого або низького старту і зберігають не рухомий стан;</p> <p><b>Початок:</b> подано команду «На старт»;</p> <p><b>Виконання вправи:</b> 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><b>Закінчення:</b> вправа закінчується після подолання дистанції</p>	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><b>Заходи безпеки праці:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взуття виконуючого має бути з неслизькою підошвою;</li> <li>- оглянути виконуючих на предмет відсутності прикрас (годиники, кільця, намисто, сережки та ланцюжки);</li> <li>- бігова доріжка повина бути довшою від лінії фінішу на 10-15 метрів</li> </ul>	
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