

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки
з особовим складом 9-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.	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Час: 5 хв																																																		
2. Перевірка знань	Питання для повторення: - Скільки Ви знаєте медико-вікових груп? - Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок? - Скільки ви знаєте стартових положень?	Час: 2 хв.																																																		
3. Розминка	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.	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><tr><th>№ з/п</th><th>Вправа</th><th>Оцінка</th><th colspan="6">Медико-вікові групи здоров'я</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td colspan="9">Чоловіки</td></tr><tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3">Біг 1000 м (хв.)</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>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>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></table>	№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я									1	2	3	4	5	6	Чоловіки										Біг 1000 м (хв.)	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	5	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20	Час: 30 хв. Команди “На старт” “Увага” “Руш.
№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я																																																	
			1	2	3	4	5	6																																												
Чоловіки																																																				
	Біг 1000 м (хв.)	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																																												
		5	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20																																												
5. Підведення підсумків	Дати оцінку загального рівня підготовленості відділення. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання.	Час: 3 хв.																																																		