

Методична розробка
на проведення практичного заняття з фізичної підготовки з особовим
складом 8-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної частини

Тема: Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки.

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> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Вправа</th> <th rowspan="2">Оцінка</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">Підтягування на перекладині (кількість разів)</td> <td>3</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>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	Час: 30 хв.
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.																																				