

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на проведення практичного заняття з фізичної підготовки
з особовим складом 5-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної
частини

Тема: Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки.

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