

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на проведення практичного заняття з фізичної підготовки
з особовим складом 6-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної
частини

Тема : Подолання 100 м смуги перешкод.

Відпрацьована вправа: Подолання 100 м смуги перешкод

Навчальна мета: Тренувати особовий склад чітко виконувати вправу.

Час: 1 година.

Місце проведення: Стадіон училища

Навчально-матеріальне забезпечення: спеціальний одяг та спорядження, розгалуження, рукава Ø51 мм. (2 шт.), ствол "Б", секундомір.

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МВС України № 511 від 15.06.2017р. “Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту”.
2. Наказ МНС України № 312 від 07.05.2007р. “Правила безпеки праці в органах та підрозділах МНС України».
3. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Порядок проведення заняття:

Питання, що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки
1. Організаційний момент.	<p>Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду.</p> <p>Оголошення теми і мети заняття.</p> <p>Нагадування правил безпеки праці.</p>	Час: 5 хв
2. Перевірка знань	<p>Питання для повторення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Біг, швидка ходьба, кругові оберти руками, тулубом, повороти корпусу праворуч, ліворуч, віджимання присідання та інші гімнастичні вправи.</p> <p>Біг, присідання, вправи для м'язів рук і ніг.</p>	Час: 5 хв.
4. Відпрацювання вправи	<p>Початок: пожежник зі стволем стоїть перед лінією старту (ствол за поясом). Керівник заняття подає команду.</p> <p>Закінчення: пожежник подолав перешкоди, пересік лінію фінішу зі стволем, приєднаним до рукавної лінії. Рукава приєднані між собою, рукавна лінія приєднана до розгалуження.</p> <p>Рукава переносяться любим способом. З'єднання перехідних головок рукавів між собою і зі стволом дозволяється на місті і в русі. Як що сходження з буму пройшло до обмежувальної лінії учасник повинен повернутись і знову подолати бум.</p>	<p>Час: 30 хв.</p> <p>Команди “На старт” “Увага” “Руш.”</p>
5. Підведення підсумків	<p>Дати оцінку загального рівня підготовленості відділення.</p> <p>Визначити приклади правильного виконання вправи.</p> <p>Вказати характерні помилки.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Відповісти на запитання.</p>	Час: 3 хв.