

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки**  
**з особовим складом 9-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної**  
**частини**

**Тема:** Нормативи виконання навчальних вправ з фізичної підготовки

**Відпрацьована вправа:** Човниковий біг 10×10 м (с)

**Навчальна мета:** Тренувати особовий склад для підтримання фізичної форми, необхідної для якісного виконання службового завдання.

**Час проведення:** 1 год.

**Місце проведення:** Спортзал (стадіон училища)

**Навчально-методичне забезпечення:** методична розробка, спортивний одяг, кубики, секундомір, стартовий прапорець

**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	Стислий зміст	Методичні вказівки																															
1. Організаційний момент	Шикування, доповідь чергового, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Безпека праці.	Вишикувати особовий склад в одну шеренгу Час: 5 хв.																															
2. Перевірка знань	Питання для повторення: 1. Порядок виконання вправи? 2. Скільки є медико вікових груп?	Час: 5 хв.																															
3. Відпрацювання вправи.	<p>Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту та розвороту через 10м.</p> <p><b>Вихідне положення:</b> Після подання команди «На старт» учасники стають на стартову лінію в положення високого старту.</p> <p><b>Початок:</b> подано команду «На старт».</p> <p><b>Виконання вправи:</b> за сигналом «Руш» пробігають 10 м. торкаються землі за лінією повороту усією стопою, повертаються кругом, таким самим чином ще дев'ять відрізків.</p> <p><b>Закінчення:</b> вправа закінчується після подолання усіх десяти відрізків.</p> <table border="1" data-bbox="437 938 1302 1263"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Найменування вправи</th> <th rowspan="2">Оцінка</th> <th colspan="5">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> <th>45-50 років</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Човниковий біг 10x10 (с)</td> <td>задовільно</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Заходи безпеки праці:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взуття виконуючого має бути з неслизькою підшовою;</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>	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	Човниковий біг 10x10 (с)	задовільно	29	30	31	32	33	добре	28	29	30	31	32	відмінно	27	28	29	30	31	Час: 30 хв.
Найменування вправи	Оцінка			Медико-вікові групи																													
		до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років																											
Човниковий біг 10x10 (с)	задовільно	29	30	31	32	33																											
	добре	28	29	30	31	32																											
	відмінно	27	28	29	30	31																											
5. Підведкня підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																															