

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки
з особовим складом 7-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>Вихідне положення: Після подання команди «На старт» учасники стають на старту лінію в положення високого старту.</p> <p>Початок: подано команду «На старт».</p> <p>Виконання вправи: за сигналом «Руш» пробігають 10 м. торкаються землі за лінією повороту усією стопою, повертаються кругом, таким самим чином ще дев'ять відрізків.</p> <p>Закінчення: вправа закінчується після подолання усіх десяти відрізків.</p> <table border="1" data-bbox="438 940 1300 1265"> <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>Заходи безпеки праці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взуття виконуючого має бути з неслизькою підшоною; - оглянути виконуючих на предмет відсутності прикрас (годиники, кільця, намисто, сережки та ланцюжки); - бігова доріжка повина бути довшою від лінії фінішу на 10-15 метрів; | 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. Підведення підсумків | Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання | Час: 5 хв. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |