

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки**  
**з особовим складом 7-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної**  
**частини**

Тема: Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів).

Навчальна мета: Розвивати та вдосконалювати в особового складу фізичні якості, витривалість та силу

Час: 1 год

Місце проведення: стадіон училища

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка, спортивний одяг.

Нормативно-правові акти і література:

1. Наказ МВС України № 511 від 15.06.2017р. “Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту”  
Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства внутрішніх справ №486 від 09.08.2022 р.
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	Стислий зміст	Методичні вказівки																																				
Організаційний момент	Шикування, доповідь чергового, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Безпека праці.	Вишикувати особовий склад в одну шеренгу Час: 5 хв.																																				
Перевірка знань	Питання для повторення: 1. Порядок виконання вправи? 2. Домедична допомога при переломах та вивихах?	Час: 5 хв.																																				
Розминка	Розминочний біг і ходьба виконуються звичайним шагом на носках, п'ятках. Сумісність ходьби з стрибками, поворотами. Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шії і тулуб, для м'язів ніг і спини.	Час: 10 хв																																				
Відпрацювання вправи.	<p>Вправа виконується на рівному майданчику з твердим та стійким покриттям.</p> <p><b>Вихідне положення:</b> упор лежачи, руки паралельно, кисті в перед на кулаках, тіло пряме, ноги разом;</p> <p><b>Початок:</b> подано команду «До виконання вправи приступити».</p> <p><b>Виконання вправи:</b> згинаючи руки опустити пряме тіло до торкання підлоги грудьми, розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення;</p> <p><b>Закінчення:</b> для закінчення вправи вийти з вихідного положення;</p> <p><b>Забороняється</b> згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги. При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.</p> <table border="1" data-bbox="360 1370 1248 1653"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Найменування вправи</th> <th rowspan="2">Оцінка</th> <th colspan="6">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> <th>50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)</td> <td>задовільно</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Заходи безпеки праці:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взуття виконуючого має бути з неслизькою подошвою;</li> <li>- оглянути виконуючих на предмет відсутності прикрас (годинники, кільця, намисто, сережки та ланцюжки);</li> <li>- не виконувати вправу з мокрими долонями ;</li> </ul>	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно	30	25	20	15	10	5	добре	35	30	25	20	15	10	відмінно	40	35	30	25	20	15	Час: 20 хв.
Найменування вправи	Оцінка			Медико-вікові групи																																		
		до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																															
Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно	30	25	20	15	10	5																															
	добре	35	30	25	20	15	10																															
	відмінно	40	35	30	25	20	15																															
Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																																				