

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки**  
**з особовим складом 5-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” 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	Короткий зміст	Методичні вказівки
1. Організаційний момент.	<p>Шикуння, 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"> <li>- Скільки Ви знаєте медико-вікових груп?</li> <li>- Чи існує різниця між медико-віковими групами чоловіків і жінок?</li> <li>- Скільки ви знаєте стартових положень?</li> </ul>	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>	Час: 30 хв.  Команди “На старт” “Увага” “Руш.
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.