

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

проведення практичного заняття з фізичної підготовки

з особовим складом навчальних груп № 1-12

у 2023-2024 навчальному році

Національного університету цивільного захисту України

Тема: Легка атлетика, спортивні ігри.

Мета: Розвивати швидкісно-силові якості. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції 1000 м.

Відпрацьовано вправи:

1. Удосконалювати техніку бігу на середні дистанції;
2. Розвиток швидкісно-силових якостей;
3. Двостороння гра (волейбол).

Навчальна мета: Формувати особисті високі моральні якості, удосконалювати здібності до прояву волі, сміливості, рішучості, ініціативи, самостійності в прийнятті рішень і умінню стримувати негативні емоції.

Час проведення: 45 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп № 1-12

Місце проведення: стадіон СОК (ЧПБ м. Черкаси), спортивний майданчик по вул. Алчевських, 52/54 (стадіон ХПШ, м. Харків).

Навчально-матеріальне забезпечення: секундомір, прапорці, м'ячі.

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МНС України від 5.08.04 2004 р. №10.
2. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник. Х. 2009 р.
3. Наказ МВС України від 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту» (зі змінами № 480 від 12.06.2023).

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10-15 хв.		
<p>1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття</p> <p>2. Стрйові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"</p> <p>3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.</p> <p>4. Біг: середнім темпом.</p> <p>5.ЗРВ на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо, вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук 	<p>3- 4 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>50-60 м</p> <p>400м</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>20 разів</p> <p>20 разів</p> <p>20 м</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу</p> <p>Слідити за чітким виконанням стрйових прийомів</p> <p>Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів</p> <p>Пересування в складі підрозділу /в колону по два/ Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз</p> <p>Ноги не згинати під час пружинних рухів</p> <p>На правій, на лівій, на двох ногах Спина рівна, руки за голову Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p>

6. Спеціально-бігові вправи: - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок	20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	Підрозділ вишикувати в колону по 2 Коліна вище, корпус прямий П'ятки торкаються спідниці Правим, лівим боком Правим, лівим боком Якомога далі стрибок Руки на поясі Руки на поясі Якомога далі стрибок Максимальне зусилля
Основна частина – 20-25 хв.		
1. Удосконалення техніки бігу на середні відстані: - біг 1000 м. 2. Розвиток швидкісно-силових якостей: - біг з прискоренням - біг з прискоренням 3. Удосконалення техніки та тактики у спортивних іграх (волейбол)	5-10 хв 10x100 м 5x200 м	По колу на кожній прямій прискорення (100 м= 16-18 сек, 200 м = 35-40 сек) Поділити групу на 2-4 команди, нагадати правила гри та охорону праці. Слідкувати за технікою виконання прийомів та передачі м'яча у русі та на місці.
Заключна частина - 3 –5 хв.		
1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання 2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок 3. Завдання на самопідготовку	50-60 м 1-2 хв. 1-2 хв.	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі дистанції 10x10м, 100 м.

Нормативи виконання навчальної вправи

Чоловіки							
Назва навчальної вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
		I	II	III	IV	V	VI
		до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
Біг 1000 м (с)	задовільно	4,05	4,25	4,45	5,05	5,40	6,00
	добре	3,55	4,15	4,35	4,55	5,20	5,40
	відмінно	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00	5,20
Жінки							
Біг 1000 м (с)	задовільно	4,50	5,20	5,50	6,20	6,50	7,20
	добре	4,30	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00
	відмінно	4,10	4,40	5,10	5,40	6,10	6,40