

## **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:** Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м.

**Відпрацьовано вправи:**

1. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції;
2. Розвивати навички прискореного пересування та техніку спеціально-бігових вправ;
3. Двостороння гра (волейбол).

**Навчальна мета:** Формувати особисті високі моральні якості, удосконалювати здібності до прояву волі, сміливості, рішучості, ініціативи, самостійності в прийнятті рішень та 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"> <li>- кругові оберти головою</li> <li>- нахили голови вліво-вправо, вперед-назад</li> <li>- кругові оберти руками</li> <li>- права рука вгору нахил вліво</li> <li>- ліва рука вгору нахил вправо</li> <li>- кругові оберти тулубом</li> <li>- ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба</li> <li>- ноги нарізно, нахили тулуба</li> <li>- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво</li> <li>- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг</li> <li>- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг</li> <li>- стрибки на місці</li> <li>- руки за голову, присідання</li> <li>- упор лежачи, згинання та розгинання рук</li> </ul>	<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>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>Слідкувати 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</p> <p>Слідкувати за чітким гімнастичним виконанням вправ стрій розімкнутий</p> <p>Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>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</p> <p>Спина рівна, руки за голову</p> <p>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. Навчання та удосконалення техніки бігу на короткі відстані: Біг 100 м.	7 хв	Забіг по два чоловіки
2. Розвиток швидкості: - біг з прискоренням - біг з прискоренням - біг з прискоренням	8 хв	Забіг по два чоловіки - 1р – у вільному темпі - 2р – з урахуванням часу Поділити групу на 2-4 команди, нагадати правила гри та охорону праці.
3. Двостороння гра (волейбол).	10-15 хв	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	50-60 м	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки
2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі дистанції 10х10м, 100 м.
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	

**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 100 м (с)	задовільно	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
	добре	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
	відмінно	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
Жінки							
Біг 100 м (с)	задовільно	16,6	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6
	добре	15,8	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8
	відмінно	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0