

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: Гімнастика, спортивні ігри.

Навчальна мета: формувати особисті високі моральні якості, удосконалювати здібності до прояву волі, сміливості, рішучості, ініціативи, самостійності в прийнятті рішень і умінню стримувати негативні емоції. Перевірити рівень розвитку сили та рівень володіння технікою комплексно-силової вправи.

Відпрацьовано вправи:

1. Комплексно-силова вправа. 2. Спортивні ігри.

Час проведення: 45 хвилин.

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

Місце проведення: манеж СОК (ЧПБ м. Черкаси), НСК по вул. Алчевських, 52/54 (стадіон ХП, м. Харків).

Матеріально-технічне забезпечення: гімнастичний мат (каремат), секундомір.

Нормативно-правові акти та література:

1. 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). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf

3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>

4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>

5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpw4>

6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu7>

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: Збруч, 2000. - 183 С.

<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>

8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf

Порядок проведення заняття

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча частина 10-15 хв.		
<p>Шикування, рапорт. Перевірка особового складу перевірка зовнішнього виду. Тема та ціль заняття.</p> <p>Стройові прийоми на місці та стрибком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - право-руч; - ліво-руч; - кру-гом. <p>Ходьба. Біг. Загально-фізичні вправи в русі (ходьба на носках, п'ятках; в полу-присіді та присіді; стрибки) Загально-фізичні вправи на місці (розминаючи усі частини опорно-рухового апарату).</p>	<p>2-3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>40-50 м. 60-80 м. 5 хв.</p> <p>5-6 хв.</p>	<p>Шикування групи у дві шеренги. Прийняття рапорту. Звернути увагу на зовнішній вигляд (спортивна форма).</p> <p>Слідкувати за чітким виконанням стройових прийомів.</p> <p>Пересування в колону по 2 дистанція 1м. Фронтальна метода виконується в колону по 1, дистанція 2 м. Вишикувати підрозділ в колону по 4-ри. Фронтальна метода.</p>
Основна частина – 20-25 хв.		
<p>Перевірка рівня розвитку силової витривалості комплексно-силової вправи.</p> <p>Спортивні ігри.</p>	<p>15 хв.</p> <p>10хв.</p>	<p>Вправи виконується на горизонтальній місцевості. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення – долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні. (або знаходяться на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна</p>

		зімкнуті. Гра в залежності від погодних умов (футбол, волейбол).
Заключна частина – 3-5 хв.		
Ходьба.	1 хв.	Виконувати в колону по одному дистанція два метри.
Вправи на розслаблення дихання.	1 хв.	Вправи на розтяг м'язів виконувати по на місці, переважно для усіх частин опорно-рухаючого апарату які приймали участь у роботі.
Підведення підсумків заняття.	1 хв.	Вишикувати групу в дві шеренги, вказати на загальні недоліки, виявити найкращих та відстаючих. виставити оцінки.
Завдання на самопідготовку.	1-2 хв.	Удосконалення техніки вправ; розвиток сил у вправах підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ЗФП.

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
Комплексно-силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	40	35	30	25	20	15
	добре	45	40	35	30	25	20
	відмінно	50	45	40	35	30	25
Жінки							
Комплексно-силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	26	22	18	14	-	-
	добре	30	26	22	18		
	відмінно	34	30	26	22		

Умови виконання навчальної вправи:

Навчальна вправа складається з двох етапів: згинання та розгинання тулуба і згинання та розгинання рук з упору лежачи, на виконання яких надається по 30 с.

1. Вихідне положення (згинання та розгинання тулуба): лежачи на спині, долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні.

Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити».

Виконання першого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання тулуба): підняти тулуб, дістати ліктями до колін, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін, п'ятки ніг притиснуті до поверхні.

Забороняється: відривати п'ятки ніг від поверхні, роз'єднувати за головою долоні.

Дозволяється: згинати та розводити ноги.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.

2. Вихідне положення (згинання та розгинання рук з упору лежачи): упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом.

Виконання другого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання рук з упору лежачи): згинаючи руки опустити пряме тіло до моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями. Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати другий етап навчальної вправи на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.

Оцінювання: зараховується загальна сума виконаних разів двох етапів навчальної вправи по завершенню 1 хв