

**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 витривалості за допомогою тесту Купера та комплексно-силової вправи.

**Відпрацьовано вправи:**

1. Тесту Купера (чоловіки), комплексно-силова вправа (жінки). 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 ХПЗ, 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 Наставови 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](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. - Теріопіль: Збруч, 2000. - 183 С.

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

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](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf)

Порядок проведення заняття:

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 10-15 хв.		
Шикування, рапорт. Перевірка особового складу перевірка зовнішнього виду. Тема та ціль заняття. Стройові прийоми на місці та стрибком: - право-руч; - ліво-руч; - кру-гом.	2-3 хв.  1 хв.	Шикування групи у дві шеренги. Прийняття рапорту. Звернути увагу на зовнішній вигляд (спортивна форма).  Слідкувати за чітким виконанням стройових прийомів.
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).	40-50 м. 60-80 м. 5 хв.  5-6 хв.	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.
Основна частина – 20-25 хв.		
Перевірити рівень розвитку сили та витривалості за допомогою тесту Купера. Навчальна вправа складається з чотирьох етапів: згинання і розгинання рук з упору лежачи; стрибки з упору лежачи; згинання та розгинання тулуба з положення лежачи; присідання, що виконуються у чотири підходи.	15 хв.	Вихідне положення: упор лежачи. Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити». Виконання навчальної вправи: почергове виконання 10 згинань і розгинань рук з упору лежачи; 10 стрибків з упору лежачи; 10 згинань та розгинань тулуба з положення лежачи; 10 присідань. Забороняється: закріпляти ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні

Спортивні ігри.	10хв.	роз'єднувати за головою. Дозволяється: згинати та розводити ноги. Оцінювання: зараховується час після завершення виконання навчальної вправи.  Гра в залежності від погодних умов.
Заключна частина – 3-5 хв.		
Ходьба.	2 хв.	Виконувати в колону по одному дистанція два метри.
Вправи на розслаблення дихання.	2 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.
Завдання на самопідготовку.	1-2 хв.	Виставити.оцінки. 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
Тест Купера (хв, с)	задовільно	4,30	5,00	5,30	6,00	-	-
	добре	4,00	4,30	5,00	5,30		
	відмінно	3,30	4,00	4,30	5,00		
Жінки							
Комплексно-силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	26	22	18	14	-	-
	добре	30	26	22	18		
	відмінно	34	30	26	22		