

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. Удосконалювати техніку гімнастичних вправ: жим гирі вагою 24 кг однією рукою, КСВ, ЗФП. Розвивати швидкісно-силові та координаційні здатності.

Відпрацьовано вправи:

1. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою (чоловіки). ЗФП. 2. Комплексно-силова вправа (жінки). 3. 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/jzpuy>

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>

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
Підготовча частина 10-15 хв.		
Шикування, рапорт. Перевірка особового складу перевірка зовнішнього виду. Оголошення теми та цілі заняття. Стройові прийоми на місці: - право-руч; - ліво-руч; - кру-гом. 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-рухаю-чого апарату).	1-3 хв. 1 хв. 40-50 м. 3 хв. 3 хв. 4-5 хв.	Шикування групи у дві шеренги. Прийняття рапорту. Звернути увагу на зовнішній вигляд (спортивна форма) Слідкувати за чітким виконанням стройових прийомів. Пересування в колону по 2. дистанція 1м. Фронтальний метод виконується в колону по 1, дистанція 2 м. Вишикувати підрозділ в колону по 4-ри. Фронтальна метода.
Основна частина 15-25 хв.		
Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.		Вся група розбита на чотири відділення, кожне відділення виконує свою вправу, по закінченню часу відділення проводять зміну місць виконання вправ.
Силові вправи з гирями 24кг.	5 хв.	Вправа виконується по одному чоловіку. Вихідне положення ноги на ширині плечей. Вправа виконується ривком.
Силові вправи з гирями 24кг.	5 хв.	Вправа виконується по одному чоловіку. Вихідне положення ноги на ширині плечей. Жим гирі однією рукою.
Спортивні ігри.	10-15хв.	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 3-5хв.		
Ходьба.	1 хв.	Виконувати в колону по одному дистанція два метри.
Вправи на розслаблення дихання.	1 хв.	Вправи на розтяг м'язів виконувати на місці, переважно для частин опорно-рухового 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, підйом по канату.
Умови виконання комплексно-силової вправи (жінки):		
<p>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.</p> <p>1. Вихідне положення (згинання та розгинання тулуба): лежачи на спині, долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні.</p> <p>Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити».</p> <p>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.</p> <p>Забороняється: відривати п'ятки ніг від поверхні, роз'єднувати за головою долоні.</p> <p>Дозволяється: згинати та розводити ноги.</p> <p>Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p> <p>2. Вихідне положення (згинання та розгинання рук з упору лежачи): упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом.</p> <p>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.</p> <p>Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.</p> <p>Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати другий етап навчальної вправи на кулаках.</p> <p>Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p>		

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
вагова категорія до 70 кг (кількість разів)							
Жим гири вагою 24 кг однією рукою (кількість разів)	задовільно	6	5	4	3	2	1
	добре	8	7	6	5	4	3
	відмінно	10	9	8	7	6	5
вагова категорія понад 70 кг (кількість разів)							
Жим гири вагою 24 кг однією рукою (кількість разів)	задовільно	8	7	6	5	4	3
	добре	10	9	8	7	6	5
	відмінно	12	11	10	9	8	7

Жінки							
Комплексно-силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	26	22	18	14	-	-
	добре	30	26	22	18		
	відмінно	34	30	26	22		