

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.

Мета: Удосконалювати техніку вправ, розвивати силу у вправах: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ЗФП. Розвивати швидкісно-силові та координаційні здатності.

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

Відпрацьовано вправи:

1. Підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. Спортивні ігри.

Час проведення: 45 хвилин.

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

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

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

Література:

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [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/jzpwA>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpuv>

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
Підготовча частина 10-15 хв.		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3- 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу.
2. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	50-60 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів.
4. Біг: легким темпом.	200 м	
5. ЗРВ на місці:		Пересування в складі підрозділу /вколону по два. Слідити за чітким
- кругові оберти головою	10 повт.	гімнастичним
- наклони голови вліво-вправо,	10 повт.	виконанням вправ /стрій
вперед-назад;	10 повт.	розімкнутий/ Стежити за
- кругові оберти руками;	10 повт.	рівновагою.
- права рука вгору нахил вліво;	10 повт.	Виконувати повільно.
- ліва рука вгору нахил вправо;	10 повт.	Звернути увагу на частоту
- кругові оберти тулубом;	10 повт.	рухів Тулуб не нахиляти
- ноги нарізно, руки в сторони,	10 повт.	вперед.
обертання тулуба, нахили тулуба	10 повт.	Тулуб не нахиляти вперед.
- ноги нарізно, нахили тулуба;	10 повт.	Звернути увагу на амплітудні
- коліна зігнуті, руки на колінах,	10 повт.	рухи.
кругові оберти вправо-вліво;	10 повт.	Руки не опускати Ноги не
- виступ вперед правою ногою,	10 повт.	згинати.
руки за голову. Три пружинних	10 повт.	Звернути увагу на амплітудні
рухи вгору-вниз, стрибком зміна	10 повт.	рухи.
положення ніг;	10 повт.	Звернути увагу на амплітудні
- широка стійка ніг нарізно,	10 повт.	рухи.
присісти на праву ногу, руки за	10 повт.	Звернути увагу на амплітудні
голову. Три пружинних рухи	10 повт.	рухи.
вгору-вниз, перекатом зміна	10 повт.	рухи.
положення ніг;	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
-	10 повт.	рухи.
	20 разів	Виступи робити якомога далі

<ul style="list-style-type: none"> - стрибки на місці; - руки за голову, присідання; - упор лежачі, згинання та розгинання рук; 	<p>20 разів 20 разів</p>	<p>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.</p> <p>Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги.</p>
<p>Основна частина – 15-20 хв.</p>		
<p>Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Підтягування на перекладині.</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Вся група розбита на чотири відділення, кожне відділення виконує свою вправу, по закінченні часу відділення проводять зміну місць виконання вправ.</p> <p>Вправа виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2-3 см. Вихідне положення – вис на руках, хватом зверху, без розкачувань та ривків, не торкаючись ногами землі.</p>
<p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p> <p>Спортивні ігри</p>	<p>5 хв</p> <p>10-15 хв</p>	<p>Положення вису фіксується кожний раз протягом 1-2 секунд.</p> <p>Вправа виконується на горизонтальній місцевості.</p> <p>Вихідне положення – лежачи в упорі. Руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.</p> <p>Учбова гра в залежності від погодних умов</p>
<p>Заклучна частина – 3-5 хв.</p>		
<p>Ходьба</p> <p>Вправи на розслаблення дихання.</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Виконувати в колону по одному дистанція два метри.</p> <p>Вправи на розтяг м'язів виконувати на місці, переважно для частин опорно-рухового апарату які приймали</p>

Підведення підсумків заняття.	1 хв.	участь у роботі. 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, комплексно-силової вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

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
Підтягування на перекладині (кількість разів)	задовільно	8	6	5	4	3	2
	добре	10	8	6	5	4	3
	відмінно	12	10	8	6	5	4
Згинання та розгинання рук з упору лежачи	задовільно	30	25	20	15	10	5
	добре	35	30	25	20	15	10
	відмінно	40	35	30	25	20	15
Жінки							
Згинання та розгинання рук з упору лежачи	задовільно	14	11	8	5	3	2
	добре	18	15	12	9	6	4
	відмінно	23	20	17	14	11	7