

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

Національний університет цивільного захисту України
(найменування органу та підрозділу цивільного захисту)

Тема: Гімнастика, спортивні ігри.

Мета: Удосконалювати техніку вправ, розвивати силу у вправах: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ЗФП.

Завдання:

1. Удосконалювати техніку вправ; розвиток сил у вправах: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи
2. Спортивні ігри.
3. Розвивати швидкокісно-силові та координаційні здатності.

Час:45 хвилин.

Місце проведення: Спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: гімнастичні прилади, мати та гири.

Література:

1. Наказ МНС України від 5.08.04 2004 р. №10.
2. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник. Х. 2009 р.
3. НАКАЗ МВС від 20.11.2015 № 1470 Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча частина 10-15 хв.		
<p>Побудова, 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</p> <p>Біг</p> <p>Загально-фізичні вправи в русі (ходьба на носках, п'ятках; в полу-присіді та присіді; стрибки)</p> <p>Загально-фізичні вправи на місці (розминаючи усі частини опорно-рухаю-чого апарату).</p>	<p>2-3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>40-50 м.</p> <p>60-80 м.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 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 1 м.</p> <p>Фронтальна метода виконується в колону по 1, дистанція 2 м.</p> <p>Вишикувати підрозділ в колону по 4-ри. Фронтальна метода.</p>
Основна частина – 15-20 хв.		
<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 обпираються на підлогу.</p> <p>Учбова гра в залежності від погодних умов</p>
<p>Заключна частина – 3-5 хв.</p>		
<p>Ходьба</p> <p>Вправи на розслаблення дихання.</p> <p>Підведення підсумків заняття.</p> <p>Завдання на самопідготовку</p>	<p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>1-2 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 участь у роботі.</p> <p>Вишикувати групу в дві шеренги, вказати на загальні недоліки, виявити найкращих та відстаючих. виставити оцінки.</p> <p>Удосконалення техніки вправ; розвиток сил у вправах підтягування на перекладині, комплексно-силової вправи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

Національний університет цивільного захисту України
(найменування органу та підрозділу цивільного захисту)

Тема: Гімнастика, спортивні ігри.

Мета: Удосконалювати техніку гімнастичних вправ: з гирями 24кг., ЗФП, підйом по канату.

Завдання:

1. Удосконалювати техніку гімнастичних вправ: з гирями 24кг. ЗФП, підйом по канату.
2. Розвивати швидкісно-силові та координаційні здатності.
3. Спортивні ігри.

Час: 45 хвилин.

Місце проведення: Спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: гімнастичні прилади, мати та гирі.

Література:

1. Наказ МНС України від 5.08.04 2004 р. №10.
2. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник. Х. 2009 р.
3. НАКАЗ МВС від 20.11.2015 № 1470 Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча частина 10-15 хв.		
<p>Побудова, рапорт. Перевірка особового складу перевірка зовнішнього виду. Об'ява теми та цілі 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</p> <p>Загально-фізичні вправи в русі (ходьба на носках, п'ятках; в полу-присіді та присіді; стрибки)</p> <p>Загально-фізичні вправи на місці (розминаючи усі частини опорно-рухаю-чого апарату).</p>	<p>1-3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>40-50 м.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>4-5 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.</p> <p>Фронтальна метода виконується в колону по 1, дистанція 2 м.</p> <p>Вишикувати підрозділ в колону по 4-ри. Фронтальна метода</p>
Основна частина 15-25 хв.		
<p>Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p>		<p>Вся група розбита на чотири відділення, кожне відділення виконує свою вправу, по закінченні часу відділення проводять зміну місць виконання вправ.</p>

Силові вправи з гирями 24кг.	5 хв.	Вправа виконується по одному чоловіку. Вихідне положення ноги на ширині плечей. Вправа спочатку виконується ривком а потім після перепочинку поштовхом.
Підйом по канату	5 хв.	Вправа виконується по одному чоловіку. Підйом проводиться з виконанням правил техніки безпеки.
Спортивні ігри	10-15хв.	В залежності від погодних умов
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.

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

Національний університет цивільного захисту України
(найменування органу та підрозділу цивільного захисту)

Тема: Гімнастика, спортивні ігри.

Мета: Удосконалювати техніку вправ; розвивати сили у вправах: комплексно-силової вправи, вправ з гирями 24кг. ЗФП.

Завдання:

1. Удосконалювати техніку вправ; розвивати сили у вправах: комплексно-силової вправи, вправ з гирями 24кг. ЗФП.
2. Спортивні ігри

Час: 45 хвилин.

Місце проведення:

Матеріальне забезпечення: гімнастичні прилади, мати та гири.

Література:

1. Наказ МНС України від 5.08.04 2004 р. №10.
2. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник. Х. 2009 р.
3. НАКАЗ МВС від 20.11.2015 № 1470 Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча частина 10-15 хв.		
<p>Побудова, рапорт. Перевірка особового складу перевірка зовнішнього виду. Об'ява теми та цілі заняття.</p> <p>Стройові прийоми на місці та стрибком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - право-руч; - ліво-руч; - кру-гом. <p>Ходьба</p> <p>Біг</p> <p>Загальнофізичні вправи в русі (ходьба на носках, п'ятках; в полуприсіві та присіві; стрибки)</p> <p>Загальнофізичні вправи на місці (розминаючи усі частини опорно-рухаю-чого апарату).</p>	<p>2-3 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>40-50 м.</p> <p>60-80 м.</p> <p>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.</p> <p>Фронтальна метода виконується в колону по 1, дистанція 2 м.</p> <p>Вишикувати підрозділ в колону по 4-ри. Фронтальна метода</p>
Основна частина –20-25 хв.		

<p>Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.</p>		<p>Група розбита на чотири відділення, кожне відділення виконує свою вправу, по закінченні часу відділення проводять зміну місць виконання вправ.</p>
<p>Комплексно-силова вправа.</p> <p>Силові вправи з гирями 24кг.</p> <p>Спортивні ігри</p>	<p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>10-15хв.</p>	<p>Вправа виконується на горизонтальній місцевості. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або знаходяться на потиличній частині голови, пальці ереплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'яти та коліна імкнуті. Вправа виконується по одному чоловіку. Вихідне положення ноги на ширині плечей. Вправа спочатку виконується ривком а потім після перепочинку поштовхом. В залежності від погодних умов.</p>
<p>Заключна частина – 4-5 хв.</p>		

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 опорноухаючого 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.

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

Національний університет цивільного захисту України
(найменування органу та підрозділу цивільного захисту)

Тема: Гімнастика, спортивні ігри.

Мета: Перевірити рівень розвитку сили та рівень володіння технікою комплексно-силової вправи та підтягування на перекладині..

Завдання:

1. Перевірити рівень розвитку сили та рівень володіння технікою комплексно-силової вправи та підтягування на перекладині.
2. Спортивні ігри.

Час: 45 хвилин.

Місце проведення: Спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: гімнастичні прилади, мати та гірі.

Література:

1. . Наказ МНС України від 5.08.04 2004 р. №10.
2. Педагогічна практика. Навчально-методичний посібник. Х. 2009 р.
3. НАКАЗ МВС від 20.11.2015 № 1470 Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Підготовча частина 10-15 хв.		
<p>Побудова, 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 техніки виконання гімнастичних вправ. Підтягування на перекладені.</p> <p>Перевірка рівня розвитку силової витривалості комплексно-силової вправи.</p>	<p>7 хв</p> <p>8 хв.</p>	<p>Фронтальна метода</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. Положення вису фіксується кожний раз протягом 1-2 секунд.</p> <p>Вправи виконується на горизонтальній місцевості. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба</p>

Спортивні ігри	10хв.	(або знаходяться на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна зімкнуті. Гра в залежності від погодних умов.
Заклучна 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.