

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

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

Тема: Легка атлетика, спортивні ігри

Мета: Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м

Задачі заняття:

1. Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м

2. Двостороння гра (волейбол).

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

Метод: Практичне заняття.

Час: 45 хвилин.

Місце проведення: стадіон ХПУ, спортивний майданчик по вул. Баварська, 7.

Матеріальне забезпечення: секундомір, прапорці, м'ячі.

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
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. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. 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: середнім темпом.	400м	Пересування в складі підрозділу /в колону по два/
5.ЗРВ на місці:	10 повт.	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/

<ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо, вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук <p>6. Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок 	<p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p>	<p>Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі 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</p> <p>Спина рівна, руки за голову</p> <p>Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p> <p>Підрозділ вишикувати в колону по 2</p> <p>Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Максимальне зусилля</p>
<p>Основна частина – 20-25 хв.</p>		
<p>1. Удосконалення техніки човникового бігу 10х10м</p> <p>2. Двостороння гра. (волейбол)</p>	<p>5-10 хв</p> <p>10-15 хв</p>	<p>Забіг по два чоловіки</p> <p>Забіг по два чоловіки</p> <p>Поділити групу на 2-4 команди, нагадати правила гри та охорону праці.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийомів та передачі м'яча у русі та на місці.</p>

Заключна частина - 3 –5 хв.

1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання	50-60 м	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки
2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	дистанції 10х10м.

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

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

Тема: Легка атлетика спортивні ігри.

Мета: Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції 100 м

Задачі заняття:

1. Удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції;
2. Розвивати навички прискороного пересування та техніку спеціально-бігових вправ;
3. Двостороння гра (волейбол).

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

Метод: практичне заняття.

Час: 45 хв.

Місце проведення: НСК, стадіон ХПІ, спортивний майданчик по вул. Баварська, 7.

Матеріальне забезпечення: секундомір, прапорці, м'ячі.

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
Підготовча частина – 10-15 хв.		
1. Шиккування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3- 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місті: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідкувати за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи;	50-60 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів

<p>- на внутрішній стороні стопи. 4. Біг: середнім темпом.</p> <p>5. ЗРВ на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - нахили голови вліво-вправо, вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачи, згинання та розгинання рук <p>6. Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок 	<p>400м</p> <p>10 повт. 10 повт.</p> <p>10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт.</p> <p>10 повт. 10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>20 разів 20 разів</p> <p>20 м</p> <p>20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м</p>	<p>Пересування в складі підрозділу в колону по два</p> <p>Слідкувати за чітким гімнастичним виконанням вправ стрій розімкнутий</p> <p>Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі 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</p> <p>Спина рівна, руки за голову</p> <p>Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p> <p>Підрозділ вишикувати в колону по 2</p> <p>Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Максимальне зусилля</p>
<p>Основна частина – 20-25 хв.</p>		
<p>1. Навчання та удосконалення техніки бігу на короткі відстані:</p>		

<p>Біг 100 м.</p> <p>2. Розвиток швидкості: - біг з прискоренням - біг з прискоренням - біг з прискоренням</p> <p>3. Двостороння гра (волейбол).</p>	<p>7 хв</p> <p>8 хв</p> <p>10-15 хв</p>	<p>Забіг по два чоловіки</p> <p>Забіг по два чоловіки - 1р – у вільному темпі - 2р – з урахуванням часу</p> <p>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.</p>
<p>Заключна частина - 3 –5 хв.</p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</p> <p>2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок</p> <p>3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>50-60 м</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки</p> <p>Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі дистанції 10х10м, 100 м.</p>

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

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

Тема: Легка атлетика, спортивні ігри

Мета: Розвивати швидкісно-силові якості. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції 1000 м.

Задачі заняття :

1. Удосконалювати техніку бігу на середні дистанції;
2. Розвиток швидкісно-силових якостей;
3. Двостороння гра (волейбол).

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

Метод: практичне заняття.

Час : 45 хв.

Місце проведення : стадіон ХПУ, спортивний майданчик по вул. Баварська, 7.

Матеріальне забезпечення : секундомір, прапорці, м'ячі.

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
Підготовча частина – 10-15 хв.		
1. Шиккування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3- 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місті: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. 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: середнім темпом.	400м	Пересування в складі підрозділу /в колону по два/

<p>5.ЗРВ на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо, вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук <p>6.Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок 	<p>10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 20 разів 20 разів 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м</p>	<p>Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі 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 Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги Підрозділ вишикувати в колону по 2 Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці Правим, лівим боком Правим, лівим боком Якомога далі стрибок Руки на поясі Руки на поясі Якомога далі стрибок Максимальне зусилля</p>
<p>Основна частина – 20-25 хв.</p>		
<p>1. Удосконалення техніки бігу на середні відстані: - біг 1000 м.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових якостей:</p>	<p>5-10 хв</p>	

<p>- біг з прискоренням - біг з прискоренням 3. Удосконалення техніки та тактики у спортивних іграх (волейбол)</p>	<p>10x100 м 5x200 м</p>	<p>По колу на кожній прямій прискорення (100 м= 16-18 сек, 200 м = 35-40 сек) 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.</p>
<p>Заключна частина - 3 –5 хв.</p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання 2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок 3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>50-60 м 1-2 хв. 1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі дистанції 10x10м, 100 м.</p>

ПЛАН-КОСПЕКТ
проведення практичного заняття

загальна фізична підготовка
(вид службової підготовки)

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

Тема: Легка атлетика, спортивні ігри

Мета: Прийняття контрольного нормативу з бігу на 100м та 100м

Задачі заняття :

1. Прийняття контрольних нормативів.
2. Двостороння гра (волейбол).

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

Метод: практичне заняття.

Час : 45 хв.

Місце проведення : стадіон ХПУ, спортивний майданчик по вул. Баварська, 7.

Матеріальне забезпечення : секундомір, прапорці, м'ячі.

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
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. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. 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: середнім темпом.	800 м	Пересування в складі підрозділу /в колону по два/
5.ЗРВ на місці:	10 повт.	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/

<ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо, вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук <p>6. Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок 	<p>10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м</p>	<p>Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p> <p>Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз</p> <p>Ноги не згинати під час пружинних рухах</p> <p>На правій, на лівій, на двох ногах Спина рівна, руки за голову Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги Підрозділ вишикувати в колону по 2 Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці Правим, лівим боком Правим, лівим боком Якомога далі стрибок Руки на поясі Руки на поясі Якомога далі стрибок Максимальне зусилля</p>
<p>Основна частина – 10-25 хв.</p>		
<p>1. Прийняття контрольного нормативу з бігу на 100м. та 100м.</p> <p>2. Двостороння гра (волейбол).</p>	<p>15хв. 10хв.</p>	<p>У бігу на 100м. попарний старт. У бігу на 1000м. мас старт по10 або 20 чол. в залежності від умов.</p> <p>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</p>

		місті.
Заключна частина - 3 –5 хв.		
1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання	50-60 м	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки
2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки.
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Відпрацювання техніки на короткі дистанції 10х10м, 100 м.