

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник Мобільного рятувального  
центру швидкого реагування Державної  
служби України з надзвичайних ситуацій  
полковник служби цивільного захисту  
Володимир КАЧКАН

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки з навчальними  
групами МРЦ ШР ДСНС України**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**Тема:** Біг 100 м.

**Відпрацьована вправа:** Біг 100 метрів.

**Навчальна мета:** Відпрацювання з особовим складом МРЦ ШР ДСНС  
України бігу на 100 метрів.

**Час:** 45 хвилин.

**Місце проведення:** спортмайданчик

**Навчально-матеріальне забезпечення:** методична розробка на проведення  
практичного заняття з фізичної підготовки.

**Нормативно-правові акти та література:** Наказ МВС від 12.06.2023 № 480  
«Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб  
рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»

## Порядок проведення заняття

№ з/п	Питання, що відпрацьовуються	Стислий зміст	Методичні вказівки																																																								
1	Організаційні заходи	Шикування навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці	Час: 5 хв.																																																								
2	Перевірка знань	Питання повторення: 1) Біг 100 м.	Час: 5 хв.																																																								
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Стислий опис порядку відпрацювання (чоловіки)</p> <table border="1" data-bbox="555 815 1313 1043"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30р.</th> <th>30-35р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задов.</td> <td>14.5</td> <td>15.0</td> <td>15.5</td> <td>16.0</td> <td>16.5</td> <td>17.0</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>14.0</td> <td>14.5</td> <td>15.0</td> <td>15.5</td> <td>16.0</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>13.5</td> <td>14.0</td> <td>14.5</td> <td>15.0</td> <td>15.5</td> <td>16.0</td> </tr> </tbody> </table> <p>Стислий опис порядку відпрацювання (жінки)</p> <table border="1" data-bbox="555 1077 1313 1305"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30р.</th> <th>30-35р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задов.</td> <td>16.6</td> <td>17.6</td> <td>18.6</td> <td>19.6</td> <td>20.6</td> <td>21.6</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>15.8</td> <td>16.8</td> <td>17.8</td> <td>18.8</td> <td>19.8</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>15.0</td> <td>16.0</td> <td>17.0</td> <td>18.0</td> <td>19.0</td> <td>20.0</td> </tr> </tbody> </table>	оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50р.	50-+	задов.	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	добре	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	відмінно	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50р.	50-+	задов.	16.6	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6	добре	15.8	16.8	17.8	18.8	19.8	20.8	відмінно	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення
оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50р.	50-+																																																					
задов.	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0																																																					
добре	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5																																																					
відмінно	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0																																																					
оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50р.	50-+																																																					
задов.	16.6	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6																																																					
добре	15.8	16.8	17.8	18.8	19.8	20.8																																																					
відмінно	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0																																																					
4	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5 хв. Організувати прибирання місця заняття																																																								

Методичну розробку підготував:

Фахівець відділу планування та контролю

Олександр ЛІЧКО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.