

**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 1000 метрів.

**Відпрацьована вправа:** Біг 1000 метрів.

**Навчальна мета:** Відпрацювання з особовим складом МРЦ ШР ДСНС  
України бігу на 1000 метрів.

**Час:** 45 хвилин.

**Місце проведення:** Територія МРЦ ШР ДСНС України.

**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	Шикуння 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 1000 м..	Час: 5 хв.																																																								
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Стислий опис порядку відпрацювання(чоловіки)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30р.</th> <th>30-35р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50 р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задов.</td> <td>4,05</td> <td>4,25</td> <td>4,45</td> <td>5,05</td> <td>5.40</td> <td>6.00</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>3,55</td> <td>4,15</td> <td>4,35</td> <td>4,55</td> <td>5.20</td> <td>5.40</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>3,40</td> <td>4,00</td> <td>4,20</td> <td>4.40</td> <td>5.00</td> <td>5.20</td> </tr> </tbody> </table> <p>Стислий опис порядку відпрацювання(жінки)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30р.</th> <th>30-35р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50 р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задов.</td> <td>4,50</td> <td>5,20</td> <td>5,50</td> <td>6,20</td> <td>6.50</td> <td>7.20</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>4,30</td> <td>5,00</td> <td>5,30</td> <td>6,00</td> <td>6.30</td> <td>7.00</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>4,10</td> <td>4,40</td> <td>5,10</td> <td>5.40</td> <td>6.10</td> <td>6.40</td> </tr> </tbody> </table>	оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+	задов.	4,05	4,25	4,45	5,05	5.40	6.00	добре	3,55	4,15	4,35	4,55	5.20	5.40	відмінно	3,40	4,00	4,20	4.40	5.00	5.20	оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+	задов.	4,50	5,20	5,50	6,20	6.50	7.20	добре	4,30	5,00	5,30	6,00	6.30	7.00	відмінно	4,10	4,40	5,10	5.40	6.10	6.40	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення
оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+																																																					
задов.	4,05	4,25	4,45	5,05	5.40	6.00																																																					
добре	3,55	4,15	4,35	4,55	5.20	5.40																																																					
відмінно	3,40	4,00	4,20	4.40	5.00	5.20																																																					
оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+																																																					
задов.	4,50	5,20	5,50	6,20	6.50	7.20																																																					
добре	4,30	5,00	5,30	6,00	6.30	7.00																																																					
відмінно	4,10	4,40	5,10	5.40	6.10	6.40																																																					
4	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5в. Організувати прибирання місця заняття																																																								

Методичну розробку підготував:

Фахівець відділу планування та контролю

Олександр ЛІЧКО

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.