

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: Човниковий біг 10x10 м.

Навчальна мета: Розвиток і вдосконалення фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності).

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	Шикуння навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці	Час: 5 хв.																																								
2.	Розминка	Пробігти два кола навколо спортивного майданчику. Сумісність ходьби з стрибками та поворотами. Комплекс вправ для розминки всіх груп м'язів, особливу увагу звернути на розминку м'язів ніг.	Час: 5 хв.																																								
3.	Відпрацювання вправи.	<p><u>Опис проведення тестування.</u> З положення високого старту учасник за командою «Руш» пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.</p> <p><u>Результатом тестування</u> є час, витрачений на випробування. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання шпритності – човниковий біг (4 x 9), збільшений у 3,5 рази.</p> <p><u>Загальні вказівки і зауваження.</u> Кожний учасник тестування має дві спроби. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою. Друга проба проводиться через 10 – 15 хв. за бажанням учасника.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Оцінка</th> <th colspan="6">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th colspan="6">Показники, сек</th> </tr> <tr> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> <th>45-50 років</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Задов.</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>33</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>Добре</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>Відмін.</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table>	Оцінка	Медико-вікові групи						Показники, сек						до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50-+	Задов.	29	30	31	32	33	34	Добре	28	29	30	31	32	33	Відмін.	27	28	29	30	31	32	Час: 30 хв.
Оцінка	Медико-вікові групи																																										
	Показники, сек																																										
	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50-+																																					
Задов.	29	30	31	32	33	34																																					
Добре	28	29	30	31	32	33																																					
Відмін.	27	28	29	30	31	32																																					
4.	Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																																								

Методичну розробку підготував:

Фахівець відділу планування та контролю

Олександр ЛІЧКО

« ____ » _____ 20__ р.