

ЗАТВЕРДЖУЮ

Г. в. о. начальника Мобільного
рятувального центру швидкого
реагування Державної служби України
з надзвичайних ситуацій
полковник служби цивільного захисту

Юрій ЦИКЕНЮК

«___» _____ 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	Стислий опис порядку відпрацювання (чоловіки)					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
		Стислий опис порядку відпрацювання (жінки)							
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.