

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т. 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: згинання та розгинання рук з упору лежачи

Навчальна мета: Відпрацювання згинання та розгинання рук з упору лежачи
(кількість разів)

Час: 45 хвилин.

Місце проведення: спортмайданчик

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка

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) згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	Час: 5 хв.																																																								
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Стислий опис порядку відпрацювання (жінки)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30 р.</th> <th>30-35 р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50 р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задовільно</td> <td>14</td> <td>11</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>18</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>6</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>23</td> <td>20</td> <td>17</td> <td>14</td> <td>11</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table> <p>Стислий опис порядку відпрацювання (чоловіки)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>оцінка</th> <th>до 30 р.</th> <th>30-35 р.</th> <th>35-40 р.</th> <th>40-45 р.</th> <th>45-50 р.</th> <th>50-+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задовільно</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>	оцінка	до 30 р.	30-35 р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+	задовільно	14	11	8	5	3	2	добре	18	15	12	9	6	4	відмінно	23	20	17	14	11	7	оцінка	до 30 р.	30-35 р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+	задовільно	30	25	20	15	10	5	добре	35	30	25	20	15	10	відмінно	40	35	30	25	20	15	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення
оцінка	до 30 р.	30-35 р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+																																																					
задовільно	14	11	8	5	3	2																																																					
добре	18	15	12	9	6	4																																																					
відмінно	23	20	17	14	11	7																																																					
оцінка	до 30 р.	30-35 р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+																																																					
задовільно	30	25	20	15	10	5																																																					
добре	35	30	25	20	15	10																																																					
відмінно	40	35	30	25	20	15																																																					
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.