ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій полковник служби цивільного захисту
Вячеслав БОЙЦОВ
«____» _____ 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

<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Питання, що відпрацьовуються</th><th>Стислий зміст</th><th>Методичні вказівки</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Організаційні заходи</td><td>Шикування навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці.</td><td>Час: 5 хв.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Перевірка знань</td><td>Питання повторення:
1) Біг 100 м.</td><td>Час: 5 хв.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Відпрацювання практичної частини заняття</td><td>Стислий опис порядку відпрацювання (чоловіки)
<table>
<tr><td>оцінка</td><td>до 30р.</td><td>30-35р.</td><td>35-40 р.</td><td>40-45 р.</td><td>45-50р.</td><td>50-+</td></tr>
<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>
</table>
Стислий опис порядку відпрацювання (жінки)
<table>
<tr><td>оцінка</td><td>до 30р.</td><td>30-35р.</td><td>35-40 р.</td><td>40-45 р.</td><td>45-50р.</td><td>50-+</td></tr>
<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>
</table></td><td>Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Підбиття підсумків</td><td>Надається оцінка рівню підготовленості особового складу.
Зазначаються характерні помилки.
Оголошуються оцінки.
Надаються відповісти на запитання</td><td>Час: 5 хв. Організувати прибирання місця заняття</td></tr>
</table>

Методичну розробку підготував:

Фахівець групи освіти та спорту Олександр ЛІЧКО

« ___» _____20__ р.