

## **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій  
полковник служби цивільного захисту

Вячеслав БОЙЦОВ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**на проведення практичного заняття з фізичної підготовки з навчальними групами МРЦ ШР ДСНС України**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**Тема:** Комплексна силова вправа

**Навчальна мета:** Відпрацювання комплексної силової вправи, разів за 1 хвилину.

**Час:** 45 хвилин.

**Місце проведення:** Спортмайданчик 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	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) Комплексна силова вправа.	Час: 5 хв.																												
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Стислий опис порядку відпрацювання</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>45</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>50</td> <td>45</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table>	оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+	задов.	40	35	30	25	20	15	добре	45	40	35	30	25	20	відмінно	50	45	40	35	30	25	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення
оцінка	до 30р.	30-35р.	35-40 р.	40-45 р.	45-50 р.	50-+																									
задов.	40	35	30	25	20	15																									
добре	45	40	35	30	25	20																									
відмінно	50	45	40	35	30	25																									
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 групи освіти та спорту

Олександр ЛІЧКО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року