

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: Підтягування на перекладині

Навчальна мета: Відпрацювання підтягування на перекладині.

Час: 45 хвилин.

Місце проведення: спортмайданчик

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка з особовим складом МРЦ ШР ДСНС України підтягування на перекладині.

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) Підтягування на перекладині.	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>35-40р</th> <th>40-45р</th> <th>45-50 р.</th> <th>50+</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>задов.</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	оцінка	до 30р	30-35р	35-40р	40-45р	45-50 р.	50+	задов.	8	6	5	4	3	2	добре	10	8	6	5	4	3	відмінно	12	10	8	6	5	4	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення
оцінка	до 30р	30-35р	35-40р	40-45р	45-50 р.	50+																									
задов.	8	6	5	4	3	2																									
добре	10	8	6	5	4	3																									
відмінно	12	10	8	6	5	4																									
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