

ІНСТИТУТ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ ТА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ З ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник начальника Інституту
з навчальної роботи
полковник служби цивільного захисту

С.А. Єременко

„__” _____ 20__ року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на проведення практичного заняття з загальної фізичної підготовки з особовим складом Інституту державного управління та наукових досліджень з цивільного захисту

Тема: «Біг на дистанцію 100м»

Відпрацьована вправа: Біг 100м.

Навчальна мета: загальне фізичне вдосконалення особового складу метою забезпечення успішного виконання завдань за призначенням.

Час: 1,0 година (45 хв.).

Місце проведення: спортивний комплекс ГУ ДСНС України у м. Києві

Навчально-матеріальне забезпечення: спортивний одяг.

Нормативно-правові акти і література:

Наказ МВС України від 20.11.2015 № 1470 «Нормативи виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням»;

Наказ МНС України №312 від 07.05.2007 року «Правила безпеки праці в органах і підрозділах МНС України».

План-конспект склав:

Викладач-методист
навчально-методичного відділу
підполковник служби цивільного захисту

В.В. Монастирецький

«__» _____ 20__ року

Порядок проведення заняття:

Питання, що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки.																																																								
1. Організаційний момент	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Вишикувати особовий склад в одну шеренгу Час: 5 хв.																																																								
2. Розминка	Пробігти два кола навколо спортивного майданчику. Сумісність ходьби з стрибками та поворотами. Комплекс вправ для розминки всіх груп м'язів, особливу увагу звернути на розминку м'язів ніг.	Час: 5 хв.																																																								
3. Відпрацювання вправи.	<p>Для чоловіків</p> <table border="1" data-bbox="411 757 1238 981"> <thead> <tr> <th>мед.вік .група</th> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> <th>45-50 років</th> <th>50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>“3”</td> <td>14,5</td> <td>14,8</td> <td>15,7</td> <td>17,0</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“4”</td> <td>14,0</td> <td>14,3</td> <td>15,0</td> <td>16,0</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“5”</td> <td>13,5</td> <td>13,8</td> <td>14,5</td> <td>15,0</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <p>Для жінок</p> <table border="1" data-bbox="411 1061 1238 1254"> <thead> <tr> <th>мед.вік .група</th> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> <th>45-50 років</th> <th>50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>“3”</td> <td>16,6</td> <td>17,0</td> <td>17,4</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“4”</td> <td>15,8</td> <td>16,2</td> <td>16,6</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“5”</td> <td>15,0</td> <td>15,5</td> <td>16,0</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table>	мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	“3”	14,5	14,8	15,7	17,0	-	-	“4”	14,0	14,3	15,0	16,0	-	-	“5”	13,5	13,8	14,5	15,0	-	-	мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	“3”	16,6	17,0	17,4	-	-	-	“4”	15,8	16,2	16,6	-	-	-	“5”	15,0	15,5	16,0	-	-	-	Час: 25 хв.
мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																				
“3”	14,5	14,8	15,7	17,0	-	-																																																				
“4”	14,0	14,3	15,0	16,0	-	-																																																				
“5”	13,5	13,8	14,5	15,0	-	-																																																				
мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																				
“3”	16,6	17,0	17,4	-	-	-																																																				
“4”	15,8	16,2	16,6	-	-	-																																																				
“5”	15,0	15,5	16,0	-	-	-																																																				
5. Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																																																								