

**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 1000м»

**Відпрацьована вправа:** Біг 1000м.

**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:

№ з/п	Питання, що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки																																																								
1	Організаційні заходи	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	Перевірка знань	Питання повторення : Правильність виконання вправи.	Час: 5 хв.																																																								
3	Відпрацювання практичної частини заняття	<p><b>Для чоловіків</b></p> <table border="1" data-bbox="533 972 1369 1196"> <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>4,05</td> <td>4,15</td> <td>4,25</td> <td>4,50</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“4”</td> <td>3,55</td> <td>4,05</td> <td>4,15</td> <td>4,35</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“5”</td> <td>3,40</td> <td>3,50</td> <td>4,00</td> <td>4,10</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Для жінок</b></p> <table border="1" data-bbox="533 1272 1369 1469"> <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>4,30</td> <td>4,40</td> <td>5,00</td> <td>5,10</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“4”</td> <td>4,10</td> <td>4,20</td> <td>4,30</td> <td>4,40</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>“5”</td> <td>3,50</td> <td>4,00</td> <td>4,10</td> <td>4,20</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”	4,05	4,15	4,25	4,50	-	-	“4”	3,55	4,05	4,15	4,35	-	-	“5”	3,40	3,50	4,00	4,10	-	-	мед.вік група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	“3”	4,30	4,40	5,00	5,10	-	-	“4”	4,10	4,20	4,30	4,40	-	-	“5”	3,50	4,00	4,10	4,20	-	-	Час: 30 хв.
мед.вік група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																					
“3”	4,05	4,15	4,25	4,50	-	-																																																					
“4”	3,55	4,05	4,15	4,35	-	-																																																					
“5”	3,40	3,50	4,00	4,10	-	-																																																					
мед.вік група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																					
“3”	4,30	4,40	5,00	5,10	-	-																																																					
“4”	4,10	4,20	4,30	4,40	-	-																																																					
“5”	3,50	4,00	4,10	4,20	-	-																																																					
4	Підбиття підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																																																								