

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: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»

Відпрацьована вправа: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

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: перекладина.

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 в одну шеренгу Час : 5 хв.																																																								
2.	Перевірка знань	Питання повторення : 1. Правильність виконання вправи.	Час : 5 хв.																																																								
3.	Розминка	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шиї і тулубу, для м'язів ніг і спини.	Час : 5 хв. Проводиться в колі.																																																								
4.	Відпрацювання вправи	<p>Пожежний приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна" Пожежний починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.</p> <p>Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.</p> <p>Загальні вказівки і зауваження. Кут згинання рук має бути 90°. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг (ноги разом), перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.</p> <p>Для чоловіків</p> <table border="1"> <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>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>"4"</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>"5"</td> <td>40</td> <td>35</td> <td>30</td> <td>25</td> <td>20</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table> <p>Для жінок</p> <table border="1"> <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</td> <td>10</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>"4"</td> <td>18</td> <td>12</td> <td>8</td> <td>8</td> <td></td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>"5"</td> <td>23</td> <td>16</td> <td>10</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"	30	25	20	15	10	5	"4"	35	30	25	20	15	10	"5"	40	35	30	25	20	15	мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	"3"	14	10	6	5	4	-	"4"	18	12	8	8		-	"5"	23	16	10			-	Час: 20 хв.
мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																					
"3"	30	25	20	15	10	5																																																					
"4"	35	30	25	20	15	10																																																					
"5"	40	35	30	25	20	15																																																					
мед.вік .група	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																																																					
"3"	14	10	6	5	4	-																																																					
"4"	18	12	8	8		-																																																					
"5"	23	16	10			-																																																					
5.	Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості особового складу. Відзначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час : 10 хв.																																																								