

**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: «Підтягування на перекладині»

Відпрацьована вправа: Підтягування на перекладині

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 тулуб, для м'язів ніг і спини.	Час : 5 хв. Проводиться в колі.																												
4.	Відпрацювання вправи	<p>Опис проведення тестування. Учасник відпрацювання стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.</p> <p>Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.</p> <p>Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується 3/4 підтягування.</p> <p>Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.</p> <p>Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити зайві рухи ногами для спроби допомогти собі.</p> <p>Тестування припиняється, якщо учасник підтягування, робить зупинку на 3 та більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.</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>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>“4”</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>“5”</td> <td>12</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</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”	8	6	5	4	3	2	“4”	10	8	6	5	4	3	“5”	12	10	8	6	5	4	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”	8	6	5	4	3	2																									
“4”	10	8	6	5	4	3																									
“5”	12	10	8	6	5	4																									
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.																												