

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведення заняття з
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
(вид службової підготовки)

Тема: Біг 100 м (с).

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

Час проведення: 1 година

Місце проведення: спортивний майданчик

Навчально-матеріальне забезпечення: план — конспект, секундомір.
(технічні та наочні засоби навчання, що використовуються під час проведення заняття)

Нормативно-правові акти та література:

Наказ Міністерства внутрішніх справ від 12.06.2023 року № 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	Шиккування навчальної групи та перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Інструктаж з правил безпеки праці.	Час: 5 хв.																																																													
2.	Перевірка знань	Питання для повторення: 1) Правильність виконання вправи.	Час: 5 хв.																																																													
3.	Відпрацювання практичної частини заняття	<p>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.</p> <p>Опис проведення тестування: З положення високого старту учасник за командою «Руш» пробігає 100 метрів. Результатом тестування є час, витрачений на випробування. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання спритності – біг 100м.</p> <p>Загальні вказівки і зауваження. Кожний учасник тестування має дві спроби. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.</p> <p>Друга проба проводиться через 10 – 15 хв. за бажанням учасника.</p>	Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення																																																													
4.	Контрольні нормативи	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 5%;">№ з/п</th> <th rowspan="2" style="width: 20%;">Назва навчальної вправи</th> <th rowspan="2" style="width: 10%;">Оцінка</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">I до 30 років</th> <th style="width: 10%;">II 30-35 років</th> <th style="width: 10%;">III 35-40 років</th> <th style="width: 10%;">IV 40-45 років</th> <th style="width: 10%;">V 45-50 років</th> <th style="width: 10%;">VI 50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">1</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">Біг 100 м (с) чоловіки</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> <td style="text-align: center;">14,5</td> <td style="text-align: center;">15,0</td> <td style="text-align: center;">15,5</td> <td style="text-align: center;">16,0</td> <td style="text-align: center;">16,5</td> <td style="text-align: center;">17,0</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">но</td> <td style="text-align: center;">14,0</td> <td style="text-align: center;">14,5</td> <td style="text-align: center;">15,0</td> <td style="text-align: center;">15,5</td> <td style="text-align: center;">16,0</td> <td style="text-align: center;">16,5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">добре відмінно</td> <td style="text-align: center;">13,5</td> <td style="text-align: center;">14,0</td> <td style="text-align: center;">14,5</td> <td style="text-align: center;">15,0</td> <td style="text-align: center;">15,5</td> <td style="text-align: center;">16,0</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">2</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">Біг 100 м (с) жінки</td> <td style="text-align: center;">задовільно</td> <td style="text-align: center;">16,6</td> <td style="text-align: center;">17,6</td> <td style="text-align: center;">18,6</td> <td style="text-align: center;">19,6</td> <td style="text-align: center;">20,6</td> <td style="text-align: center;">21,6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">но</td> <td style="text-align: center;">15,8</td> <td style="text-align: center;">16,8</td> <td style="text-align: center;">17,8</td> <td style="text-align: center;">18,8</td> <td style="text-align: center;">19,8</td> <td style="text-align: center;">20,8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">добре відмінно</td> <td style="text-align: center;">15,0</td> <td style="text-align: center;">16,0</td> <td style="text-align: center;">17,0</td> <td style="text-align: center;">18,0</td> <td style="text-align: center;">19,0</td> <td style="text-align: center;">20,0</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						I до 30 років	II 30-35 років	III 35-40 років	IV 40-45 років	V 45-50 років	VI 50 років і старше	1	Біг 100 м (с) чоловіки	задовільно	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	но	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	добре відмінно	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	2	Біг 100 м (с) жінки	задовільно	16,6	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6	но	15,8	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8	добре відмінно	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	
№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка				Медико-вікові групи																																																										
			I до 30 років	II 30-35 років	III 35-40 років	IV 40-45 років	V 45-50 років	VI 50 років і старше																																																								
1	Біг 100 м (с) чоловіки	задовільно	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0																																																								
		но	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5																																																								
		добре відмінно	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0																																																								
2	Біг 100 м (с) жінки	задовільно	16,6	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6																																																								
		но	15,8	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8																																																								
		добре відмінно	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0																																																								
5.	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5 хв.																																																													