

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

Тема: Біг 3000 м (хв.)

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 3000 метрів. Результатом тестування є час, витрачений на випробування. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання спритності – біг 3000м.</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 30 – 35 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="3" style="width: 5%;">№ з/п</th> <th rowspan="3" style="width: 20%;">Назва навчальної вправи</th> <th rowspan="3" style="width: 10%;">Оцінка</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">I</th> <th style="width: 10%;">II</th> <th style="width: 10%;">III</th> <th style="width: 10%;">IV</th> <th style="width: 10%;">V</th> <th style="width: 10%;">VI</th> </tr> <tr> <th style="font-size: small;">до 30 років</th> <th style="font-size: small;">30-35 років</th> <th style="font-size: small;">35-40 років</th> <th style="font-size: small;">40-45 років</th> <th style="font-size: small;">45-50 років</th> <th style="font-size: small;">50 років і старше</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="font-size: small;">Біг 3000 м (хв.)</td> <td style="font-size: small;">задовільно добре відмінно</td> <td style="text-align: center;">13,00 12,30 12,00</td> <td style="text-align: center;">13,30 13,00 12,30</td> <td style="text-align: center;">14,00 13,30 13,00</td> <td style="text-align: center;">14,30 14,00 13,30</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						I	II	III	IV	V	VI	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	1	Біг 3000 м (хв.)	задовільно добре відмінно	13,00 12,30 12,00	13,30 13,00 12,30	14,00 13,30 13,00	14,30 14,00 13,30	-	-	
№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка				Медико-вікові групи																											
						I	II	III	IV	V	VI																						
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше																									
1	Біг 3000 м (хв.)	задовільно добре відмінно	13,00 12,30 12,00	13,30 13,00 12,30	14,00 13,30 13,00	14,30 14,00 13,30	-	-																									
5.	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання	Час: 5 хв.																														