

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

Тема: Жим гирі вагою 24 кг однією рукою, вагова категорія до 70 кг (кількість разів).

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, гиря 24 кг.  
(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	Шикування 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	Комплекс вправи для розминки всіх груп м'язів, особливу увагу звернути на розминку м'язів рук та ніг. Вправа виконується однією рукою (лівою чи правою) за 1 хв.							Час: 30 хв. Команди. Необхідні методичні пояснення			
4.	Контрольні нормативи	№ 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	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою, вагова категорія до 70 кг (кількість разів)	задовільно добре відмінно	6	5	4	3	2	1		
					8	7	6	5	4	3		
					10	9	8	7	6	5		
5.	Підбиття підсумків	Надається оцінка рівню підготовленості особового складу. Зазначаються характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надаються відповіді на запитання							Час: 5 хв.			