



**Кафедра фізичної підготовки  
Національного університету цивільного захисту України**

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Методичні рекомендації до виконання контрольних робіт**

**Харків 2014**

Друкується за рішенням засідання  
кафедри фізичної підготовки  
НУЦЗ України  
Протокол від 24.01.14 № 7

**Укладачі:** М.І. Краснокутський, В.О. Колоколов.

**Рецензенти:** В.В. Коновалов, начальник відділу центру спортивно-масової та фізкультурної роботи служби безпеки України, кандидат наук з фізичного культури та спорту, заслужений працівник фізкультури та спорту;  
Р.В. Пономаренко, заступник начальника кафедри пожежно-рятувальної підготовки НУЦЗУ, кандидат технічних наук.

**Фізична культура:** методичні рекомендації до виконання контрольних робіт.  
Для слухачів заочної форми навчання / Укладачі: М.І. Краснокутський,  
В.О. Колоколов. – Х: НУЦЗУ, 2014. – 38 с.

## ВСТУП

Фізична культура являється одним із основних предметів професійної підготовки фахівців пожежної охорони і невід'ємною частиною навчання та виховання особового складу. Мета фізичної культури заключається в забезпеченні фізичної готовності працівника ДСНС до оволодіння технікою та обладнанням і ефективному її використанню що до виконання службових завдань і стійкому перенесенню фізичного навантаження, нервово-психічних напружень та дії несприятливих факторів в професійної діяльності. Командир пожежно-рятувального підрозділу, крім того, зобов'язаний оволодіти знаннями та методичними навичками в організації занять з фізичної підготовки з підлеглими, від чого залежить їх боєздатність, швидкість і рішучість у рішенні складних оперативно-службових завдань пожежогашіння.

Фізична культура як навчальна дисципліна повинна сформувати у майбутніх фахівців цивільного захисту з вищою освітою належний рівень розвитку фізичних та спеціальних рухових навичок, методичну підготовленість що до організації та проведення різних форм занять з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи. Засвоєння дисципліни базується на вимогах Закону України "Про фізичну культуру і спорт" 1993 р., Закону України "Про пожежну безпеку" 1993р, "Наказ МНС №10 від 5.08.2004р. Положення про ФСТ "Динамо", інших законодавчих та нормативних актів МВС і МНС України. Викладання фізичної підготовки в НУЦЗУ організовано на підставі навчального плану та навчальної програми для ВНЗ ДСНС України. Програма включає такі форми занять як лекції та практичні заняття (обов'язкові – факультативні та самостійні).

**Контроль засвоєння програми з фізичної культури** передбачає виконання контрольних робіт у вигляді рефератів(для слухачів термін навчання – 5 років за перший семестр, та для слухачів термін навчання – 6 років за перший та другий семестр). Проведення – **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВІРОЧНИХ ЗАНЯТЬ** у вигляді "ЗАЛІКУ" з диференційною оцінкою за перший курс навчання.

# 1 ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Під час підготовки до контрольної роботи слухачі повинні всебічно вивчити лекційний матеріал, літературні джерела, рекомендовані в лекції; підручники та методичні посібники – запропоновані викладачем. Контрольна робота становить звітний документ (матеріал), за яким викладач з фізичної підготовки може оцінити теоретичну (або) методичну підготовленість слухачів у галузі фізичної культури та спорту. Номер теми (варіанту) контрольної роботи слухачу встановлюється викладачем.

В 1-му семестрі основним видом контрольної роботи у вигляді РЕФЕРАТУ НА ЗАДАНУ ТЕМУ (тематика, буде представлена у 2 розділі). Контрольна робота являє-собою, письмову роботу, що освітлює один з теоретико-методичних аспектів фізичної підготовки співробітників пожежно-рятувальної служби. Розкриття теми у рефераті засновано на аналізі ряду літературних джерел, які належать різним авторам, що вивчали (досліджували) задану тему. Найбільш загальні теоретико-методичні аспекти для складання тематики контрольних робіт слухачів можна розподілити наступним чином:

- характеристика змісту та методики фізичної підготовки в ДСНС України (в тому числі в рятувальних підрозділах );
- організація фізичної підготовки в пожежно-рятувальних та навчальних підрозділах;
  - характеристика основних форм проведення фізичної підготовки;
  - методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України;
  - організація спортивно-масової роботи в частинах та підрозділах;
  - контроль та облік фізичної підготовки в підрозділах;
  - фізична підготовка постійного складу працівників ДСНС України;
  - фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності;
  - перевірка та оцінка фізичної підготовленості працівників ДСНС України;
- організація спортивних змагань у пожежно-рятувальних підрозділах;
- фізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на організм співробітника ДСНС України;
- перевірка та оцінка фізичної підготовленості частини та підрозділу ДСНС України і таке інше.

Реферативна контрольна робота повинна бути виконана рукописно або надрукована на друкувальній машинці, чи підготовлена за комп'ютерним верстанням. Рукописна робота виконується чорнилом синього (чорного) кольору на стандартних аркушах формату А4 (210x297 мм). Поля: зліва – 30 мм, справа – 15мм, зверху, та знизу – 25 мм. Кількість рядків на аркуші – 30.

Текст на одній стороні аркуша. Обсяг рукописної контрольної роботи – не менше 25 сторінок. Друкований варіант реферативної контрольної роботи (як на машинці, так і на комп'ютері.) також виконується на стандартних аркушах з аналогічними полями та кількістю рядків на аркуші; кількість знаків у рядку – 65. Обсяг друкованої контрольної роботи повинен складати не менше 16 сторінок.

## **1.1 Структура контрольної роботи повинна бути представлена наступними розділами:**

1) **титульний аркуш** (на титульному аркуші реферативної контрольної роботи (додаток 1) обов'язково зазначається шифр (номер) залікової книжки слухача, його прізвище, ім'я та по-батькові номер навчальної групи, найменування теми, прізвище, ініціали, посада та звання керівника);

2) **зміст**;

3) **глави** (розділи) реферату (основний текст, розподілений на окремі, взаємопов'язані одна з одною частини, розташовані в логічній смисловій послідовності);

4) **висновки**;

5) **список літературних джерел**, що використовувалися (загальним числом не менше 10);

б) **додатки**, (план-конспекти, таблиці, графіки, діаграми, малюнки і таке інше). Кожний розділ роботи повинен починатися з нової сторінки. При необхідності текст ілюструється малюнками, таблицями та схемами що виконуються тушшю, фломастером, олівцем, відповідно до вимог ЄСКД.

**Робота виконується українською мовою.** Граматичні помилки не допускаються. Робота з великою кількістю помилок не рецензується та повертається для доопрацювання.

**Зміст** розділів та глав контрольної роботи повинен відповідати наступним основним умовам.

**Вступ** містить обґрунтування актуальності, та практичної значущості для пожежної безпеки чи підготовки „пожежних” теми, що розглядаються, відношення керівництва органів ДСНС України та пожежно-рятувальних підрозділів до проблеми, що досліджується, формулювання цілі та задач роботи.

**Основний текст** контрольної роботи розподілений на глави, розкриває сучасний стан теми, що представляється у рефераті, на основі вивчення літературних джерел та регламентуючих документів.

**Висновки** являють собою укладення, зроблені на основі аналізу вивченої та поданої в тексті реферату літератури та документації. Ці укладення, повинні в стислій формі показати значущість для фізичної підготовки, теми, що досліджується, вказати науково-теоретичні основи, що обумовлюють значущість питань, що досліджуються, умови та перспективи їх подальшого удосконалення в системі фізичної підготовки рятувальників.

**Список літератури** – це перелік бібліографічних відомостей про всі літературні джерела, що використовувалися при підготовці контрольної роботи і згадані в тексті. В список включають всі види літератури: монографії, підручники, методичні посібники, рекомендації, вказівки, наукові та науково-популярні статті, державні та відомчі директивні документи (закони, накази, постанови) та інше.

Список складається в алфавітному порядку (за першою буквою прізвищ авторів), а роботи одного автора в хронологічному порядку (від раніше робіт до більш пізніх).

В тексті роботи повинні бути зроблені посилання на всі джерела, представлені в списку. Посилання можуть здійснюватися двома способами:

– при першому способі посилання виділяється цифрами у квадратних дужках. Наприклад: [1, 15, 24] або [19]. В цьому випадку цифра позначає черговий номер джерела в списку літератури.

– при другому способі посилання виділяється вказівкою прізвища та ініціалів автора чи групи авторів і року видання джерела в круглих дужках безпосередньо після фрази, яку треба підтвердити авторством, Наприклад: (Іванов П., 2010), або "(Петров П.П., Сідоров С.С., 2012), або (Ніконов Н.Н., 2001 та 2013).

**Додатки** – це розділ реферату, в який може бути внесена допоміжна, частіше всього наочна, інформація (схеми, таблиці, графіки, протоколи, відомості, зразки документів які освітлюють тему, та інше), що не дуже потрібна при читанні тексту, але логічно доповнює, пояснює або розкриває його.

### **1.2 Теми в яких розкривається система фізичної культури фахівців у сфері цивільного захисту, можуть включати наступні аспекти викладу:**

- відношення державних та відомчих органів управління до проблем фізичної культури;
- характеристику основних постанов і наказів, за якими будується, система фізичної культури;
- уявлення ієрархічної структури управління фізичною підготовкою рятувальників (керуючих органів);
- характеристику основних програмних та позапрограмних форм фізичної підготовки фахівців у сфері цивільного захисту;
- характеристику програмних вимог до рівня фізичної підготовленості рятувальників;
- характеристику засобів, форм і методів контролю за фізичною підготовленістю рятувальників.

### **1.3 Теми в яких розглядаються фізіологічні аспекти фізичної культури, можуть включати аналіз таких аспектів:**

- характеристику основних функціональних систем організму людини та вплив на них фізичного навантаження;
- дозування фізичних навантажень;
- оцінку рівня втоми в ході фізкультурних занять;
- характеристику засобів медичного контролю за станом організму рятувальників на заняттях з фізичної підготовки.

### **1.4 Теми, в яких розкриваються основи організації та проведення навчальних занять і спортивно-масових заходів (змагань, спортивних св'ят та інше), включають:**

- мету та задачі занять (заходів);
- види і форми занять (заходів);
- відношення керівних та регламентуючих документів, щодо проведення

даного виду заходу;

- характеристику етапів підготовки заходу та видів підготовчої роботи;
- характеристику планової та звітної документації, необхідної для організації та проведення заняття (заходу);
- особливості проведення заняття (заходу).

### **1.5 Теми, в яких розкриваються основи методики фізичної культури включають:**

- реалізацію принципів та методів навчання та виховання;
- послідовність навчання фізичним вправам прийомам та діям;
- щільність та навантаження на заняттях з фізичної культури;
- закономірності формування та удосконалення фізичних якостей;
- загальні закономірності розвитку фізичних якостей;
- характеристику засобів та методів розвитку спеціальних якостей у процесі фізичної підготовки;
- стійкість до укачування, перенавантаженням та до кисневого голодування;
- особливості методики різних форм фізичної культури;
- загальні основи спортивного тренування;
- виховання морально-вольових та психологічних навичок у процесі фізичної підготовки.

Питання методичного характеру вибираються, також як і питання з теорії -викладачем.

### **1.6 Теми, в яких розкриваються питання організаційно-планувального характеру, включають:**

- відображення знань що до ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ у рятувальних підрозділах;
- комплекти документів, з використанням яких можливо організувати та проводити спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчий заходи.
- заходи до яких відноситься - робота спортивних секцій; спортивні змагання з різноманітних видів спорту; навчально-тренувальні збори, контрольно-перевірочні заняття; спортивні свята або вечори для працівників будь-яких підрозділів пожежної охорони, їх дітей та родичів; фізкультурно-оздоровчі заходи (туристичні походи, виїзди до зон відпочинку); зустрічі зі знаменитими спортсменами та інше.
- різні види планової та звітної документації.

#### **1.6.1 Додаткова документація, яка необхідна для виконання контрольної роботи організаційно-планувального характеру:**

##### **1.6.2. з організації роботи спортивної секції:**

- а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) „Про організацію спортивно-масової роботи” /спортивної секції з одного із видів спорту/;



- б) план роботи спортивної секції з одного із видів спорту - на місяць(рік);
- в) план тренувань на один із етапів підготовки (підготовчий, змагальний чи відновлювальний);
- г) календар змагань для спортивної секції;
- д) звіт про результати роботи спортивної секції за рік,
- е) розклад дня,
- ж) журнал обліку відвідування занять(зразок 1 сторінки).

#### **1.6.3. з організації та проведення спортивного змагання:**

а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) про організацію та проведення змагань з одного із видів спорту (організаційний комітет, підготовка, проведення, прийом та розміщення учасників змагань, судді, харчування, культурно-масові заходи, медичне обслуговування, транспорт і.т.і.);

- б) положення про змагання;
- в) план підготовки до проведення змагань;
- г) склад суддівської колегії;
- д) звіт про проведення змагань (протоколи, відомості).

Примітка: при організації спортивних змагань ("Батько, мама, я - спортивна сім'я, "Веселі старти" та інші) у комплект документації треба включити сценарій проведення; відкриття та закриття змагань.

**1.6.4. з організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості** особового складу пожежно-рятувального підрозділу (відділу, управління) проводиться на підставі наказу МНС України за № 10 від 5. 08. 2004р., або на підставі Постанови КМ України за № 80 1996 р. ( Про державні тести фізичної підготовки населення України):

а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) про проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділу та призначення складу комісії;

б) план-графік проведення контрольних заліків варт та інших підрозділів рятувальників

в) протоколи тестувань з окремих вправ та загальний підсумковий протокол;

г) інформація для особового складу про систему оцінювання рівня фізичної підготовки з окремих вправ та в цілому;

д) звіт про проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділу.

#### **1.6.5. з організації та проведення навчально-тренувальних зборів та підготовки до змагань:**

а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) про організацію та проведення тренувального збору команди з виду спорту;

- б) положення про змагання, для участі в якому проводиться збір;
- в) розклад дня;
- г) план тренувань на період збору;

д) звіт про участь збірної команди у змаганнях.

**1.6.6. з організації та проведення спортивного вечора** (зустрічі зі знаменитими спортсменами):

а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) про організацію та проведення спортивного вечора (зустрічі зі знаменитими спортсменами);

б) програма спортивного вечора (зустрічі);

в) сценарій спортивного вечора (зустрічі) детальний план та необхідні тексти і запрошення ведучого та осіб, що виступають;

г) проекти листів до організацій, що сприяють у проведенні заходу; а також спортсменів, керівників, гостей;

д) звіт про проведення спортивного вечора (зустрічі).

Примітка: для проведення зустрічі зі знаменитими спортсменами треба надати перелік питань для інтерв'ю.

**1.6.7. з організації та проведення туристичного походу** (виїзд до зони відпочинку):

а) наказ по пожежно-рятувальному підрозділу (відділу, управління) про організацію та проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку);

б) план підготовки та проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку);

в) опис маршруту (характеристика зони відпочинку);

г) план спортивно-масових та культурних заходів у поході (у період знаходження в зоні відпочинку);

д) звіт про проведення туристичного походу (виїзду до зони відпочинку).

Документи планування готуються на стандартних аркушах формату А4, відповідно до вимог, які вказані вище.

В окремих випадках кожному слухачу, може бути надана індивідуальна тема(питання) роботи. Підставою для цього можуть бути художні, фотографічні навички (виконання мальованих або фотографічних стендів за темами фізичної культури і спорту, схильність до наукової діяльності (виконання НДР за темами кафедри).

## **2 ВАРІАНТИ ПИТАНЬ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

### **2.1 Теоретичного характеру**

1. Система фізичної підготовки в ДСНС України.
2. Спеціальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
3. Загальна фізична підготовка працівників ДСНС України.
4. Організація та проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки.
5. Характеристика вправ пожежно-прикладного спорту та їх нормативи.
6. Організація проведення ранкової фізичної зарядки в підрозділі.

7. Організація фізичного тренування в процесі навчально-професійної діяльності.
8. Організація спортивно-масової роботи в управліннях та підрозділах ДСНС України.
9. Фізична підготовка в навчальних закладах ДСНС України.
10. Фізична підготовка постійного складу ДСНС України.
11. Перевірка та оцінка фізичної підготовки управління та підрозділів ДСНС України.
12. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
13. Перевірка та оцінка методичної підготовленості особового складу рятувальних підрозділів.
14. Перевірка організації та методики фізичної підготовки в підрозділах ДСНС України.
15. Характеристика нормативних вимог фізичної підготовки та Нормативів державних тестів з фізичної підготовки для працівників ДСНС України.
16. Вплив фізичних вправ на основні функціональні системи організму фахівців у сфері цивільного захисту.
17. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
18. Контроль та облік фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
19. Загальні закономірності розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість та спритність).
20. Послідовність навчання фізичним вправам, прийомам та діям, щільність та навантаження.
21. Планування, облік та звітність фізичної підготовки в управліннях та підрозділах ДСНС України.
22. Робота спортивних колективів в управліннях та підрозділах ДСНС України.
23. Робота спортивних організаторів, тренерів та судів в підрозділі.
24. Матеріальне та фінансове забезпечення фізичної підготовки в управліннях ДСНС України.
25. Характеристика документів для організації та проведення спортивних змагань у рятувальних підрозділах.
26. Гігієнічні фактори, які враховуються на заняттях з різних видів фізичної підготовки.
27. Питання з фізичної підготовки які відображаються в розкладі дня в управліннях, та в розкладі занять в підрозділі.
28. Підготовка керівників до занять з фізичної підготовки (форми занять).
29. Медичне забезпечення різних форм занять з фізичної підготовки.
30. Самостійний контроль фізичного стану під час занять фізичними вправами.
31. Контроль фізичної підготовки у підрозділах ДСНС України.
32. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.
33. Харчування спортсменів(в залежності від виду спорту).

34. Організація фізичної підготовки гірських рятувальників та кінологів.
35. Характеристика загартування організму під час виконання фізичних вправ.

## **2.2 Організаційно-планувального характеру**

1. Організація та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовки особового складу пожежної частини у відповідності до наказу №10 МНС України.
2. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (штурмова драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
3. Організація та проведення перевірки рівня фізичної підготовки особового складу навчального закладу.
4. Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу.
5. Умови виконання фізичних вправ в системі ДСНС України та їх нормативи (Наказ №10).
6. Зміст спеціальної фізичної підготовки співробітників ДСНС України.
7. Організація та проведення змагань з легкоатлетичного кросу на 5000м. на першість пожежно-рятувальної частини.
8. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (естафета) на першість пожежно-рятувальної частини.
9. Організація та проведення змагань з волейболу на першість пожежно-рятувальної частини.
10. Організація та проведення змагань з міні-футболу на першість пожежно-рятувальної частини.
11. Організація та проведення змагань з бігу на 100м. на першість пожежно-рятувальної частини.
12. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (подолання 100м смуги з перешкодами) на першість пожежно-рятувальної частини.
13. Організація та проведення змагань з гирьового спорту на першість пожежно-рятувальної частини.
14. Організація та проведення змагань з бігу на 3000м. на першість пожежно-рятувальної частини.
15. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (3-х колійна драбина) на першість пожежно-рятувальної частини.
16. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з пожежно-прикладного спорту.
17. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини, з легкої атлетики .
18. Організація та проведення навчально-тренувального збору зі збірної командою пожежно-рятувальної частини з гирьового спорту.
19. Організація та проведення змагань з пожежно-прикладного спорту (бойове розгортання) на першість пожежно-рятувальної частини.

20. Особиста та загальна гігієна на заняттях з фізичної підготовки.
21. Організація роботи спортивної секції з пожежно-прикладного спорту в пожежно-рятувальній частині.
22. Організація роботи спортивної секції з легкої атлетики у пожежно-рятувальній частині.
23. Організація роботи спортивної секції з волейболу в пожежно-рятувальній частині.
24. Організація роботи спортивної секції з шахів в пожежно-рятувальній частині.
25. Організація роботи спортивної секції з боротьби самбо в пожежно-рятувальній частині.
26. Організація роботи спортивної секції з гирьового спорту в пожежній частині.
27. Організація та методика проведення навчальних занять по розділам фізичної підготовки (примірники план-конспекту).
28. Міри попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.
29. Організація та методика проведення спортивно-масової роботи в пожежній частині.
30. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України,
31. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості в підрозділі (контроль вправ: підтягування, біг 100м, біг на 3000м (примірники-документів).
32. Відображення фізичної підготовки в документах обліку частини, підрозділі та в роті (зразки).
33. Методика розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість та спритність).
34. Організація та проведення спортивно-розважальних змагань (сценарій та протоколи).
35. Організація та проведення спортивного свята у частині (навчальному закладі), присвяченого... (пам'ятна дата – за вибором).

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України „Про пожежну безпеку”, 1993.
2. Закон України "Про фізичну культуру та спорт", 1992.
3. Постанова Кабінету Міністрів України № 80 Про Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (15 січня 1996).
4. Наказ МНС України № 10 від 5.08.2004р. "Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу МНС України".
5. Ануфрієв П.М., Краснокутський М.І. Фізична підготовка(методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять), 2007.
6. Краснокутський М.І. Фізична підготовка(Текст лекцій).
7. Спортивна медицина. Фізкультура і спорт, 1980.
8. Бушмен В.А., Плеханов В.И., Пожежно-стройова підготовка, 1985.
9. Лаптев А.В. Азбука загартування, 1986.
10. Миронов Л.Г., Кучма Н.П. Лікарський контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання, 1974.
11. Настанова з фізичної підготовки РА та ВМФ(НПФ-87)/ Воєніздат - 1987.
12. Медичний довідник тренера. Фізкультура і спорт, 1981.
13. Платонов В.Н. Теорія та методика спортивного тренування, 1984.
14. Пожежно - прикладний спорт. Правила змагань - ЦС Динамо, 1990.
15. Шляхі підвищення спортивної працездатності. Фізкультура і спорт, 1982.

16. Спортивні споруди. Фізкультура і спорт, 1976.
17. Самоконтроль і дозування навантаження в тижневому руховому циклі - Близначова З.А., Зарубина В.П., Лабскір В.М.- Харків.
18. Загальна фізична підготовка працівників МНС України, Навчально-методичний посібник, М.І.Краснокутський, 2005.
19. Карпмана В.Л. Спортивна медицина. Фізкультура і спорт, 1980.
20. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теорія та методика фізичного виховання. Фізкультура і спорт, 1976.
21. Легка атлетика. Фізкультура і спорт, 1977.
22. Фізична підготовка (частина I). Організація фізичної підготовки Навчально-методичний посібник - 1993.
23. Фізична підготовка (частина II). Основи методики фізичної підготовки Навчально-методичний посібник, 1993.
24. Спортивні ігри. Віськ.издат, 1985.
25. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. Київ, 2004.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної підготовки  
Дисципліна: „ Фізична культура ”

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

З дисципліни: „Фізична культура”

Навчальні питання:

1. „Фізична культура як засіб підвищення професійної підготовки працівників ДСНС України”.
2. „Організація спортивної секції з волейболу у пожежно-рятувальної частині”.

**Виконав:**

слухач групи ЗПБ -1-5к-1

капітан служби цивільного захисту С.П.Волков

залікова книжка № \_\_\_\_\_

**Перевірив:**

Начальник кафедри фізичної підготовки

підполковник сл. ЦЗ

М.І.Краснокутський

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 200\_\_р.

Харків 2014



## ЗМІСТ

№ з/п	Питання	Сторінки
1.	Фізична культура співробітників ДСНС України.	2-3
2.	Тематики занять з загальної фізичної культури.	4-5
3.	Перевірка стану фізичної підготовки рядового і начальницького складу ДСНС України.	6-8
4.	Копія наказу про організацію спортивно-масової роботи в частині	9-10
5.	Журнал обліку відвідування навчально-тренувальних занять з боротьби „Самбо”	11-13
6.	Програма(розклад) тренувань на тиждень	14-15
7.	Література	16

Зразок оформлення «план-конспекту» контрольної роботи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник 3-го курсу

капітан служби цивільного захисту

І.М. Попов

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**  
**для проведення заняття з фізичної підготовки.**

**Тема:** Комплексне заняття.

**Заняття:** 6

**Навчальні питання:** 1. Тренування та удосконалення вправи № 1 Човниковий біг(10х10метрів), № 2 Біг на 100 метрів.

2. Тренування вправи № 7 Підтягування на перекладені

3. Двостороння гра у волейбол.

**Навчальні цілі:** Розвиток у навчаємих швидкості, спритності, формування навичок в колективних діях, зняття емоційного напруження особового складу.

**Метод:** Практичний

**Час:** 80 хвилин

**Місце:** Спортивний зал (стадіон)

**Матеріальне забезпечення:** Секундомір, прапорці, протокол, гімнастичні прилади

**Література:** НФП МНС № 10 від 5.08.2004р.

№ з/п	Навчальні питання та їх зміст	Час хв.	Організаційно - методичні вказівки
<b>I ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА - 10 хвилин.</b>			
1.	Шикування, перевірка наявності особового складу та їх готовності до занять	2	Група в двох шеренговому строю.
2.	Доведення теми, навчальних питань та мір попередження травматизму.	2	
3.	Виконання стройових прийомів, вправ в ходьбі та бізі, загально розвиваючи та спеціально стрибково-бігові вправи, стрибкі, зупинки, повороти, спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча.	6	Виконується в складі групи чи підгрупи для удосконалення методичної практики даю завдання 2-3 навчаемим на проведення окремих елементів підготовчої частин заняття.
<b>II ОСНОВНА ЧАСТИНА - 60 хвилин.</b>			
1	Тренування та удосконалення вправи № 1 Човниковий біг(10x10метрів), виконується з положення високого старту, за командою „Руш” пробігти 10м., торкнутися ногою за лінією повороту, розвернутися і таким чином пробігти ще 9 відрізків. № 2 Біг на 100 метрів. Вправа виконується на рівній біговій доріжці вимірної дистанції із положення низького старту.	20	Тренування та удосконалення вправи проводжу в колону по чотири поточним методом 3-5 раз з поступовим збільшенням темпу.  Для тренування та удосконалення вправи розмикаю групу колону по чотири проводжу в поточним методом про бігання відрізків 20,40,60 та 100 метрів по 3-4 рази.
2	Тренування вправи № 7 Підтягування на перекладені	20	Проводжу тренування на багатопролетних перекладинах в складі групи з розрахунком на 1та 2 номер, виконується вправа по черзі першими номерами та другими номерами з наданням допомоги та страховки, методом збільшення та зменшення повторень у кожному підході..
3	Двостороння гра у волейбол.	20	Розподіляю групу на чотири підгрупи(команди), дві команди без-

			посередньо грають у волейбол, а дві команди на вільному місці відпрацьовують прийом та подачу м'яча.
<b>III</b>	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 10 хвилин.</b>		
1	Виконання вправ на розслаблення м'язів та встановлення дихання у повільному темпі.	4	Проводжу в складі групи в колоні по одному з дистанцією в 2 крокі.
2	Приведення у порядок навчальних місць (прибирання інвентарю).	3	Виконують відділення (підгрупи) на навчальних місцях.
3	Підведення підсумків заняття	3	Даю оцінку якості вивчення та виконання навчальних питань і даю завдання на самостійну підготовку.

Керівник заняття: \_\_\_\_\_

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Начальник 2-го курсу  
 капітан служби цивільного захисту

І.М.Попов

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

### РОЗКЛАД

тренувань збірної команди пожежно-рятувальної частини \_\_\_\_\_  
 з боротьби „САМБО” на період з 15 по 21 травня 200\_\_ р.

Дні тижня	Заходи	Навантаження	Примітка
Понеділок	6.30-7.00 Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км	
	10.00-12.30 Підготовча частина	30 хв.	
	Вивчення і тренування прийомів в :		
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	
	- відпрацювання захватів;	20 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер);	50 хв.	
Вівторок	16.30-19.00 Підготовча частина Удосконалення прийомів в ;	30 хв.	
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки);	50 хв.	
	- боротьба з партнером .	20 хв.	
	6.30-7.00 Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км	
	10.00-12.30 Підготовча частина	30 хв.	
Вівторок	Вивчення і тренування прийомів в :		
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	

Вівторок	- відпрацювання захватів;	20 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер);	50 хв.	
	<u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в ;	30 хв.	
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки);	50 хв.	
	- боротьба з партнером .	20 хв.	
Середа	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км	
	<u>10.00-12.30</u> Підготовча частина	30 хв.	
	Вивчення і тренування прийомів в :		
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	
	- відпрацювання захватів;	20 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер);	50 хв.	
<u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в ;	30 хв.		
- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.		
- стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки);	50 хв.		
- боротьба з партнером .	20 хв.		
Четвер	<u>6.30-7.00</u> Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км	
	<u>10.00-12.30</u> Підготовча частина	30 хв.	
	Вивчення і тренування прийомів в :		
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.	
	- відпрацювання захватів;	20 хв.	
	- стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер);	50 хв.	
<u>16.30-19.00</u> Підготовча частина Удосконалення прийомів в ;	30 хв.		
- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.		
- стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки);	50 хв.		
- боротьба з партнером .	20 хв.		

П'ятниця	6.30-7.00 Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км 30 хв.	
	10.00-12.30 Підготовча частина		
	Вивчення і тренування прийомів в :		
	- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);		
	- відпрацювання захватів;		
- стійці (кидки через стегно, плече, спину, переводи в партер);	50 хв.		
16.30-19.00 Підготовча частина Удосконалення прийомів в ;	20 хв.		
- партері (утримання, больові на руки та ноги, переводи);	50 хв.		
- стійці (кидки через стегно, спину, груди, підніжки);	30 хв.		
- боротьба з партнером .	50 хв.		
	20 хв.		
Субота	6.30-7.00 Ранкова фізична зарядка	Крос-3-5 км 30 хв.	
	10.00- 12.30 Підготовча частина		
	Спортивні та рухливі ігри по спрощеним правилам (регбі, міні-футбол, баскетбол).		
	Тренування в тренажерному залі.	60 хв.	
		60 хв.	
Неділя	Вихідний день		

Тренер збірної команди:  
капітан служби цивільного захисту

В.М.Сидоров

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**  
**Головне управління ДСНС України у Харківській області**

**Р О З П О Р Я Д Ж Е Н Н Я**

10 жовтня 200\_\_р. м. Харків

Про організацію та проведення змагань  
на першість гарнізону з легкоатлетичного  
кросу на 5000 метрів

Згідно з наказом начальника гарнізону про організацію та проведення спартакіади ГУ МНС України у м. Харкові та планом календарем спортивно-масових заходів колективу фізичної культури № 11 на 2013-2014 навчальний рік, а також з метою виявлення найсильніших спортсменів для комплектування збірної команди гарнізону з легкої атлетики та участі у змаганнях ХОО „Динамо”

**ВИМАГАЮ:**

1. 23 березня 2014 року провести змагання з легкоатлетичного кросу на 5000 метрів, серед підрозділів гарнізону у залік спартакіади КФК-11 на стадіоні НТУ „ХП”.

2. Початок змагань – о 10 годині. Склад команди – 6 чол. від підрозділу. Форма одягу спортивна.

3. Начальникам частин підготувати особовий склад до змагань:

- довести положення змагань до особового складу;

- забезпечити особовий склад нагрудними номерами;

- забезпечити безпеку пересування особового складу до місця проведення змагань та назад у підрозділи;

4. Засідання мандатної комісії провести 22.03.2014 року о 16.00 у приміщенні управління, представникам команд з собою мати заявки на учасників змагань.

4. Дерегенту лейтенанту служби цивільного захисту Говор О.Д. забезпечити змагання музичним супроводженням 23.03.14. з 10 г. 00 хв. до закінчення змагань.

5. Начальнику медичної частини майору служби цивільного захисту Васько В.О. забезпечити медичне обслуговування на період проведення змагань.

6. Відповідальність за проведення змагань покласти на начальника фізичної підготовки майора служби цивільного захисту Сигаєва М.І.

7. Розпорядження довести за належністю, відповідальним під підпис.

Т.В.О. начальника гарнізону  
полковник служби цивільного захисту

С.П.Лавров



**ДПРЧ -23 Комінтерновського району м. Харків**

**Н А К А З**

„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 200\_\_ р. м.Харків

Про організацію та проведення змагань з гімнастики(підтягування)

Згідно з наказом начальника ДПРЧ -23 м. Харків «Про організацію та проведення спартакіади частини» та «Планом календарем спортивно-масових заходів колективу фізичної культури № 13» на 2013-2014 навчальний рік, а також з метою виявлення найсильніших спортсменів КФК-13

**НАКАЗУЮ:**

1. 11 квітня 2014 року на базі спортивного комплексу «ХЗТД» по вул. Манюшко, 27 провести змагання з гімнастики (підтягування на перекладені) серед збірних команд варт ДПРЧ -23 у залік спартакіади КФК-13.

2. Форма одягу спортивна

3. Початок змагань о 16.00, порядок виконання вправи згідно з жеребкуванням по віковим групам.

4. Засідання суддівської колегії відбудеться 10.04.2014 року о 16.00 в управлінні частини, представникам команд(фізоргам) з собою мати заявки встановленого зразку.

4. Начальникам варт та фізоргам підготувати особовий склад до змагань:

4.1. Підготувати протоколи проведення змагань у вартах з гімнастики (підтягування), заявки до участі у змаганнях завірені лікарем та за підписом начальників варт;

4.2. Довести положення змагань до особового складу команд;

4.3. Призначити відповідальними начальників варт за безпеку пересування збірних команд до місця проведення змагань та у зворот ньому напрямку;

5. Начальнику медичної частини майору служби цивільного захисту Ковтун В.О. забезпечити змагання медичним персоналом на період проведення змагань.

6. Відповідальність за проведення змагань покласти на начальника фізичної підготовки майора служби цивільного захисту Панова М.І.

Начальник ДПРЧ -23  
підполковник служби цивільного захисту

В.В. Чижов

**ДПРЧ-25 Дзержинського району м. Харків**

**Н А К А З**

„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 200\_\_ р. м.Харків

Про організацію та проведення навчально-тренувального збору зі збірною командою частини з волейболу

Згідно з наказом начальника ДПРЧ -25 м. Харків «Про організацію та проведення спартакіади частини» та «Планом календарем спортивно-масових заходів колективу фізичної культури № 15» на 2013-2014 навчальний рік, а також з метою підготовки збірної команди КФК-15 до першості ХОО ФСТ «Динамо»

**НАКАЗУЮ:**

1. Провести у термін з 11 по 24 лютого 2014 року на базі спортивного комплексу «Піонер» навчально-тренувальні збори зі збірною командою частини по волейболу.

2. До складу збірної команди частини з волейболу залучити:

2.1 капітана служби цивільного захисту Волобуєва І.Г. – інспектора по роботі з персоналом;

2.2. старшого лейтенанта служби цивільного захисту Бурого В.В. – інспектора з пожежної безпеки;

2.3 лейтенанта служби цивільного захисту Назарова В.П. – начальника варті №1;

2.4 прапорщика служби цивільного захисту Ветрова С.М. – старшого водія гаражу;

2.5 прапорщика служби цивільного захисту Сологубова П.Ю. – начальника майстерні з ремонту та обслуговування технічного зв'язку;

2.6 старшину служби цивільного захисту Захарука Ю.В. – командира відділення;

2.7 сержанта служби цивільного захисту Каплуна В.П. – начальника складу(спеціального майна);

2.8 сержанта служби цивільного захисту Малеева І.В. – начальника навчального полігону;

2.9 старшого прапорщика служби цивільного захисту Косиріна С.І. - командира відділення;

2.10 старшину служби цивільного захисту Кобозева О.М. – контролера КПП.

3. Тренером збірної команди частини по волейболу призначити – капітана служби цивільного захисту Голубева Н.Н. – інспектора відділення комплектування та капітана служби цивільного захисту Волобуєва І.Г. – інспектора по роботі з персоналом.

4. Тренерам встановити контроль за станом дисципліни та охорони праці спортсменів під час навчально-тренувального збору, а також підготувати та затвердити план НТЗ, програму, розклад дня, розклад тренувань.

5. Командирам підрозділів від яких залучені працівники до збору забезпечити їх явку на період зборів.

6. Тренерам збірної команди частини по волейболу капітану служби цивільного захисту Голубеву Н.Н. та капітану служби цивільного захисту Волобуєва І.Г. проводити навчально-тренувальні заняття щоденно з 12.00-14.00 та з 16.00-18.00 годин.

7. Начальнику медичної служби частини лейтенанту служби цивільного захисту Костюк М.І. встановити контроль за станом здоров'я членів збірної команди частини та надавати відповідну допомогу щодо підтримання фізіологічного стану спортсменів.

8. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника командира частини по роботі з персоналом на майора служби цивільного захисту Петріченко В.В.

9. Наказ довести за належністю.

Командир ДПРЧ -25  
Держинського району м. Харків  
підполковник служби цивільного захисту

С.В. Конев

### Форма звіту головного судді змагань з (виду спорту)

1. Назва змагань;
2. Дата проведення;
3. Місце проведення;
4. Кількість присутніх команд;
5. Кількість присутніх спортсменів, з них \_\_\_\_\_;
6. Кількість майстрів спорту \_\_\_\_\_; КМС \_\_\_\_\_; спортсменів
7. I розряду \_\_\_\_\_; II розряду \_\_\_\_\_; III розряду \_\_\_\_\_;
8. Підсумки мандатної комісії;
9. Спортсмени які зайняли перші п'ять місць в особистий першості у кожному виді змагань \_\_\_\_\_;
10. Кількість учасників, виконавших розрядні нормативи: з них (вказати загальну кількість тих, хто вперше виконав і який розряд);
11. Рекорди і вищі досягнення, які встановлені під час змагань (ким встановлені, який результат, чи складено акт);
12. Оцінити якість підготовки місць змагань.
13. Погода.
14. Заява на протести.
15. Травми.
16. Кількість глядачів.
17. Характеристика праці колегії суддів.
18. Загальні підсумки й пропозиції за підсумками змагань.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Голова спортивного комітету  
пожежно-рятувальної частини №7

„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

**Розклад дня**  
**навчально-тренувального збору зі збірною командою**  
**пожежно-рятувальної частини №7 з боротьби „Самбо” на період**  
**з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.**

№ з/п	Заходи	Робочі дні	Вихідні дні
1.	Підйом	7.00	8.00
2.	Ранкова зарядка	7.15 – 7.45	8.15 – 8.45
3.	Ранкові заходи	7.45 – 8.00	8.45 – 9.00
4.	Сніданок	8.00 – 8.30	9.00 – 9.30
5.	Відпочинок	8.30 – 9.00	9.30 – 10.00
6.	Теоретична та методична підготовка	9.00 – 10.00	10.00 – 11.00
7.	Навчально-тренувальне заняття	10.00 – 12.30	
8.	Спортивні ігри		11.00 – 12.30
9.	Розбір тренування та відпочинок	12.30 – 14.00	12.30 – 14.00
10.	Обід	14.00 – 14.30	14.00 – 14.30
11.	Відпочинок	14.30 – 16.00	14.30 – 16.00
12.	Навчально-тренувальне заняття	16.00 -18.00	16.00 -18.00
13.	Розбір тренування та відпочинок	18.00 – 19.00	18.00 – 19.00
14.	Вечеря	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
15.	Особистий час	19.30- 21.00	19.30- 21.00
16.	Перегляд телевізійних новин	21.00 -21.30	21.00 -21.30
17.	Вечірні заходи	21.30 – 22.00	21.30 – 22.00
18.	Відбій	22.00	22.00

Тренер збірної команди \_\_\_\_\_  
Начальник навчально-тренувального збору \_\_\_\_\_

**Зразок оформлення «програми навчально-тренувального збору»  
ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова спортивного комітету  
Пожежно-рятувальної частини № 7

\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 200\_р.

**ПРОГРАМА**  
**навчально-тренувального збору зі збірною командою**  
**пожежно-рятувальної частини №7 з боротьби „Самбо” на період**  
**з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 200\_р.**

**Мета.** Підготовка до першості ХОО ФСТ „Динамо”

**Задачі:** 1. Якісна підготовка до змагань.

2. Удосконалення прийомів, дій, тактики боротьби з урахуванням індивідуальних особливостей членів збірної команди.

3. Виховання високих морально - психологічних навичок.

<b>№ з/п</b>	<b>Зміст</b>	<b>Кількість годин</b>
	<b>Теорія</b>	
1.	Гігієна та профілактика травматизму.	1
2.	Основи масажу та самомасажу.	1
3.	Аналіз техніки та тактики боротьби.	1
4.	Сучасні тенденції розвитку тренувального процесу.	1
	<b>Практика</b>	
1.	Прийом нормативів ЗФП та СФП.	4
2.	Удосконалення техніки та тактики боротьби.	8
3.	Тренування прийомів в(партері, стійці).	12
4.	Удосконалення техніки больових прийомів на руки та ноги.	6
5.	Відпрацювання прийомів за допомогою різних приладів.	10
6.	Загальна фізична підготовка ( тренажерний зал ).	8
7.	Спортивні ігри.	6
8.	Контрольно-тренувальні поєдинки.	2
	<b>Виховна робота</b>	
1.	Перегляд телевізійних новин.	7
2.	Відвідування спортивних змагань.	4
3.	Відвідування театру та музею.	8
4.	Проведення диспуту про морально-психологічні якості спортсменів та взаємовідносини в команді.	2

Тренер збірної команди \_\_\_\_\_

Начальник навчально-тренувального збору \_\_\_\_\_

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**  
**ДПРЧ-007 по охороні м. Рубіжне Вовчанського р-ну**

**НАКАЗ**

15 березня 200\_ року

м. Рубіжне

Про організацію та проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовленості працівників ДПРЧ -007 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області

У відповідності до вимог наказу ДСНС України № 10 від 5.08.2004р. та з метою якісної організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості працівників ДПРЧ-007 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області за I півріччя 2013 навчального року:

**НАКАЗУЮ:**

4 - 5 квітня 200\_ року провести контрольну перевірку рівня фізичної підготовленості працівників ДПРЧ-007 Вовчанського РУ ГУ ДСНС у Харківській області.

Для проведення зазначеної перевірки призначити комісію у складі:

– голова комісії: перший заступник начальника ДПРЧ-007 майор служби цивільного захисту Рогов А.Ю.

– члени комісії: начальник відділу по роботі з персоналом капітан служби цивільного захисту Мороз В.Л., старший інспектор по роботі з особовим складом старший лейтенант служби цивільного захисту Попов В.І.

3. Перевірку провести по вправам які характеризують основні фізичні якості сили ( №7 – підтягування на перекладені, №12 – комплексно-силова вправа), швидкість( №1 – човниковий біг 10х10м, № 2 – біг на 100м), витривалість ( №4 - біг на 1000м, №5 – біг на 3000м).

I – вікова група виконує вправи № 2,9,5.

II – вікова група виконує вправи № 2,9,5.

III – вікова група виконує вправи № 2,9,4.

IV – вікова група виконує вправи № 2,9,4.

V – вікова група виконує вправи № 2,9,4.

VI – вікова група виконує вправи № 2,9,4.

Вправи № 7 та № 2 можуть замінятися на вправи № 12 та № 1 за згодою перевіряючого при умові як що перевіряючі за станом здоров'я не можуть виконувати вищевказані вправи.

Порядок проведення перевірки здійснювати відповідно наступного графіку:

4 квітня 2007р.

- варта № 1 – 10.00 до 11.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);

- варта № 2– 11.00 до 12.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);

- варта № 4– 12.00 до 13.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);  
- з 13.30 – 14.30 ( біг на 1000м, біг на 3000м) для варти № 1,2,4 по віковим групам.

5 квітня 2007р.

- варта № 3 – 10.00 до 11.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);

- з 12.00 – 13.00 ( біг на 1000м, біг на 3000м) для варти № 3 по віковим групам.

5. Начальнику відділу по роботі з персоналом капітану служби цивільного захисту Морозу В.Л. разом з особовим складом варти № 2 підготувати навчальні місця для проведення перевірки та відомості обліку перевірки на весь особовий склад частини та нагрудні номери до 30.03.2007р.

6. Старшому інспектору по роботі з особовим складом старшому лейтенанту служби цивільного захисту Попову В.І. організувати інформаційно-музичне супроводження контрольної перевірки та відображення результатів у стінгазеті частини.

7. Начальнику медичної служби частини капітану служби цивільного захисту

Фісенко І.Л. організувати медичне забезпечення контрольної перевірки.

8. Відповідальність за проведення контрольної перевірки покласти на першого заступника начальника ДПРЧ -007 майора служби цивільного захисту Рогова А.Ю.

9. Наказ довести до всього особового складу частини.

Начальник ДПРЧ-007  
підполковник служби цивільного захисту

С.В. Манілов



**Зразок оформлення «план-графіка» контрольної перевірки**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Начальник ДПРЧ -17  
підполковник служби цивільного  
захисту

С.В. Сисоєв

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_ року

**План-графік**  
проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовленості працівників  
ДПРЧ -17 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області

Порядок проведення перевірки здійснювати відповідно наступного графіку:

**4 квітня 2007р.**

- варта № 1 – 10.00 до 11.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);
- варта № 2– 11.00 до 12.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);
- варта № 4– 12.00 до 13.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);
- з 13.30 – 14.30 ( біг на 1000м, біг на 3000м) для варти № 1,2,4 по віковим групам.

**5 квітня 2007р.**

- варта № 3 – 10.00 до 11.00 (підтягування на перекладені, біг на 100м);
- з 12.00 – 13.00 ( біг на 1000м, біг на 3000м) для варти № 3 по віковим групам.

Перший заступник начальника ДПРЧ-17  
майор служби цивільного захисту

А.Ю. Рогов

**ВІДОМІСТЬ**  
результатів перевірки особового складу варті № 1  
з фізичної підготовки за 1 квартал 200 р.

№ з/р	Спец.зван.	Прізвище та ініціали	Вік. група	Нагномер	Фізична підготовленість								Загальна оцінка
					Підтягування на перекладні		Віджимання від підлоги, КСВ		Біг на 100 м		Біг на 1-3 км		
					результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка	результат	оцінка	
1.	Ст. л-т	Карпенко С.П.	2	1	10	5			14.6	3	12.28	4	4
2.	Пр-к	Король В.С.	2	2	8	4			14.4	3	12.23	4	4
3.	Ст.с-т	Савинов В.В	1	3	12	5			14.0	4	12.45	3	4
4.	С-т	Чуб К.Ю.	1	4	8	3			14.2	3	12.24	4	3
5.	С-т	Носков С.С	1	5	6	2			13.9	4	12.48	3	3
6.	С-т	Стріляний В.К.	1	6	10	4			13.6	4	13.00	3	4
7.	Мол. с-т	Романов С.О.	1	7	12	5			13.8	4	13.10	2	3
8.	Мол. с-т	Ситник А.В.	1	8	11	4			14.8	2	13.46	2	2
9.	Мол. с-т	Паламар К.В.	1	9	14	5			13.4	5	12.33	3	4
10.	Пр-к	Воинов В.В.	2	10	8	3			14.0	4	12.57	3	3
11.	Ст.с-т	Дроздов М.І.	1	11	10	4			14.4	3	12.49	3	3
12.	С-т	Задирака В.В.	1	12	6	2			15.0	2	13.35	2	2
13.	С-т	Верстак С.І.	1	13	12	5			13.8	4	13.34	2	3
14.	Мол. с-т	Земляной В.С	1	14	10	4			13.7	4	12.25	4	4
15.	Мол. с-т	Полторак С.Т.	1	15	12	5			15.0	2	13.52	2	2

Начальник варті №1

Старший лейтенант служби цивільного захисту С.П.Карпенко

Підлягало перевірці 15 чол. Отримано оцінок:

Перевірено 15 чол. 100% „**відмінно**” - чол. \_\_\_\_\_ %

„**добре**” 6 чол. 40 %

„**задовільно**” 6 чол. 40 %

„**незадовільно**” 3 чол. 20 %

Отримано позитивних оцінок 12 чол. 80 %

Звільнено за станом здоров`я \_\_\_\_\_ чол. \_\_\_\_\_ %

**Оцінка підрозділу «ЗАДОВІЛЬНО»**

Перевіряючий: майор служби цивільного захисту

А.Ю. Рогов

## КРИТЕРІЇ ОЦІНОК

### з фізичної підготовки для працівників ДСНС України

*Індивідуальна оцінка фізичної підготовки визначається* (незалежно від послідовності оцінок):

- “**відмінно**”, якщо отримані оцінки – 5,5,5; 5,5,4;
- “**добре**”, якщо отримані оцінки – 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;
- “**задовільно**”, якщо отримані оцінки – 5,3,3; 4,3,3; 3;3;3;
- “**незадовільно**” – в усіх інших випадках.

*Загальна оцінка служби, органу(підрозділу) з фізичної підготовки* складається з індивідуальних оцінок фізичної підготовки працівників і визначається:

- “**відмінно**”, якщо 90% працівників одержали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки “відмінно”;
- “**добре**”, якщо 85% працівників одержали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки не нижче “добре”;
- “**задовільно**”, якщо при перевірці одержано 80% позитивних оцінок.

*Якщо більше 20% працівників, які підлягали перевірці, звільнені від виконання вправ фізичної підготовки, то службі, органу виставляється оцінка “незадовільно”.*

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки для працівників  
ДСНС України

№ з/П	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я					
			1	2	3	4	5	6
		<b>Чоловіки</b>						
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	5	12	10	8	6	5	4
		4	10	8	6	5	4	3
		3	8	6	5	4	3	2
4.	Комплексна силова вправа, кількість разів за 1хв.	5	55	50	45	40	-	-
		4	50	45	40	35	-	-
		3	45	40	35	30	-	-
5.	Біг 1000 м (хв)	5	3,40	4,15	4,00	4,10	-	-
		4	3,55	4,05	4,15	4,35	-	-
		3	4,05	3,50	4,25	4,50	-	-
6.	Біг 3000 м (хв)	5	12,00	12,30	13,00	13,30	-	-
		4	12,30	13,00	13,30	14,00	-	-
		3	13,00	13,30	14,00	14,30	-	-
7.	Біг 100 м (с)	5	13,5	13,8	14,5	15,0	-	-
		4	14,0	14,3	15,0	16,0	-	-
		3	14,5	14,8	15,7	17,0	-	-
6.	Човноковий біг 10х10м.(сек.)	5	25	27	28			
		4	26	28	29			
		3	28	29	30			

**ЗВІТ**

проведення контрольної перевірки рівня фізичної підготовленості працівників  
ДПРЧ-17 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області

Комісія у складі : - голова комісії: перший заступник начальника ДПРЧ-17 майора служби цивільного захисту Рогова А.Ю.; - членів комісії: начальника відділу по роботі з персоналом капітана служби цивільного захисту Мороза В.Л., старшого інспектора по роботі з особовим складом старшого лейтенанта служби цивільного захисту Попова В.І. в період з 4-5 квітня 200\_\_ року провела перевірку рівня фізичної підготовленості працівників ДПРЧ-17 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області за I півріччя 2013 навчального року згідно вимог наказу №10 від 5.08.2004 року (Настанова з фізичної підготовки для працівників МНС України) по трьом фізичним якостям (сила, швидкість та витривалість).

До перевірки притягувався весь особовий склад працівників ПРЧ-17 Вовчанського РУ ГУ ДСНС в Харківській області у складі 4 варт.

Згідно штату до перевірки підлягало:

Офіцерів – 12 чол.

Прапорщиків – 8 чол.

Сержантів – 24 чол.

Із них отримали оцінки:

Відмінно - 10

Добре - 13

Задовільно – 18

Незадовільно - 3

Загальна оцінка підрозділу « Добре»

Результати перевірки свідчать що рівень фізичної підготовленості працівників ДПРЧ-007 відповідає сучасним вимогам керівних документів але є окремі фізичні якості які необхідно постійно удосконалювати на заняттях з фізичної підготовки біг на короткі (біг на 100м.) та довгі відстані (біг на 1 та 3 км).

Перший заступник начальника ДПРЧ -17  
майор служби цивільного захисту

А.Ю. Рогов

Підп. до друк 24.07.14. Формат 60x84 1/16.  
Папір 80г/м<sup>2</sup> Друк ризограф. Умовн.-друк. арк. 1,6.  
Тираж 200 прим. Вид. № 05/14. Зам. № 520/14.

Сектор редакційно-видавничої діяльності  
Національного університету цивільного захисту України  
61023 м. Харків, вул. Чернишевська, 94.