


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної  
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

«15» січня 2024р.



**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

для проведення практичних занять з дисципліни

«Рятувальна та загальна фізична підготовка

(розділ - Загальна фізична підготовка)»

Тема: «Гімнастика»

РОЗРОБИВ

Викладач кафедри фізичної  
підготовки



Віталій КОЛОКОЛОВ

«10» січня 2024 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки  
протокол № 6 від «18» січня 2024р.

**Харків 2024 р.**

# **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

## **для проведення занять зі здобувачами першого (бакалаврського) рівня освіти**

Практичне заняття.

### **I. Навчальна та виховна мета:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості сили, гнучкості, координації рухів;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

### **II. Навчально – методичне та матеріально - технічне забезпечення:**

#### **Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького скстрій служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>
2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

### **III. Організаційно – методичні вказівки**

Гімнастика певною мірою дозволяє вирішувати ці задачі, а також сприяє прищеплюванню життєво необхідних прикладних навичок, сприяє вихованню сміливості, рішучості.

Застосування гімнастичних вправ забезпечує не тільки різнобічний, але і виборчий вплив на організм (тобто на окремі частини тіла, м'язи і суглоби), що робить гімнастику одним з найважливіших засобів фізичного виховання.

Заняття гімнастикою викликають специфічні морфологічні і функціональні зміни в організмі. Рухова діяльність гімнастів характеризується чергуванням динамічної роботи (власне силовий і швидкісно-силовий) зі статичними зусиллями. Значні силові напруги при гімнастичних вправах сприяють розвитку основних груп м'язів. Швидкісно-силова робота в сполученні з напрямком який швидко змінюється рухами при виконанні гімнастичних вправ підвищує рухливість нервових процесів і мобільність рухового апарата. У процесі занять гімнастикою робота м'язів стає більш скоординованою і суворо дозованою за часом і величиною зусилля, тому що удосконалюються функції органів почуттів. Гімнастичні вправи, зв'язані з незвичайними положеннями і швидкими переміщеннями в просторі, підвищують стійкість вестибулярного апарата.

Заняття з гімнастики також сприяють формуванню правильної постави, стройової постави.

Зміст гімнастики великий: це ходьба, біг, стрибки, естафети, а також вправи на гімнастичних снарядах (поперечині, брусах, коні, кільцях та ін.) Велика розмаїтість вправ, можливість строго регулювання навантаження визначають загальнодоступність гімнастики.

Гімнастика включає стройові, загальнорозвиваючі, прикладні, найпростіші акробатичні вправи і вправи художньої гімнастики, не опорні та опорні стрибки. Оздоровча спрямованість забезпечується підбором необхідних вправ з визначеним дозуванням.

Основна гімнастика має і прикладне значення, тому що на заняттях формуються, удосконалюються необхідні навички в ходьбі, бігу, рівновазі, лазінні, подоланні перешкод і ін. Крім того, основна гімнастика збагачує руховий досвід. Опанувавши різноманітні за структурою вправи ти що займаються успішно будуть опанувати новими рухами, виконуючи їх з більшою точністю по просторових і тимчасових параметрах, по ступені м'язових зусиль.

### **Особливості організації та проведення занять з гімнастики**

Практичні заняття з гімнастики проводяться в різних формах: навчальні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, заняття в секції гімнастики, самостійні заняття за завданням викладача.

У процесі навчальних занять, що займаються опановують великою кількістю гімнастичних вправ, у тому числі складних по своїй структурі.

При освоєнні їхній можливі помилки в техніку, що можуть викликати удар, зриви і падіння зі снаряда, тому для попередження травм на заняттях необхідно знати і виконувати ряд правил.

Безпека занять гімнастикою залежить від мір, прийнятих викладачем і самими що займаються. Поряд із правильною підготовкою місця занять і снарядів, інвентарю повинні дотримуватися санітарно-гігієнічні норми, вимоги до організації і методики навчання вправам, до поведінки тих, що займаються в залі.

Для попередження травматизму і досягнення кращих результатів у процесі занять необхідно дотримувати наступні правила:

- дбайливо звертатися з устаткуванням і інвентарем, правильно готувати їх до занять і потім збирати;
- під час занять точно виконувати вказівки викладача, допомагати іншим;
- вивчати правила безпеки і прийоми страховки, само страховки, виконувати вправи, задані викладачем;
- при виконанні складних вправ, що розучуються на даному занятті, використовувати що підводять, полегшуюче освоєння вправ.

Неухильне виконання зазначених правил і систематична виховна робота викладача сприяє поліпшенню навчального процесу і попередженню травм. Важливу роль у цьому грає також фізична допомога при оволодінні вправами, страховка і само страховка.

**Фізична допомога** в процесі навчання гімнастичним вправам сприяє формуванню в чітких представлень, що займаються більше, про рух, допомагає швидше і краще ними опанувати. Фізична допомога може бути короткочасної:

підштовхування в окремих (найбільш відповідальних) фазах руху і підтримки (найчастіше в статичних положеннях - вихідних, проміжних і кінцевих).

**Страховка** – це готовність викладача чи партнера вчасно підтримати виконавця вправи при якійсь його помилці в техніку руху, що може привести до невдачі, падінню.

**Самостраховування** – уміння самого що займається знаходити потрібний вихід із ситуації, що створилася, (при помилці в техніку виконання вправи, можливого зриви із снаряда і т.д.) і уникнути падіння чи травми. Наприклад, при падінні назад варто згрупуватися і зробити перекид на спину, при падінні вперед – виконати перекид чи перейти вперед в упор лежачи на зігнутих руках.

Страховку і допомогу що займаються освоюють одночасно з розучуванням гімнастичних вправ.

Заняття проводяться за наступним планом:

**Підготовча частина** – стройові прийоми, ходьба, біг, вільні вправи на місці й у русі, вправи вдвох, вправи на гімнастичній стінці та ослоні;

**Основна частина** – вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, у стрибках, рівновазі, з вагою, у лазінні, акробатичні вправи, естафети й ігри;

**Заключна частина** - вправи в глибокому подиху і для розслаблення м'яз.

В основній частині проводиться п'ять видів вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук з упора лежачи, комплексно-силової вправи, тест Купера, жиму гирі вагою 24 кг однією рукою в сполученні з акробатикою) зі зміною місць через 10-12 хв. Наприкінці основної частини протягом 5-20 хв. проводиться загальна фізична підготовка.

#### **Проведення підготовчої частини заняття**

Підготовча частина заняття починається з виконання двох-чотирьох стройових прийомів. Далі проводяться ходьба, біг, вправи в русі і перебудування для виконання вільних вправ.

Для руху по границях чи площадки залу подається команда **«Взвод (підрозділ, група, караул, відділення і т. ін.), в обхід площадки» (залу), кроком – РУШ»** ( в русі – **«РУШ»**). По цій команді підрозділ рухається по границях площадки (залу), заходячи правим плечем без додаткової команди.

Виконання вправ на місці й у русі починається з вихідного положення, що приймається по команді **«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ»**. Вправа виконується по команді **«Вправу ПОЧИ-НАЙ»**. При необхідності спочатку вказується, яке вправа повинна бути повторена.

Для закінчення виконання вправи на місці останній рахунок замінюється командою **«СТАВАЙ»**. По цій команді приймається стройова стійка. Для закінчення вправи, виконуваного в русі, подається команда **«Закінчити вправу»**, по якій підрозділ продовжує рух кроком чи бігом.

Вільні вправи і вправи удвох виконуються в розімкнутому ладі (дистанція й інтервал між тими, що займаються 2-3 кроку). Перебудування і розмикання виробляються відповідно до Стройового статуту, а в русі по команді **«Ліворуч по трьох (по чотирьох) – РУШ»** По цій команді перша трійка (четвірка) що займаються повертається ліворуч і рухається в новому напрямку. Наступні трійки (четвірки) повертаються ліворуч у тім же місці, що і перша трійка (четвірка), без

додаткової команди. За вказівкою керівника занять **«Інтервал і дистанція стільки-то кроків»** що займаються розмикаються в русі по фронті й у глибину.

Вільні вправи, вправи у вдвох, вправи на гімнастичній стінці та ослоні проводяться в такій послідовності : що підтягують, для м'язів рук і плечового пояса, для м'язів ніг, для м'язів тулуба, для м'язів усього тіла, для вироблення точності приземлення при зіскоку, комплекси вільних вправ на 16 рахунків.

Показ вільних вправ у залежності від їхнього характеру виробляється керівником страхуючи чи обличчям боком до тим, якого навчають. Показ вправ у положенні страхуючи обличчям до стрій виробляється «дзеркально». При показі і поясненні вправ ті, яких навчають, знаходяться в положенні «вільно».

### **Проведення основної частини заняття**

По закінченні підготовчої частини заняття підрозділ вибудовується в колону по трьох. Указавши місця занять, командир взводу (роти) подає команду: **«Взвод (група), до місць занять (снарядам) кроком (бігом) – РУШ»**. По цій команді відділення (взводи) у колоні по одному рухаються до місць занять (снарядам) найкоротшим шляхом і, підійшовши до них так, щоб місце занять (снаряд) знаходилося ліворуч, позначають крок на місці, потім по загальній команді зупиняються і повертаються ліворуч.

Після цього командир подає команду: **«До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ»**. Командири відділень (взводів) виходять з строю і, повернувши обличчям до підрозділу, подають команду : **«Відділення (взвод), гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ»**. По цій команді відставити праву ногу на півкроку убік, руки з'єднати позаду, вага тіла рівномірно розподілити на обох ніг, плечі відвести назад, голову тримати прямо.

Вихід правофлангового з строю для виконання вправ виробляється по команді, наприклад: **«Курсант Шевченко. На вихідне положення кроком (бігом) – РУШ»**. Курсант, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку і відповідає: **«Я»**, після команди вимовляє : **«СЛУХАЮСЬ»**, а потім стройовим кроком виходить на вихідне положення і повернувши обличчям до снаряда, приймає гімнастичну стійку.

По команді **«ДО СНАРЯДА»** той, якого навчають, приймає стройову стійку і стройовий крок підходить до снаряду для виконання вправи. Одночасно черговий, що знаходиться в ладі, прийнявши стройову стійку, виходить на вихідне положення, а виконавчий вправу стройовим кроком повертається в стрій. Місця тих, яких навчають, що вийшли з стрій для виконання вправ, не заповнюються.

Стрибки виконуються по команді **«У ПЕРЕД»**.

На перевірках після команди **«ДО СНАРЯДУ»** (**«У ПЕРЕД»**) курсант приймає стройову стійку і, поверну голову убік перевіряє, доповідає військове звання і прізвище.

Для потокового виконання вправи на снарядах викликаються з правого флангу один чи трохи тих, яких навчають, на вихідне положення, потім подається команда **«Відділення (взвод), потоком по одному (по двоє) – ДО СНАРЯДА»**. По цій команді ті, яких навчають, виконують вправа один за іншим (пари за парою) і повертаються в лад. Для проведення вправ потоком подається команда **«Відділення (взвод), потоком, дистанція п'ять (десять) кроків – У ПЕРЕД»**.

Для наскоку на снаряд потрібно з рухом рук назад у сторони зробити полуприсід, коліна нарізно, не затримуючи, зі змахом рук уперед нагору підстрибнути і прийняти вихідне положення на снаряді – ноги разом, носки витягнуті, спина прогнута, голова прямо. Якщо вправа починається з розмахування, вихідне положення на снаряді може не фіксуватися.

Після зіскоку з чи снаряда стрибка приземлення виробляється на носки зі швидким переходом на всю ступню в положення полу присів: п'яти разом, коліна нарізно, руки вперед у сторони, долоні усередину; після цього швидко прийняти стройову стійку, потім зробивши кілька кроків чи вперед убік, зійти з гімнастичного мата (вийти з ями з піском) і повернутися обличчям до командира. При виконанні деяких вправ на брусах і низкою поперечині після зіскоків дотримувати за снаряд однієї чи двома руками.

Перед кожною зміною місць занять протягом 2 хв. Проводиться багаторазове виконання потоком по два-три чоловіка силових вправ на поперечині і брусах, у тому числі на багато прогонових снарядах, а також з вагою (піднімання гіри, штанги). Виконання вправ починати по команді командира підрозділу (викладача) **«Приступити до тренування»**.

Для зміни місць занять командир подає команду **«Закінчити вправи»**. По цій команді командири відділень (взводів) припиняють виконання вправ і вибудовують свої підрозділи, потім по загальній команді підрозділу повертаються праворуч.

Зміна місць занять виробляється по команді **«Для зміни місць занять, кроком (бігом) – РУШ»**; при необхідності попередньо вказується порядок зміни.

#### **Проведення заключної частини заняття**

Після закінчення основної частини заняття відділення під керівництвом сержантів швидко збирають (накривають) снаряди і вибудовуються в одну чи двох шеренг; потім виконуються вправи в глибокому подиху, для розслаблення м'язів і підводяться підсумки заняття.

Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ.  
Практичне заняття №1  
80 хвилин

**Тема:** Гімнастика.

**Мета:** Розвиток витривалості, сили, координаційних здібностей.

**Задачі заняття:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання вправи згинання та розгинання рук з упора лежачи;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, сили, гнучкості, координації рухів.

**Метод:** практичне заняття.

**Час:** 80 хвилин.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, спортивний зал, СОК.

**Матеріальне забезпечення:** гімнастичні прилади, гімнастичні снаряди.

**Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького скстрій служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>
2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

**Хід проведення заняття.**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20-25 хв.</b>		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	20-30 м.	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів
4. Біг середнім темпом.	800-1200 м.	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/
5.ЗРВ на місці: - кругові оберти головою	8-12	Стежити за рівновагою. Виконувати





<p>пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми (для жінок після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями), розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення.</p> <p>Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.</p> <p>При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.</p> <p>Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.</p> <p>Результат: кількість правильно виконаних разів.</p> <p>2. Загально розвиваючи вправи на місті.</p>	<p>20-25 хв.</p>	<p>Приділяю увагу набуттю навиків правильного вихідного положення тіла, усунення недоліків при виконанні вправи, у русі рук та у положенні корпусу.</p> <p>Вправи проводити у складі навчальної групи.</p> <p>Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправ.</p>
<p><b>Заключна частина - 5 –10 хв.</b></p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</p> <p>2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок</p> <p>3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>20-30 м</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки</p> <p>Вказати на загальні недоліки.</p>

Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ.  
Практичне заняття № 2  
80 хвилин

**Тема:** Гімнастика.

**Мета:** Розвиток витривалості, сили, координаційних здібностей.

**Задачі заняття:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання вправи підтягування на перекладені;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, сили, гнучкості, координації рухів.

**Метод:** практичне заняття.

**Час:** 80 хвилин.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, СОК.

**Матеріальне забезпечення:** гімнастичні прилади, гімнастичні снаряди.

**Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>
2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернівці: ЧДПУ, 2001. – 70 с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

**Хід проведення заняття.**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20-25 хв.</b>		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	20-30 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів
4. Біг середнім темпом.	800-1200 м	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій
5.ЗРВ на місці: - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо,	8-12 повт.	розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати

вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові оберти тулубом - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба - ноги нарізно, нахили тулуба - коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво - виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекастом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук	8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 8-12 повт. 10 повт. 20 разів 20 разів	повільно  Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед Тулуб не нахилити вперед  Руки не опускати  Ноги не згинати  Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз  Ноги не згинати під час пружинних рухах  На правій, на лівій, на двох ногах Спина рівна, руки за голову Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги Підрозділ вишикувати в колону по 2 Коліна вище, корпус прямий  П'ятки торкаються спідниці Правим, лівим боком Правим, лівим боком Якомога далі стрибок Руки на поясі Руки на поясі Якомога далі стрибок Максимальне зусилля
<b>Основна частина – 40-45 хв.</b>		
<b>1. ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДЕНІ.</b> Умови виконання фізичної вправи. Вихідне положення: вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом (або	20-25 хв.	Вивчення вправи проводити у складі навчальної групи. Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправи.

<p>схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення «підборіддя вище перекладини».</p> <p>Повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення не розхитуючись.</p> <p>Забороняється: відводити ноги назад у вихідне положення, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги у колінах.</p> <p>Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.</p> <p>Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.</p> <p>Результат: кількість правильно виконаних разів.</p> <p>2. Загально розвиваючи вправи на місті.</p>	<p>20-25 хв.</p>	<p>Приділяю увагу набуттю навиків правильного вихідного положення тіла, усунення недоліків при виконанні вправи, у русі рук та у положенні корпусу.</p> <p>Вправи проводити у складі навчальної групи.</p> <p>Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправ.</p>
<p><b>Заклучна частина - 5 –10 хв.</b></p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</p> <p>2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок</p> <p>3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>20-30 м</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки</p> <p>Вказати на загальні недоліки.</p>

Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Практичне заняття № 3

80 хвилин

**Тема:** Гімнастика.

**Мета:** Розвиток витривалості, сили, координаційних здібностей.

**Задачі заняття:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання комплексно-силової вправи;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, сили, гнучкості, координації рухів.

**Метод:** практичне заняття.

**Час:** 80 хвилин.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, спортивний зал, СОК.

**Матеріальне забезпечення:** гімнастичний мат (каремат), секундомір.

**Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького скстрій служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.

3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій.

– Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

**Хід проведення заняття.**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20-25 хв.</b>		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	20-30 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів
4. Біг середнім темпом.	800-1200 м	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/
5. ЗРВ на місці: - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо,	8 повт. 8 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно

<p>вперед-назад</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кругові оберти руками</li> <li>- права рука вгору нахил вліво</li> <li>- ліва рука вгору нахил вправо</li> <li>- кругові оберти тулубом</li> <li>- ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба</li> <li>- ноги нарізно, нахили тулуба</li> <li>- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво</li> <li>- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг</li> <li>- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг</li> <li>- стрибки на місці</li> <li>- руки за голову, присідання</li> <li>- упор лежачі, згинання та розгинання рук</li> </ul> <p>б. Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- приставним кроком;</li> <li>- біг «ялинкою»;</li> <li>- стрибки на одній нозі;</li> <li>- стрибки на двох ногах;</li> <li>- стрибки угору;</li> <li>- «оленячий» біг;</li> <li>- біг з прискоренням;</li> <li>- ривок</li> </ul>	<p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>20 разів</p> <p>20 разів</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p>	<p>Звернути увагу на частоту рухів</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз</p> <p>Ноги не згинати під час пружинних рухах</p> <p>На правій, на лівій, на двох ногах</p> <p>Спина рівна, руки за голову</p> <p>Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p> <p>Підрозділ вишикувати в колону по 2</p> <p>Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Максимальне зусилля</p>
--	--	---

**Основна частина – 40-45 хв.**

<p>1. Комплексно-Силова Вправа. Умови виконання фізичної вправи. Навчальна вправа складається з двох етапів: згинання та розгинання тулуба і згинання та розгинання рук з упору лежачи, на виконання яких надається по</p>	<p>30-35 хв.</p>	<p>Вивчення вправи проводити у складі навчальної групи. Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправи. Приділяю увагу набуттю навиків правильного вихідного положення</p>
--	------------------	--

<p>30 с.</p> <p>Початок: подано команду "ДО ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ ПРИСТУПИТИ".</p> <p>Перша етап. Вихідне положення: лежачи на спині, долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні.</p> <p>Забороняється: робити зупинку у будь-якому положенні, закріплювати ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні розривати за головою, виконувати першу частину вправи більше 30 секунд.</p> <p>Дозволяється: згинати та розводити ноги.</p> <p>Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p> <p>Другий етап. Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло (до торкання підлоги тільки грудьми), для жінок після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями. Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення.</p> <p>Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.</p> <p>Дозволяється: робити зупинку в</p>	<p>тіла, усунення недоліків при виконанні вправи, у русі рук та у положенні корпусу.</p>
---	--

<p>упорі, виконувати другий етап навчальної вправи на кулаках. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи. Оцінювання: зараховується загальна сума виконаних разів двох етапів навчальної вправи по завершенню 1 хв. 2. Загально розвиваючи вправи на місті.</p>	10-15 в.	<p>Вправи проводити у складі навчальної групи. Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправ.</p>
<b>Заключна частина - 5 –10 хв.</b>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання 2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок 3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>20-30 м 1-2 хв. 1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки Вказати на загальні недоліки.</p>



Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Практичне заняття № 4

80 хвилин

**Тема:** Гімнастика.

**Мета:** Розвиток витривалості, сили, координаційних здібностей.

**Задачі заняття:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання вправи «Гест Купера»;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, сили, гнучкості, координації рухів.

**Метод:** практичне заняття.

**Час:** 80 хвилин.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, спортивний зал, СОК.

**Матеріальне забезпечення:** гімнастичний мат (каремат), секундомір.

**Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького скстрій служби цивільного захисту. Наказ МВС України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.

3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

**Хід проведення заняття.**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20-25 хв.</b>		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	20-30 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів
4. Біг середнім темпом.	800-1200 м	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/
5. ЗРВ на місці: - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо,	8 повт. 8 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно

<p>вперед-назад</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кругові оберти руками</li> <li>- права рука вгору нахил вліво</li> <li>- ліва рука вгору нахил вправо</li> <li>- кругові оберти тулубом</li> <li>- ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба</li> <li>- ноги нарізно, нахили тулуба</li> <li>- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво</li> <li>- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг</li> <li>- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекастом зміна положення ніг</li> <li>- стрибки на місці</li> <li>- руки за голову, присідання</li> <li>- упор лежачі, згинання та розгинання рук</li> </ul> <p>6. Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- приставним кроком;</li> <li>- біг «ялинкою»;</li> <li>- стрибки на одній нозі;</li> <li>- стрибки на двох ногах;</li> <li>- стрибки угору;</li> <li>- «оленячий» біг;</li> <li>- біг з прискоренням;</li> <li>- ривок</li> </ul>	<p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>8 повт.</p> <p>20 разів</p> <p>20 разів</p> <p>20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p> <p>15-20 м</p>	<p>Звернути увагу на частоту рухів</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки не опускати</p> <p>Ноги не згинати</p> <p>Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз</p> <p>Ноги не згинати під час пружинних рухах</p> <p>На правій, на лівій, на двох ногах</p> <p>Спина рівна, руки за голову</p> <p>Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p> <p>Підрозділ вишикувати в колону по 2</p> <p>Коліна вище, корпус прямий</p> <p>П'ятки торкаються спідниці</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Правим, лівим боком</p> <p>Якомога далі стрибок</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Максимальне зусилля</p>
---	---	---

**Основна частина – 40-45 хв.**

<p>1. Вправа «Тест Купера На силову витривалість».</p> <p>Умови виконання фізичної вправи.</p> <p>Навчальна вправа складається з чотирьох етапів: - згинання і розгинання рук з упору лежачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стрибки з упору лежачи;</li> </ul>	<p>35-40 хв.</p>	<p>Вивчення вправи проводити у складі навчальної групи.</p> <p>Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправи.</p> <p>Приділяю увагу набуттю навиків правильного вихідного положення</p>
---	------------------	--

<p>- згинання та розгинання тулуба з положення лежачи; - присідання</p> <p>Вправа виконується у чотири підходи. Вихідне положення: упор лежачи.</p> <p>Початок: подано команду "ДО ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ ПРИСТУПИТИ".</p> <p>Виконання навчальної вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) почергове виконання 10 згинань і розгинань рук з упору лежачи;</li> <li>2) 10 стрибків з упору лежачи;</li> <li>3) 10 згинань та розгинань тулуба з положення лежачи;</li> <li>4) 10 присідань.</li> </ol> <p>Забороняється: закріпляти ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні роз'єднувати за головою.</p> <p>Дозволяється: згинати та розводити ноги.</p> <p>Оцінювання: зараховується час після завершення виконання навчальної вправи.</p> <p>2. Загально розвиваючи вправи на місті.</p>	<p>5-10 хв.</p>	<p>тіла, усунення недоліків при виконанні вправи, у русі рук, ніг та у положенні корпусу.</p> <p>Вправи проводити у складі навчальної групи.</p> <p>Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправ.</p>
<p><b>Заключна частина - 5 –10 хв.</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</li> <li>2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок</li> <li>3. Завдання на самопідготовку</li> </ol>	<p>20-30 м</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки</p> <p>Вказати на загальні недоліки.</p>

Навчання (удосконалення) техніки виконання гімнастичних вправ.

Практичне заняття № 5

80 хвилин

**Тема:** Гімнастика.

**Мета:** Розвиток витривалості, сили, координаційних здібностей.

**Задачі заняття:**

1. Навчання (удосконалення) техніки виконання вправи «Жим гирі вагою 24 кг однією рукою»;
2. Розвиток фізичних якостей витривалості, сили, гнучкості, координації рухів.

**Метод:** практичне заняття.

**Час:** 80 хвилин.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, СОК.

**Матеріальне забезпечення:** гімнастичні прилади, гирі вагою 24 кг., секундомір.

**Література:**

1. Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького скстрій служби цивільного захисту. Наказ МВС

України від 12 липня 2023 року № 480. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://ips.ligazakon.net/document/re40242?an=1&lang=ua>

2. Желізний М.М. Методика навчання гімнастичним вправам дітей у загальноосвітній школі: [методична розробка] / М.М. Желізний. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – 70 с.

3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп.] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч.1. – С. 284-333.

**Хід проведення заняття.**

Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20-25 хв.</b>		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	20-30 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів
4. Біг середнім темпом.	800-1200 м	Слідити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/
5. ЗРВ на місці: - кругові оберти головою	8 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати

- наклони голови вліво-вправо, вперед-назад	8 повт.	повільно
- кругові оберти руками	8 повт.	Звернути увагу на частоту рухів
- права рука вгору нахил вліво	8 повт.	Тулуб не нахилити вперед
- ліва рука вгору нахил вправо	8 повт.	Тулуб не нахилити вперед
- кругові оберти тулубом	8 повт.	
- ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба, нахили тулуба	8 повт.	Руки не опускати
- ноги нарізно, нахили тулуба	8 повт.	Ноги не згинати
- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво	8 повт.	
- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг	8 повт.	Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз
- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, перекатом зміна положення ніг	8 повт.	Ноги не згинати під час пружинних рухах
- стрибки на місці	8 повт.	
- руки за голову, присідання	20 разів	На правій, на лівій, на двох ногах
- упор лежачі, згинання та розгинання рук	20 разів	Спина рівна, руки за голову Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги
6. Спеціально-бігові вправи:	15-20 м	Підрозділ вишикувати в колону по 2
- біг з високим підніманням стегна;	15-20 м	Коліна вище, корпус прямий
- біг із захльостуванням гомілки;	15-20 м	
- приставним кроком;	15-20 м	П'ятки торкаються спідниці
- біг «ялинкою»;	15-20 м	Правим, лівим боком
- стрибки на одній нозі;	15-20 м	Правим, лівим боком
- стрибки на двох ногах;	15-20 м	Якомога далі стрибок
- стрибки угору;	15-20 м	Руки на поясі
- «оленячий» біг;	15-20 м	Руки на поясі
- біг з прискоренням;	15-20 м	Максимальне зусилля
- ривок		

**Основна частина – 40-45 хв.**

1. Вправа «Жим гирі вагою 24 кг однією рукою». Умови виконання фізичної вправи. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити	25-30 хв.	Вивчення вправи проводити у складі навчальної групи. Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправи. Приділяю увагу набуттю навиків
--	-----------	---

<p>мах гирі між ногами назад, махом вперед підняти гирю на груди і покласти на передпліччя і плече, руки притиснуті до тулуба, вижати (підняти) гирю вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирю на пряму руку до оголошення рахунку, після чого опустити гирю на передпліччя і плече і продовжувати вправу.</p> <p>Забороняється: ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку.</p> <p>Дозволяється: робити зупинку з гирькою вгорі на прямій руці.</p> <p>Вправа припиняється, коли гиря вирвалися з рук, або були зроблені три невдалі спроби підняти гирю.</p> <p>Результат: кількість правильно виконаних разів.</p> <p>2. Загально розвиваючи вправи на місті.</p>	<p>15-20 хв.</p>	<p>правильного вихідного положення тіла, усунення недоліків при виконанні вправи, у русі рук та у положенні корпусу.</p> <p>Вправи проводити у складі навчальної групи.</p> <p>Звернути увагу на послідовність виправлення помилок під час виконання вправ.</p>
<p><b>Заклучна частина - 5 –10 хв.</b></p>		
<p>1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання</p> <p>2. Підведення підсумків заняття. Виставлення оцінок</p> <p>3. Завдання на самопідготовку</p>	<p>20-30 м</p> <p>1-2 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки</p> <p>Вказати на загальні недоліки.</p>