

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної підготовки
факультету пожежної безпеки

Вячеслав КОНОНОВИЧ

« 17 » липня 2024 року



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

для проведення практичних занять з дисципліни
«Загальна фізична підготовка»

РОЗРОБИВ

Викладач кафедри
Фізичної підготовки

Олександр ХМЕЛЮК

«17» липня 2024 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної
підготовки протокол № 12-Б від «17» липня 2024 р.

Черкаси 2024

ЗМІСТ

	ВСТУП	5
1	МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.	6
2	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.	6
3	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.	13
4.1	ТЕМА 1. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ. СПЕЦІАЛЬНО-БІГОВІ ВПРАВИ. ЧОВНИКОВИЙ БІГ 10Х10 М, БІГ 100 М.	19
4.2	ТЕМА 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: БІГ 1000 М.	21
4.3	ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: БІГ 3000 М.	24
4.4	ТЕМА 4. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ: ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ТА ЗГИНАННЯ ТА РОЗГІНАННЯ РУК З УПОРУ ЛЕЖАЧИ.	26
4.5	ТЕМА 5. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: КОМПЛЕКСНО-СИЛОВА ВПРАВА.	29
4.6	ТЕМА 6. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: ТЕСТ КУПЕРА НА СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ.	31
5.	НОРМАТИВИ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	36
6.	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	41

Вступ

Фізична підготовка в закладах вищої освіти направлена на рішення загальних та спеціальних задач, а також на підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності працівників ДСНС України, розвитку навичок до систематичного виконання фізичних вправ та занять спортом протягом всієї службової діяльності, оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки, формування методичних навичок в організації та проведенні занять.

Мета фізичної підготовки заключається в забезпеченні фізичної готовності до оволодіння спеціальною технікою та обладнанням, та її ефективному використанню при виконанні оперативно–службових завдань.

В процесі навчання формуються практичні навички щодо виконання фізичних вправ, теоретичних знань, методичних вмінь і навичок організації та проведення фізичної підготовки. При навчанні фізичним вправам забезпечується удосконалення рухових навичок, розвиток фізичних та спеціальних якостей, необхідних для успішного рішення завдань за призначенням.

Виховання в процесі фізичної підготовки являється формуванням у здобувачів вищої освіти моральних та психологічних якостей, постійного прагнення до всебічного та гармонійного розвитку особистості. Фізична підготовка здійснюється у відповідності з загальними принципами і методами навчання та виховання.

Загальними задачами фізичної підготовки являються:

- створення та підтримка у здобувачів високого рівня професійної та загальної працездатності;
- формування та збереження високого рівня фізичного та психічного здоров'я, яке характеризується оптимальним рівнем саморегуляції органів та систем організму;
- виховання всебічних якостей, сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості;

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки забезпечується:

- на навчальних заняттях – включенням в зміст занять відповідних розділів (тем) з дисципліни фізичної культури, раціональним розподіленням навчального часу для відпрацювання їх змісту, з переважним використанням фізичних вправ, забезпечуючих розвиток найбільш важливих прикладних, фізичних, спеціальних та психічних навичок;
- в процесі фізичного тренування під час професійної діяльності – використанням фізичних вправ, найбільш характерних до професійної спеціалізації, а також підбором спеціальних комплексів з відповідними методичними прийомами.

При організації та проведенні занять з дисципліни фізичної культури необхідно керуватись Наказом МВС України від 12 липня 2023 року № 480, а також іншими методичними та навчальними посібниками які відображають зміст та напрямок навчання в системі ДСНС України згідно з

навчальними програмами.

1. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета вивчення дисципліни: це рішення загальних та спеціальних задач фізичної культури, підвищення та підтримку високого рівня професійної працездатності фахівців пожежної безпеки. Вивчення методики проведення занять з особовим складом відділень та чергової зміни (караулу), прищеплення навичок проведення занять, виховання у особового складу високих морально-вольових та психологічних якостей, дисциплінованості та товариської взаємодопомоги, дотримання особовим складом фізичної форми, необхідної для якісного виконання службових завдань, а також забезпечення фізичної готовності особового складу до професійно-службової діяльності, сприяння вирішенню інших оперативно-службових завдань, навчання та виховання до перенесення фізичних навантажень, формування навичок в організації та проведенні всіх форм занять з фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та постійне удосконалення рухових навичок у повсякденній діяльності.

У результаті вивчення дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати:

знання:

- загальні основи фізичної підготовки працівників системи цивільного захисту та фахівців пожежної безпеки;
- заходи з дотримання вимог охорони праці під час проведення занять загальної фізичної підготовки;
- роль та місце загальної фізичної підготовки в системі підготовки фахівців пожежної безпеки.

уміння/навички:

- сформувати у майбутнього фахівця чіткі уміння щодо організації фізичного виховання.

комунікацію:

- поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень;
- зрозуміле і недвозначне донесення власних висновків, а також знань та пояснень, що їх обґрунтовують та базуються на поняттях, правових нормах, правилах та вимогах.

відповідальність та автономію:

- прийняття рішень в умовах складних та непередбачуваних обставин, що потребує застосування знань, умінь та навичок фахівця пожежної безпеки;
- відповідальність за розвиток професійного знання і практик, оцінку стратегічного розвитку команди здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним та самостійним.

2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІІ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Заняття по прискореному пересуванню спрямовані на розвиток витривалості і швидкості, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Заняття проводяться на стадіоні або рівному майданчику, а також на пересіченій місцевості по дорогах і поза дорогами. У зміст занять включаються наступні вправи: біг на короткі дистанції (човниковий біг 10х10м, 100 м, , 1000 м, 3000 м). Заняття проводяться в складі підрозділу фронтальним або поточним способом.

Підготовча частина включає перешикування на місці й у русі, ходьбу і повільний біг, загальнорозвиваючі вправи в русі і на місці, спеціальні стрибково-бігові вправи і біг із прискоренням.

Основна частина заняття проводиться по двох варіантах: перший — розучування техніки бігу на середині і короткі дистанції і тренування в ньому; другий — розучування техніки бігу по пересіченій місцевості.

Тренування в бігу на короткі дистанції проводяться на початку основної частини заняття, у бігу на середні і довгі дистанції — наприкінці. При підготовці до марш-кидків на перших заняттях слабо підготовлені курсанти виділяються в окрему групу, тренування в якій проводить призначений сержант (старшина).

Навчальні заняття організуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання.

Навчання спрямоване на формування у курсантів прикладних рухових навичок, придбання теоретичних знань, прищеплювання їм організаторсько-методичних умінь.

Розвиток спрямований на удосконалювання у курсантів фізичних і спеціальних якостей, зміцнення здоров'я і поліпшення антропометричних показників.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямовано на формування моральних і психічних якостей, підвищення згуртованості курсантських колективів.

Навчання фізичним вправам і прийомам включає ознайомлення, розучування й удосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, яких навчають, правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання вправи та її призначення; показати, якщо необхідно, вправа ще раз по частинам або по розділам з попутним поясненням техніки виконання.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи. Розучування спрямоване на формування в тих, яких навчають, нових рухових навичок. У залежності від підготовленості осіб, що займаються і складності вправ застосовуються наступні способи розучування:

у цілому, якщо вправа нескладне, доступна для тих, що навчаються,

або її виконання по елементах (частинам) неможливо;

по частинам, якщо вправа складне і його можна розділити на окремі елементи;

по розділам, якщо вправа складна і її можна виконувати з зупинками;

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконувати в цілому не можна через її складність, а розділити на частині неможливо.

Удосконалювання спрямоване на закріплення в тих, яких навчають, рухових навичок і умінь. Удосконалювання у виконанні фізичних вправ, розвиток фізичних і спеціальних якостей забезпечуються постійним фізичним тренуванням.

Основними методами тренування є рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, контрольний і змагальний. Способами організації при виконанні фізичних вправ можуть бути індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий і змагально-груповий.

Усі заняття по фізичній підготовці повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу заняття і вимірюється у відсотках.

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хвилин курсант виконував вправи 40 хвилин. Отже, щільність заняття буде $(40:50) 100 = 80\%$.

Під фізичним навантаженням варто розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовців, що займаються. Воно визначається по частоті серцевих скорочень (пульсу) у хвилину. Навантаження може бути: низьким — до 130 уд./хв.; середнім — 130-150 уд./хв.; високим — 150-180 уд./хв.; максимальним — понад 180 уд./хв. Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати задачам і етапові навчання, рівневі підготовленості і вікові.

Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається: скороченням часу на перешикування; стислістю і ясністю пояснень, збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень, регулюванням тривалості відпочинку, застосуванням кругового тренування і змагального методу, доцільним використанням тренажерів, устаткування й інвентарю.

Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

- при груповому навчанні — спочатку загальні, потім індивідуальні;

- при індивідуальному навчанні — спочатку значні, потім другорядні.

- Попередження помилок забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;

- правильним первісним розучуванням вправ;

- використанням підготовчих вправ;

- якісною і своєчасною допомогою і страховкою.

У процесі фізичної підготовки сержанти (старшини) є помічниками

керівників занять. Вони навчають, розвивають і виховують курсантів, вимагають дотримання дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ. При проведенні комплексного тренування, ігор і естафет сержанти залучаються до їхнього забезпечення в якості старших команд, стартерів, контролерів.

Керівники занять зобов'язані приймати всі заходи для попередженню травматизму в процесі фізичної підготовки.

Попередження травматизму забезпечується:

- чіткою організацією і дотриманням методики занять;
- високою дисциплінованістю, добрим знанням ними прийомів страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;
- своєчасною підготовкою місць занять і інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням установлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

У зміст занять включаються наступні вправи: біг на короткі дистанції (100 м, човниковий біг 10x10м, 100 м, 1000 м 3000 м).

Витривалість визначається здатністю тих хто займається протистояти стомленню в процесі професійної діяльності. Вона поділяється на загальну, швидкісну і силову. Основними засобами розвитку загальної і швидкісної витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, плавання, подолання перешкод і спортивні ігри.

Підготовча частина навчального заняття з прискореного пересування включає: стройові прийоми, загальнорозвиваючі вправи під час ходьби та бігу, рівномірний біг до 600 – 2000 м, загально розвиваючі вправи на місці переважно для м'язів ніг, спеціальні стрибково – бігові вправи та біг з прискоренням на дистанцію 40 – 60 м.

Для проведення спеціальних стрибково – бігових вправ необхідно подати попереднє розпорядження у якому вказати довжину дистанції, кількість повторень, шляхи та способи повернення на початкове положення. Після чого назвати вправу та організувати її виконання.

Виконання вправ на місці й у русі проводиться із використанням наступних способів: «назвати, показати, провести», «назвати – провести». Методичні рекомендації по використанні цих способів викладено в методичних завданнях. Для проведення бігу з прискоренням, необхідно назвати вправу за термінологією, зазначити кількість повторень, вказати дистанцію та подати команду для початку виконання вправи, наприклад: «Біг з прискоренням на дистанцію 30 м , виконати 3 рази, повертатися в колону по одному по внутрішній стороні доріжки, потоком, дистанція 10 кроків ВПЕРЕД!».

По закінченню підготовчої частини заняття підрозділ шикуються в колону по-два (по-три, по-чотири). Указавши місця занять, керівник заняття подає команду «навчальна група (взвод), до місць занять кроком (бігом) – «РУШ». Підрозділи висуваються найкоротшим шляхом до місць занять (снарядів), по загальній команді зупиняються і повертаються ліворуч.

Керівник заняття подає команду «До виконання вправ —

ПРИСТУПИТИ». Командири відділень роблять два кроки вперед, повернувши обличчям до строю, називають навчальне питання подають команду «ВІЛЬНО». Після цього організовують відпрацювання навчального питання.

Основна частина заняття проводиться в складі навчальної групи (взводу) на двох – трьох навчальних місцях зі зміною їх через 10 – 15 хвилин і закінчується комплексним тренуванням, іграми, змаганнями, естафетами або тренуванням у бігу протягом 6 - 10 хвилин.

Вихід курсантів для виконання вправи здійснюється по команді «Курсант Громов, на вихідне положення кроком (бігом) - РУШ». Курсант, почувши своє прізвище, приймає стройову стійку, відповідає: «Я», по команді про вихід на початкове положення відповідає: «Слухаюсь», а потім стройовим кроком або бігом займає його.

По команді «ВПЕРЕД» той, якого навчають, приймає стройову стійку і виконує вправу. Для поточного виконання вправи з правого флангу строю викликається на вихідне положення один або кілька курсантів. Відділення може залишатися на місці шиккування або по команді повертається праворуч у колону по одному. Після віддачі попереднього розпорядження про кількість повторень і порядок повернення в стрій подається команда «відділення (навчальна група), потоком, дистанція п'ять (десять) кроків — ВПЕРЕД».

Для зміни місць занять керівник подає команду «Вправу – ЗАКІНЧИТИ». По цій команді командири відділень припиняють виконання вправ і шикують свої підрозділи, потім по загальній команді повертаються праворуч. Зміна місць занять проводиться по команді «Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ».

Навчання техніці бігу проводиться у наступній послідовності:

- 1) техніка бігу по дистанції;
- 2) техніка старту та стартового розбігу;
- 3) техніка фінішування.

Розучування техніки бігу проводиться із урахуванням їх спрямованості на розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість).

Витривалість характеризує підвищену стійкість організму людини до дії несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища.

У руховій діяльності найбільшого значення набуває витривалість, що виявляється в здатності тривалий час підтримувати необхідну м'язову працездатність, стримувати розвиток втоми. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість - здатність організму протистояти втомі при тривалому фізичному навантаженні невисокої інтенсивності. Загальна витривалість розвивається при виконанні майже всіх фізичних вправ, але найкращим засобом її розвитку є вправи циклічного характеру (біг з різною інтенсивністю, крос, лижні гонки, плавання). Для формування загальної витривалості характерні такі закономірності:

- тривале виконання тренувальних навантажень у режимі, що відповідає роботі помірного навантаження;

- великий обсяг тренувального навантаження.

Загальна витривалість характеризує підвищену працездатність та оптимальний рівень здоров'я, а також є основою розвитку спеціальної витривалості

Спеціальна витривалість обумовлюється здатністю витримувати тривалі фізичні навантаження, пов'язані зі специфікою службової діяльності. Особливе значення при цьому має можливість продовження роботи при виникаючій втомі завдяки волевим зусиллям. Від ступеня розвитку спеціальної витривалості залежить успішність службової діяльності. Практичний досвід підтверджує той факт, що курсанти з високим рівнем розвитку витривалості швидше та точніше виконують професійні прийоми та дії, успішно діють при виконанні службових завдань, тривалий час зберігають і швидко відновлюють високий рівень працездатності.

Основним засобом розвитку витривалості є прискорене пересування, так як у процесі тренування бігових вправ можливе застосування більш широкого діапазону фізичних навантажень, що дає змогу покращувати функції серцево-судинної та дихальної систем, удосконалювати процеси обміну речовин, збільшувати коефіцієнт споживання кисню, оптимально використовувати анаеробні можливості.

Важливе значення має раціональне використання методів розвитку витривалості, серед яких найбільш ефективними та простими в організації є такі: методи безперервного тривалого бігу (рівномірний, перемінний), методи перервного бігу (повторний, інтервальний), а також змагальний метод.

До методів безперервного тривалого бігу відносять рівномірний та перемінний біг по рівній або пересіченій місцевості. Їх особливістю є те, що в процесі тренування повністю відсутня не бігова робота.

Для *рівномірного методу* розвитку витривалості характерні такі показники. Фізичне навантаження помірне (ЧСС становить 140 -150 уд./хв) або середнє (ЧСС - 150 - 160 уд./хв). Воно є постійною величиною протягом усього тренування. Тривалість тренування - 30 -60 хв.

Перемінний метод передбачає пробігання відрізків 200 - 600 м з високим рівнем фізичного навантаження (ЧСС дорівнює 150 -190 уд./хв). Тривалість тренування становить 30 - 60 хв. Сумарна довжина дистанції - 3000 - 6000 м.

До методів перервного бігу відносяться повторний, інтервальний та змагальний.

Повторний метод включає в себе пробігання відрізків довжиною від 500 до 2500 м (тривалість бігу - 3 - 10 хв). Сумарна довжина відрізків знаходиться в межах від 4000 м до 7500 м. Рівень фізичного навантаження високий (ЧСС дорівнює 170 - 190 уд./хв). Тривалість відпочинку - 3 - 12 хв. Час відпочинку підбирається з урахуванням відновлення організму. ЧСС

перед початком наступного повторення не повинна перевищувати 100 - 120 уд./хв.

Для *інтервального методу* загальні показники ті ж самі, що й для повторного, але час відпочинку регламентується керівником. При цьому наступне повторення може починатися при неповному відновленні фізичного стану.

Змагальний метод викликає найбільші зміни в діяльності функціональних систем організму. Цей метод поєднує змагання і контрольні перевірки. Ефективність змагальних навантажень вища тренувальних на 20 - 60 %. Важливе значення при використанні цього методу має кількість змагань, довжина дистанції і місце проведення.

Необхідно пам'ятати, що всі методи тренування взаємопов'язані і доповнюють один одного. Методи безперервного тривалого бігу повинні складати не менше 70%, а методи перервного бігу - близько 30 % загального часу тренувань. Крім цього, при плануванні тренувань необхідно враховувати таке:

- у початковому періоді навчання рівень фізичного навантаження повинен відповідати нижнім показникам визначеного для кожного з методів діапазону;

- довжина дистанцій та тривалість тренування визначається залежно від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців;

- рівень фізичного навантаження повинен збільшуватися поступово, щоб не допустити перевтомлення особового складу.

При плануванні тренувань слід ураховувати, що їх одноманітність, недостатній або надзвичайно високий рівень фізичного навантаження без належного відпочинку значно знижує ефективність розвитку витривалості.

Швидкість - здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальній за даних умов час. Для розвитку швидкості потрібно систематично виконувати спортивно-ігрові вправи, вправи в єдиноборствах, циклічні та одиночні вправи великої потужності, а також широко застосовувати загальні (повторний, інтервальный, змагальний) та спеціальні (сенсорний) методи розвитку фізичних якостей.

Повторний метод застосовується для розвитку максимальної швидкості виконання рухової дії. Він полягає у багаторазовому виконанні вправ (прийомів, дій) з максимально можливою швидкістю. Кількість серій при тренуванні знаходиться в межах від 2 до 6, а кількість повторень в серії - від 4 до 8. Відпочинок між повтореннями 1 - 3 хв., а між серіями 3-6 хв.

Тривалість виконання вправ-в одному повторенні від 10 до 30 с. ЧСС при виконанні вправ знаходиться в межах 140 - 180 уд./хв.

Інтервальный метод полягає в двох варіантах тренування: при першому варіанті вправи виконуються з постійним зменшенням інтервалів відпочинку, при другому - збільшується час виконання вправ при незмінній тривалості відпочинку. Загальні характеристики збігаються з характеристиками повторного методу, за виключенням часу виконання

одного повторення, який може збільшуватися до 1 хв. при проведенні тренування за другим варіантом.

Змагальний метод застосовується для вдосконалення швидкості в умовах змагань, коли вправи виконуються з максимальною швидкістю у разі великих фізичних та психологічних навантажень.

Сенсорний метод спрямований на розвиток швидкості рухової реакції. При використанні цього методу тренування проводиться в три етапи. На першому етапі той хто займається виконує вправу з максимальною швидкістю і йому оголошується час. На другому етапі вправа виконується теж з максимальною швидкістю, але курсант сам визначає час виконання. На третьому етапі вправа виконується з різною (встановленою раніше) швидкістю. Заняття для розвитку швидкості рекомендується проводити не рідше одного разу на тиждень.

Сенсорний метод полягає в підвищенні здатності організму до керування своїми рухами шляхом застосування додаткової і термінової інформації, яка надходить у вигляді команд керівника заняття, про правильність і точність виконання вправи. Ефективність розвитку спритності залежить від ускладнень і раптовості зміни умов, у яких цей розвиток здійснюється. Тому при проведенні фізичної підготовки доцільно постійно включати виконання вправ у змінених умовах, виконання прийомів та дій за раптовими командами та сигналами.

Таким чином, використовуючи методи розвитку фізичних якостей, раціонально підбираючи для цього відповідні засоби, можна досягти оптимального рівня фізичного розвитку.

Основна частина навчального заняття як правило закінчується комплексним тренуванням.

Комплексне тренування проводиться з метою удосконалення фізичних якостей у тих, кого навчають і включає в себе: спеціальні бігові вправи; бігові естафети на різні дистанції.

У заключній частині ті, що навчаються виконують вправи спрямовані на відновлення дихання, для розслаблення м'язів. Керівник підводить підсумки заняття і дає завдання на самостійну підготовку.

Методична підготовка тих, що навчаються здійснюється шляхом виконання методичних завдань по проведенню окремих елементів навчального заняття, навчання та тренування техніці бігу на різні дистанції, навчального заняття в цілому.

3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ

Практичні заняття по гімнастиці 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 поводження 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 указівки викладача, допомагати товаришам;
- 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 т 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.

Самострахування – 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 згурпуватися 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 зрозумінням 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 й 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 три види вправ (поперечина, бруси, стрибки в сполученні з акробатикою) зі зміною місць через 10-12 хв. Наприкінці основної частини протягом 4-8 хв. проводяться комплексне тренування, чи ігри естафети

Мета навчання гімнастичним вправам, як і будь-якого педагогічного процесу, – організація планомірної діяльності рятувальників під керівництвом викладача для формування в них рухових навичок, умінь і набуття ними спеціальних знань.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов'язані з руховими діями. Рухові дії є поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається по мірі формування відповідних рухових умінь і навичок.

Виходячи з цього, рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів.

Рухова навичка – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю. Необхідно відзначити, що у практиці фізичного виховання і спорту нерідко ми маємо справу не з «абсолютною» навичкою, а зі сполученням уміння і навички при здійсненні будь-якої дії. Це спостерігається, наприклад, у рухових діях швидкісно-силового характеру, коли не весь склад рухів у цілісному акті здійснюється автоматизовано.

У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання, розрізняють два боки: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов'язано із тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичній вправі.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово- часовими співвідношеннями, координаційними формами рухів курсанти знайомляться вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки здобувачів вищої освіти;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо;

- формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

Окремі завдання, які розв'язуються у процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов її виконання і рівня підготовленості людини.

Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три тісно пов'язані між собою етапи.

Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання). Результатом оволодіння початковими відомостями про новий рух (форма, амплітуда, напрямок дії, окремі положення тощо) і рухового досвіду, накопиченого у пам'яті людини, є встановлення загальних зв'язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

Другий етап – безпосереднє оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). На цьому етапі у результаті активної спільної роботи викладача й курсанта уточнюється уява про вправу, усуваються помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі над діями.

Третій етап – закріплення й удосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня міцної автоматизованої навички, завдяки якій учень виконує вправи у різних умовах (змагання й виступу) протягом тривалого проміжку часу.

Після завершення процесу навчання вправі усі дії можуть бути спрямовані на виконання варіантів вивченої вправи; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання, наприклад, у різних з'єднаннях з іншими вправами.

При організації процесу навчання слід враховувати умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності рятувальника, готовність викладача, готовність матеріально-технічної бази.

Перша умова успішної організації навчання гімнастичним вправам – оцінка рівня готовності людини. У зв'язку з цим оцінка потенційних можливостей людини здійснюється за такими компонентами:

- рухова підготовка (обсяг і характер засвоєних рухів, типові ускладнення при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду подібного з новим рухом);
- фізична підготовка (рівень розвитку тих рухових здібностей, що мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);
- розвиток психічних якостей (сміливості, рішучості, реакції на тривалу нервову напругу й інші особистісні якості).

Характер оцінки здібностей здобувача вищої освіти залежить від того,

яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи дуже різноманітні, то і визначення можливостей може змінюватися у кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

Друга умова – складання програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей людини. Програма навчання має форму алгоритмічного розпорядження, лінійної чи розгалуженої програми. Ефективність навчальних програм зростає по мірі ускладнення техніки гімнастичних вправ.

Третя умова – уміле керування процесом засвоєння вправи, що здійснює викладач на основі аналізу результатів дії курсанта, вибору коригувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – наявність відповідних умов і засобів навчання. До них належать: приміщення (клас, зал, майданчик), основні і допоміжні прилади, методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, моделі тіла людини), методичні розробки з техніки і методики навчання, засоби технічного забезпечення (кіно - і фотоапаратура, вимірювальні пристрої і прилади типу гоніометрів, динамометрів, магнітофони, відеоманітофони, диктофони).

Програмування навчання на основі вказаних умов дає змогу:

- попередньо визначити стратегію, зміст і форми побудови процесу навчання;
- практично здійснити план з урахуванням конкретних умов і поточного стану людини;
- контролювати і регулювати хід процесу навчання за схемою якщо(умова) – то (дія).

У процесі планування навчання треба спиратися на такі правила:

- якщо відбувається формування рухової навички, то роль мотивації послаблена і навпаки – переважну роль відіграє вправа;
- якщо вправі передують формування знань про принципи побудови руху, то результативність навчання рухам вища, можливий позитивний перенос навички;
- якщо вправа повторюється на занятті 6-12 разів (по 2-3 рази в підході), то відзначається зростання рівня навченості на занятті;
- якщо перерва при повторенні не перевищує 3-х хвилин, то тимчасовий зв'язок підкріплюється;
- якщо перерва між заняттями не перевищує 24 години, то навчання продовжується з більш високого рівня навченості;
- якщо у період відпочинку між вправами учень здійснює уявний аналіз вивченого, то наступні спроби більш ефективні;
- якщо час відпочинку дозволяє усунути втому (60-120 с), то швидкість навчання зростає;
- якщо у ході навчання тривалість виконання вправи занадто збільшується (в одному підході виконується 4 і більше повторень), то настає втома, що викликає зниження швидкості навчання;
- якщо відбувається процес утворення умовних реакцій, то

виробляються вісцеральні умовні реакції; серцева, дихальна, вазомоторна діяльність, газообмін піддаються обумовленню (ЛеНі Жан-Франсуа, 1973);

□ якщо рівень розвитку рухових здібностей відповідає характеристикам вправи, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину;

• якщо здійснюється послідовне навчання рухам зі схожими підготовчими фазами і різноманітними фазами основних дій, то навчання відбуватиметься швидше, ніж при паралельному;

• якщо у процесі навчання враховуються правила 1-11, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину (або вдвічі).

Під методами навчання слід розуміти вибір конкретних шляхів для розв'язання поставлених завдань. Із усього різноманіття методів навчання можна виділити кілька основних груп. **Перша** група складається з таких методів навчання:

• словесний метод – один з найбільш універсальних, який у процесі спілкування з людиною дозволяє керувати навчанням. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності й лаконічності мовного впливу викладача на здобувача;

• метод повідомлень відомостей (показу) про техніку руху реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання здобувачем вищої освіти елементів техніки руху.

Ця група методів навчання в основному спрямована на створення й уточнення уяви про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Друга група складається з таких методів навчання:

• **метод цілісної вправи**, який має на меті виконання вивчаємого руху уцілому. Полегшення умов виконання у цьому випадку можливо лише за рахунок застосування додаткових прийомів допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, виконання руху на тренажері, спрощення вихідного або кінцевого положення;

• **метод підвідних вправ** (один з варіантів цілісного методу вправи), який полягає у цілісному виконанні раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але водночас, який є самостійною вправою;

• **метод розчленованої вправи**, який полягає у доцільному виокремленні окремих частин і елементів техніки руху, опануванні кожного з них і наступному поєднанні у цілісну вправу. Такий штучний розподіл вправи на частини використовується з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;

• **метод розв'язання окремих рухових завдань** – варіант методу

розчленованої вправи, який характеризується добором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху.

Ці методи навчання дозволяють здобувачеві одержати інформацію про вправу й опанувати основами техніки руху, що розучується. Крім того, вони сприяють уточненню й конкретизації уяви про структуру руху та допомагають виправляти можливі помилки.

Третя група складається з таких методів навчання:

- **метод стандартної вправи**, який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;
- **метод змінної вправи**, який пов'язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (гам, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи у комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеної емоційної напруги;
- **ігровий і змагальний методи** навчання, які передбачають суперництво курсантів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій.

Методи навчання третьої групи дозволяють досягти стійкості рухових навичок.

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання новому руху та ефективну форму організації навчального процесу. Одним з видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі.

Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання здобувачів вищої освіти цим завданням-частинам у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

Методичні прийоми навчання гімнастичним вправам дуже різноманітні. До найбільш ефективних і часто використовуваних у практиці навчання належать такі прийоми:

Прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху:

- розповідь, бесіда, пояснення, обговорення й інші форми мовного спілкування викладача й студента досить ефективні й діючі, але за умови, що кожне слово повинне бути точним і образним, а вислів – коротким і зрозумілим; у цьому випадку викладач успішно може провести підготовчу роботу перед безпосереднім розучуванням нової вправи та керувати процесом навчання;
- показ наочного приладдя (схем, моделей тіла людини площинних, дротових тощо, мультиплікаційних малюнків і т.п.), виконання вправи демонстрантом, використання різноманітних орієнтирів;
- моделювання елементів техніки вправи у вигляді графічного

зображення, відтворення на моделях тіла послідовних дій, усного або письмового опису техніки, відтворення окремих параметрів руху за

допомогою технічних засобів, що активізує дії рятувальника й допомагає розв'язанню основного завдання навчання – формуванню рухової навички.

Прийоми допомоги й страховки. Способи надання допомоги курсантові з боку викладача досить різноманітні. Наприклад, мовний супровід виконання вправи, попередня настанова на результат або спосіб виконання рухового завдання тощо.

Особлива група прийомів допомоги й страховки пов'язана із ситуацією спільних дій викладача й здобувача. Наприклад, коли курсант розпочинає практичне виконання рухових завдань, але при цьому йому необхідна фізична допомога для виправлення помилки, уточнення деталей техніки або забезпечення безпеки. Із цією метою викладач допомагає здобувачеві зафіксувати окрему позу, уповільнено відтворити послідовність дій, зімітувати цілком вправу. При цьому викладач стримує дії здобувача, створюючи штучний опір, забезпечує страховку.

Ефективність застосування цих прийомів під час навчання багато у чому залежить від здатності викладача, який повинен уміти обрати кращий на цей момент прийом, місце біля здобувача й спосіб взаємних дій. Тому усі прийоми повинні спеціально вивчатися й удосконалюватися викладачем у процесі його практичної діяльності.

Застосування **додаткових орієнтирів** насамперед полегшує опанування нових гімнастичних вправ. Вони дозволяють уточнити уяву про параметри руху, сприяють правильному виконанню рухових дій, точній оцінці результатів виконання руху.

У якості зорових орієнтирів звичайно використовуються: окремі частини приладів, ланки тіла людини, природні орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання), додаткові предмети (м'ячі, палиці, мотузка тощо), а також спеціально зроблені розмітки (масштабні й прості).

Прикладом можуть слугувати завдання курсантові на виконання акробатичної вправи за розміткою на акробатичній доріжці або завдання на точне приземлення у певних межах після зіскоку зі снаряду.

Окремі звукові сигнали (сплеск, свисток тощо) можуть супроводжувати рухи або задавати темп і ритм. Вони подаються викладачем або за допомогою технічних засобів навчання. На відміну від зорових звукові орієнтири можуть змінюватися за тривалістю й силою. Це розширює можливості їх використання, дозволяє акцентувати увагу на виконанні руху відповідно до чергування сигналів.

Застосування **технічних засобів навчання** дозволяє, окрім якісної оцінки результатів виконання вправи одержати точні кількісні показники, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки при виконанні руху. До технічних засобів належать: найпростіші вимірювальні прилади (секундоміри, сантиметрові стрічки, кутоміри тощо); записуюча

апаратура, що реєструє (відеомагнітофони, диктофони, кіно і фотокамери, динамографи тощо); програмна й контрольна-інформаційна апаратура.

4. ТЕМА 1. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ. СПЕЦІАЛЬНО-БІГОВІ ВПРАВИ. ЧОВНИКОВИЙ БІГ 10X10 М, БІГ 100 М.

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.

Порядок проведення заняття

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10-15 хв.		
1. Шиккування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3- 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місті: "ПРАВО - РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових прийомів
3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекастом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	50-60 м	Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів

<p>4. Біг: середнім темпом.</p> <p>5.ЗРВ на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо, 	<p>400м</p> <p>10 повт. 10 повт.</p>	<p>Пересування в складі підрозділу/вколону по два/</p> <p>Стежити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p>
<p>вперед-назад</p> <ul style="list-style-type: none"> - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - кругові обери 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, перекатом зміна положення ніг - стрибки на місці - руки за голову, присідання - упор лежачі, згинання та розгинання рук 	<p>10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 20 разів 20 разів</p>	<p>Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Тулуб не нахилити вперед</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки не пускати</p> <p>Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз</p> <p>Ноги не згинати під час пружинних рухів</p> <p>На правій, на лівій, на двох ногах</p> <p>Спина рівна, руки за голову Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги</p>
<p>6.Спеціально-бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з високим підніманням стегна; 	<p>20 м</p>	<p>Підрозділ вишикувати в колону по 2</p> <p>Коліна вище, корпус прямий</p>

- біг із захльостуванням гомілки;	20 м	П'ятки торкаються спідниці
- приставним кроком;	20 м	Правим, лівим боком
- біг «ялинкою»;	20 м	
- стрибки на одній нозі;	20 м	Якогога далі стрибок
- стрибки на двох ногах;	20 м	Якогога далі стрибок
- стрибки угору;	20 м	Руки на поясі
- «оленячий» біг;	20 м	Якогога далі стрибок
- біг з прискоренням;	20 м	Максимальне зусилля
- ривок	20 м	
Основна частина – 45-55 хв.		
Човниковий біг 10x10 м, біг 100 м.	45-55 хв.	
Заключна частина - 3 –5 хв.		
1. Ходьба. Вправи на відновлення дихання	50-60 м	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки
2. Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки на короткі дистанції човниковий біг 10x10 м, біг 100 м.
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Відпрацювання техніки старту, бігу по дистанції та фінішу.

4.2 ТЕМА 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: БІГ 1000 М.

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧІПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

Порядок проведення заняття

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10-15 хв.		
<p>1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття</p> <p>2. Стройові прийоми на місці: "ПРАВО - РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"</p> <p>3. Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.</p> <p>4. Біг: середнім темпом.</p> <p>5. ЗРВ на місці: - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо,</p>	<p>3- 4 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>50-60 м</p> <p>400м</p> <p>10 повт. 10 повт.</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу</p> <p>Слідити за чітким виконанням стройових прийомів</p> <p>Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів</p> <p>Пересування в складі підрозділу/вколону по два/</p> <p>Стежити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p>
<p>вперед-назад</p> <p>- кругові оберти руками</p> <p>- права рука вгору нахил вліво</p> <p>- ліва рука вгору нахил вправо</p> <p>- кругові оберти тулубом</p> <p>- ноги нарізно, руки на поясі, обертання тулуба</p> <p>- ноги нарізно, нахили тулуба</p> <p>- коліна зігнути, руки на</p>	<p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</p> <p>10 повт.</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>

Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки бігу на середні дистанції з рівномірним темпом подолання дистанції, 5х200 м. з інтервалом відпочинку до повного відновлення організму відповідно даних ЧСС.
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Кросова підготовка, вправи гнучкість нижніх та верхніх кінцівок.

4.3 ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: БІГ 3000 М.

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

Порядок проведення заняття

Питання, що відпрацьовуються	Час виконання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 10-15 хв.		
1. Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3- 4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу
2. Стройові прийоми на місті:	1 хв.	Слідити за чітким виконанням стройових

<p>"ПРАВО - РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ" 3.Ходьба: - на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи. 4.Біг: середнім темпом. 5. ЗРВ на місці: - кругові оберти головою - наклони голови вліво-вправо,</p>	<p>50-60 м 400м 10 повт. 10 повт.</p>	<p>приймів Дистанція 2 кроки. Звернути увагу на техніку рухів Пересування в складі підрозділу/вколону по два/ Стежити за чітким гімнастичним виконанням вправ /стрій розімкнутий/ Стежити за рівновагою. Виконувати повільно</p>
<p>вперед-назад - кругові оберти руками - права рука вгору нахил вліво - ліва рука вгору нахил вправо - ноги нарізно, руки на поясі, обертання 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, перекатом зміна положення ніг</p>	<p>10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт. 10 повт.</p>	<p>Звернути увагу на частоту рухів Тулуб не нахилити вперед Тулуб не нахилити вперед Руки не опускати Амплітуда виконання Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз Ноги не згинати під час</p>

- стрибки на місці - руки за голову, присідання	20 разів 20 разів	пружиннихрухах Спина рівна, руки за голову
- упор лежачі, згинання та розгинання рук		Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги
6. Спеціально-бігові вправи: - біг з високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - приставним кроком; - біг «ялинкою»; - стрибки на одній нозі; - стрибки на двох ногах; - стрибки угору; - «оленячий» біг; - біг з прискоренням; - ривок	20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м 20 м	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
Основна частина – 45-55 хв.		
Техніка бігу на середні дистанції, біг 3000 м.	45-55 хв.	Слідкувати за правильною технікою бігу, та час нормативу
Заключна частина - 3 –5 хв.		
Ходьба. Вправи на відновлення дихання Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	50-60 м 1-2 хв.	Підрозділ вишикуваний в колону по 2. Дистанція 2 кроки Вказати на загальні недоліки. Відпрацювання техніки бігу на середні дистанції з рівномірним темпом подолання дистанції, 5х400 м. з інтервалом відпочинку до повного відновлення організму відповідно даних ЧСС.
3. Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Кросова підготовка, вправи гнучкість нижніх та верхніх кінцівок.

4.4 ТЕМА 4. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ: ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ТА ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК З УПОРУ ЛЕЖАЧИ.

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧІПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

1. Навчання техніки та методики навчальних вправ: підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук з упору лежачи.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-25 хв.		
Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу.
Стройові прийоми на місці:	1 хв.	
"ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"		Слідити за чітким виконанням стройових прийомів.
Ходьба:		Дистанція 2 кроки.
- на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	10-20 м. кожна вправа	Звернути увагу на техніку рухів.
Біг середнім темпом.	800-1200 м	Звернути увагу на техніку бігу.
ЗРВ на місці:		Стрій розімкнутий

- кругові оберти головою	10 повт. в кожную сторону.	Слідкувати за чітким гімнастичним виконанням вправ
- нахили голови вліво-вправо, вперед-назад	10 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно
- кругові оберти руками, вперед, назад, в різні напрямки;	10 повт.	Звернути увагу на частоту рухів, максимальна амплітуда
- права рука вгору, ліва рука на поясі, нахил вліво	10 повт.	Тулуб не нахилити вперед
- ліва рука вгору, права рука на поясі нахил вправо	10 повт.	Тулуб не нахилити вперед
- ноги нарізно, руки на поясі, обертання тазу.	10 повт. в кожную сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба вперед, назад,	10 повт.	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво	10 повт. в кожную сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг	10 повт.	Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз
- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки перед собою прямі. перекатом зміна положення ніг	10 повт.	Слідкувати за правильною зміною положення
- стрибки на місці	20 разів	На правій, на лівій, на двох ногах
- руки за голову, присідання	20 разів	Спина рівна, руки за голову
- упор лежачі, згинання та розгинання рук	20 разів	Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги
Спеціально-бігові вправи:		Підрозділ вишикувати в колонупо 2
- біг з високим підніманням стегна;	20 м	Коліна вище, корпус прямий
- біг із нахльостуванням гомілки;	20 м	П'ятки торкаються спідниці

- приставним кроком;	20 м	Правим, лівим боком
- біг «ялинкою»;	20 м	Слідити за напрямом бігу
- біг спиною вперед;	20 м	Слідити за пів обертом голови
- випаді ногами вперед, руки на поясі	20 м	Максимальний крок вперед зі зміною ніг
- стрибки на одній нозі;	20 м	Якомога далі стрибок
- стрибки на двох ногах;	20 м	Руки на поясі
- стрибки угору;	20 м	Руки на поясі
- «оленячий» біг;	20 м	Якомога далі стрибок
- біг з прискоренням;	20 м	Максимальне зусилля
- ривок	20 м	Максимальне зусилля
Основна частина – 45-55 хв.		
Підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук з упору лежачи.	45-55 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправи
Заклучна частина - 3 –5 хв.		
- Вправи на гнучкість	2 хв.	Підрозділ вишикуваний в дві шеренги на витягнуті руки, дистанція 2 кроки
Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки
Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук з упору лежачи.

**4.5 ТЕМА 5. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ:
КОМПЛЕКСНО-СИЛОВА ВПРАВА.**

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧІПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

2. Навчання техніки та методики навчальної вправи: комплексно-силова вправа.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20-25 хв.		
Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу.
Стройові прийоми на місці:	1 хв.	
"ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"		Слідити за чітким виконанням стройових прийомів.
Ходьба:		Дистанція 2 кроки.
- на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	10-20 м. кожна вправа	Звернути увагу на техніку рухів.
Біг середнім темпом.	800-1200 м	Звернути увагу на техніку бігу.
ЗРВ на місці:		Стрій розімкнутий
- кругові оберти головою	10 повт. в кожную сторону.	Слідкувати за чітким гімнастичним виконанням вправ
- нахили голови вліво-вправо, вперед-назад	10 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно
- кругові оберти руками, вперед, назад, в різні напрямки;	10 повт.	Звернути увагу на частоту рухів, максимальна амплітуда
- права рука вгору, ліва рука на поясі, нахил вліво	10 повт.	Тулуб не нахилити вперед

- ліва рука вгору, права рука на поясі нахил вправо	10 повт.	Тулуб не нахилити вперед
- ноги нарізно, руки на поясі, обертання тазу.	10 повт. в кожному сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба вперед, назад,	10 повт.	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво	10 повт. в кожному сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг	10 повт.	Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз
- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки перед собою прямі. перекатом зміна положення ніг	10 повт.	Слідкувати за правильною зміною положення
- стрибки на місці	20 разів	На правій, на лівій, на двох ногах
- руки за голову, присідання	20 разів	Спина рівна, руки за голову
- упор лежачі, згинання та розгинання рук	20 разів	Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги
Спеціально-бігові вправи:		Підрозділ вишикувати в колонупо 2
- біг з високим підніманням стегна;	20 м	Коліна вище, корпус прямий
- біг із нахльостуванням гомілки;	20 м	П'ятки торкаються спідниці
- приставним кроком;	20 м	Правим, лівим боком
- біг «ялинкою»;	20 м	Слідити за напрямом бігу
- біг спиною вперед;	20 м	Слідити за пів обертом голови
- випаді ногами вперед, руки на поясі	20 м	Максимальний крок вперед зі зміною ніг
- стрибки на одній нозі;	20 м	Якомога далі стрибок
- стрибки на двох ногах;	20 м	Руки на поясі
- стрибки угору;	20 м	Руки на поясі

- «оленячий» біг;	20 м	Якогога далі стрибок
- біг з прискоренням;	20 м	Максимальне зусилля
- ривок	20 м	Максимальне зусилля
Основна частина – 45-55 хв.		
Підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук з упору лежачи.	45-55 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправи
Заклучна частина - 3 –5 хв.		
- Вправи на гнучкість	2 хв.	Підрозділ вишикуваний в дві шеренги на витягнуті руки, дистанція 2 кроки
Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки
Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Комплексно-силова вправа.

4.6 ТЕМА 6. ГІМНАСТИКА. НАВЧАННЯ МЕТОДИКИ ТА ТЕХНІКИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ НА ГІМНАСТИЧНИХ СНАРЯДАХ. УМОВИ ТА ПОРЯДОК ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ВПРАВИ: ТЕСТ КУПЕРА НА СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ.

Час проведення: 80 хвилин

Дата проведення: згідно з розкладами занять навчальних груп.

Місце проведення: стадіон СОК (ЧІПБ м. Черкаси)

Навчальна і виховна мета:

1. Ознайомлення дій у складі підрозділів;
2. Розвиток фізичних якостей;
3. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Навчальні питання:

Навчання техніки та методики навчальної вправи: тест купера на силову витривалість.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------	-----------	----------------------------------

Підготовча частина – 20-25 хв.		
Шикування, рапорт. Об'явити тему та мету заняття	3-4 хв.	Звернути увагу на зовнішній вигляд, спортивну форму одягу.
Стройові прийоми на місці:	1 хв.	
"ПРАВО-РУЧ" "ЛІВО-РУЧ" "КРУ-ГОМ"		Слідити за чітким виконанням стройових прийомів.
Ходьба:		Дистанція 2 кроки.
- на носках; - на п'ятах; - перекатом з п'яти на носок; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи.	10-20 м. кожна вправа	Звернути увагу на техніку рухів.
Біг середнім темпом.	800-1200 м	Звернути увагу на техніку бігу.
ЗРВ на місці:		Стрій розімкнутий
- кругові оберти головою	10 повт. в кожную сторону.	Слідкувати за чітким гімнастичним виконанням вправ
- нахили голови вліво-вправо, вперед-назад	10 повт.	Стежити за рівновагою. Виконувати повільно
- кругові оберти руками, вперед, назад, в різні напрямки;	10 повт.	Звернути увагу на частоту рухів, максимальна амплітуда
- права рука вгору, ліва рука на поясі, нахил вліво	10 повт.	Тулуб не нахиляти вперед
- ліва рука вгору, права рука на поясі нахил вправо	10 повт.	Тулуб не нахиляти вперед
- ноги нарізно, руки на поясі, обертання тазу.	10 повт. в кожную сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба вперед, назад,	10 повт.	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів
- коліна зігнуті, руки на колінах, кругові оберти вправо-вліво	10 повт. в кожную сторону	Руки не опускати. Звернути увагу на частоту рухів

- виступ вперед правою ногою, руки за голову. Три пружинних рухи вгору-вниз, стрибком зміна положення ніг	10 повт.	Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору-вниз
- широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки перед собою прямі. перекатом зміна положення ніг	10 повт.	Слідкувати за правильною зміною положення
- стрибки на місці	20 разів	На правій, на лівій, на двох ногах
- руки за голову, присідання	20 разів	Спина рівна, руки за голову
- упор лежачі, згинання та розгинання рук	20 разів	Тулуб не згинати, грудьми торкатися підлоги
Спеціально-бігові вправи:		Підрозділ вишикувати в колонупо 2
- біг з високим підніманням стегна;	20 м	Коліна вище, корпус прямий
- біг із нахльостуванням гомілки;	20 м	П'ятки торкаються спідниці
- приставним кроком;	20 м	Правим, лівим боком
- біг «ялинкою»;	20 м	Слідити за напрямом бігу
- біг спиною вперед;	20 м	Слідити за пів обертом голови
- випаді ногами вперед, руки на поясі	20 м	Максимальний крок вперед зі зміною ніг
- стрибки на одній нозі;	20 м	Якомога далі стрибок
- стрибки на двох ногах;	20 м	Руки на поясі
- стрибки угору;	20 м	Руки на поясі
- «оленячий» біг;	20 м	Якомога далі стрибок
- біг з прискоренням;	20 м	Максимальне зусилля
- ривок	20 м	Максимальне зусилля
Основна частина – 45-55 хв.		
Підтягування на перекладині та згинання та розгинання рук з упору лежачи.	45-55 хв	Слідкувати за правильною технікою виконання вправи

Заключна частина - 3 –5 хв.		
- Вправи на гнучкість	2 хв.	Підрозділ вишикуваний в дві шеренги на витягнуті руки, дистанція 2 кроки
Підведення підсумків заняття. Виставлення балів	1-2 хв.	Вказати на загальні недоліки
Завдання на самопідготовку	1-2 хв.	Тест купера на силову витривалість.

НОРМАТИВИ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка	Медико-вікові групи						
			I	II	III	IV	V	VI	
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Чоловіки									
1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	задовільно добре відмінно	8 10 12	6 8 10	5 6 8	4 5 6	3 4 5	2 3 4	2 3 4
2	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно добре відмінно	30 35 40	25 30 35	20 25 30	15 20 25	10 15 20	5 10 15	5 10 15
3	Жим гири вагою 24 кг однією рукою, вагова категорія до 70 кг (кількість разів)	задовільно добре відмінно	6 8 10	5 7 9	4 6 8	3 5 7	2 4 6	1 3 5	1 3 5
	Жим гири вагою 24 кг однією рукою, вагова категорія понад 70 кг (кількість разів)	задовільно добре відмінно	8 10 12	7 9 11	6 8 10	5 7 9	4 6 8	3 5 7	3 5 7
4	Човниковий біг 10х10 м (с)	задовільно добре відмінно	29,0 28,0 27,0	30,0 29,0 28,0	31,0 30,0 29,0	32,0 31,0 30,0	33,0 32,0 31,0	34,0 33,0 32,0	34,0 33,0 32,0
		задовільно добре відмінно	14,5 14,0 13,5	15,0 14,5 14,0	15,5 15,0 14,5	16,0 15,5 15,0	16,5 16,0 15,5	17,0 16,5 16,0	17,0 16,5 16,0
6	Біг 1000 м (хв, с)	задовільно добре відмінно	4,05 3,55 3,40	4,25 4,15 4,00	4,45 4,35 4,20	5,05 4,55 4,40	5,40 5,20 5,00	6,00 5,40 5,20	6,00 5,40 5,20
		задовільно добре	13,00 12,30	13,30 13,00	14,00 13,30	14,30 14,00	-	-	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		відмінно	12,00	12,30	13,00	13,30		
2. Жінки								
1	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно добре відмінно	14 18 23	11 15 20	8 12 17	5 9 14	3 6 11	2 4 7
2	Біг 100 м (с)	задовільно добре відмінно	16,6 15,8 15,0	17,6 16,8 16,0	18,6 17,8 17,0	19,6 18,8 18,0	20,6 19,8 19,0	21,6 20,8 20,0
3	Біг 1000 м (хв, с)	задовільно добре відмінно	4,50 4,30 4,10	5,20 5,00 4,40	5,50 5,30 5,10	6,20 6,00 5,40	6,50 6,30 6,10	7,20 7,00 6,40

XII. Нормативи виконання навчальних вправ на витривалість для особового складу органів та підрозділів цивільного захисту

№ з/п	Назва навчальної вправи	Оцінка	Меліко-вікові групи					
			I до 30 років	II 30-35 років	III 35-40 років	IV 40-45 років	V 45-50 років	VI 50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Чоловіки								
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно добре відмінно	40 45 50	35 40 45	30 35 40	25 30 35	20 25 30	15 20 25
Умови виконання навчальної вправи								
<p>Матеріально-технічне забезпечення: гімнастичний мат (кареMAT), секундомір. Навчальна вправа складається з двох етапів: згинання та розгинання тулуба і згинання та розгинання рук з упору лежачи, на виконання яких надається по 30 с.</p> <p>1. Вихідне положення (згинання та розгинання тулуба): лежачи на спині, долони скріплені в замок за головою, ноги доволіно, п'ятки притиснуті до поверхні. Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити». Виконання першого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання тулуба): підняти тулуб, дістати ліктями до колін, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін, п'ятки ніг притиснуті до поверхні. Забороняється: відривати п'ятки ніг від поверхні, роз'єднувати за головою долони.</p>								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>Дозволяється: згинати та розводити ноги.</p> <p>Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p> <p>2. Вихідне положення (згинання та розгинання рук з упору лежачи): упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом.</p> <p>Виконання другого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання рук з упору лежачи): згинаючи руки опустити пряме тіло до 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 упорі, виконувати другий етап навчальної вправи на кулаках.</p> <p>Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p> <p>Оцінювання: зараховується загальна сума виконаних разів двох етапів навчальної вправи по завершенню 1 хв</p>							
2	Тест Купера (хв, с)	задовільно добре відмінно	4,30 4,00 3,30	5,00 4,30 4,00	5,30 5,00 4,30	6,00 5,30 5,00	-	-
	<p>Умови виконання навчальної вправи</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення: гімнастичний мат (кареमत), секундомір</p> <p>Навчальна вправа складається з чотирьох етапів: згинання і розгинання рук з упору лежачи; стрибки з упору лежачи; згинання та розгинання тулуба з положення лежачи; присідання, що виконуються у чотири підходи.</p> <p>Вихідне положення: упор лежачи.</p> <p>Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити».</p> <p>Виконання навчальної вправи: по чергове виконання 10 згинань і розгинань рук з упору лежачи; 10 стрибків з упору лежачи; 10 згинань та розгинань тулуба з положення лежачи; 10 присідань.</p> <p>Забороняється: закріплювати 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>							
3	Найкращий пожежний-рятувальник (хв, с)	задовільно добре відмінно	4,30 4,20 4,10	5,00 4,50 4,40	5,30 5,20 5,10	6,00 5,50 5,40	6,30 6,20 6,10	-
	<p>Умови виконання навчальної вправи</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення: чотириповерхова навчальна башта із сходовими маршами, рятувальна мотузка, дві скатки (пакети) пожежних рукавів вагою по 19 кг, ящик для укладання рукавних скаток, силовий тренажер «Кайзер», молот вагою 4 кг, фішки (вогнетасники), Гукавна лінія з двох рукавів діаметром 51 мм заповнена водою та під тиском, пожежний ствол, мішень, манекен вагою 82,5 кг, захисний одяг пожежника та спорядження, апарат на стисненому повітрі, панорамна маска (для осіб, які мають допуск до роботи в ЗІЗОД), секундомір.</p> <p>Навчальна вправа складається з п'яти етапів:</p> <p>підйом скатки (пакета) пожежних рукавів сходовими маршами на майданчик 4-го поверху навчальної башти;</p> <p>підйом на навчальну башту скатки (пакета) пожежних рукавів за допомогою рятувальної мотузки та спуск пожежного-рятувальника з навчальної башти;</p> <p>силовий тренажер «Кайзер»;</p> <p>прокладення робочої лінії і подання ствола на заливку мішені;</p> <p>транспортування умовного постраждалого (манекена).</p> <p>Вихідне положення: стоячи біля сходового маршу навчальної башти у спеціальному захисному одязі та спорядженні з включенням у ЗІЗОД (для</p>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9																							
1	осіб, які мають допуск до роботи в ЗІЗОД), скатка (пакет) пожежних рукавів біля складового маршруту. Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити». Виконання навчальної вправи: почергове виконання зазначених етапів з дотриманням правил безпеки праці. Заборонається: підіймати скатку (пакет) пожежних рукавів у вікно четвертого поверху, впираючись ногою в підвіконня навчальної башти; спускатися з навчальної башти, пропускаячи сходинки складового маршруту; транспортувати умовного постраждалого (манекена) захватом за шию. Оцінювання: зараховується час після завершення виконання навчальної вправи. Нормативний час зменшується на 15 с під час виконання навчальної вправи пожежним-рятувальником без включення у ЗІЗОД.																														
4	рятувальник (висувна драбина) (хв, с)	задовільно добре відмінно	3,30 3,20 3,10	4,00 3,50 3,40	4,30 4,20 4,10	5,00 4,50 4,40	5,30 5,20 5,10	-																							
<p>Умови виконання навчальної вправи</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення: навчальна башта, висувна драбина, рятувальна мотузка, скатка (пакет) пожежних рукавів вагою 19 кг, ящик для укладання рукавної скатки, силовий тренажер «Кайзер», молот вагою 4 кг, фішки (вогнетасники), рукавна лінія з двох рукавів діаметром 51 мм заповнена водою та під тиском, пожежний ствол, мішени, манекен вагою 82,5 кг, захисний одяг пожежника та спорядження, апарат на стисненому повітрі, панорама маска (для осіб, які мають допуск до роботи в ЗІЗОД), секундомір.</p> <p>Навчальна вправа складається з п'яти етапів:</p> <p>підйом по встановленій висувній драбині у вікно третього поверху навчальної башти, підйом на навчальну башту скатки (пакета) пожежних рукавів за допомогою рятувальної мотузки та спуск пожежного-рятувальника з навчальної башти по висувній драбині;</p> <p>силовий тренажер «Кайзер»; прокладення робочої лінії і подання ствола на заливку мішени; транспортування умовного постраждалого (манекена).</p> <p>Вихідне положення: стоячи біля висувної драбини у спеціальному захисному одязі та спорядженні з включенням у ЗІЗОД (для осіб, які мають допуск до роботи в ЗІЗОД).</p> <p>Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити». Виконання навчальної вправи: почергове виконання зазначених етапів з дотриманням правил безпеки праці. Заборонається: підіймати скатку (пакет) пожежних рукавів у вікно третього поверху, впираючись ногою в підвіконня навчальної башти; спускатися з навчальної башти, пропускаячи шаблі висувної драбини; транспортувати умовного постраждалого (манекена) захватом за шию. Оцінювання: зараховується час після завершення виконання навчальної вправи. Нормативний час зменшується на 15 с під час виконання навчальної вправи пожежним-рятувальником без включення у ЗІЗОД.</p>																															
<p>2. Жінки</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="3">1</td> <td rowspan="3">Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)</td> <td>задовільно</td> <td>26</td> <td>22</td> <td>18</td> <td>14</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>добре</td> <td>30</td> <td>26</td> <td>22</td> <td>18</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>відмінно</td> <td>34</td> <td>30</td> <td>26</td> <td>22</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Умови виконання навчальної вправи</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення: гімнастичний мат (кармат), секундомір. Навчальна вправа складається з двох етапів: згинання та розгинання тулуба і згинання та розгинання рук з упору лежачи, на виконання яких надається по 30 с.</p> <p>1. Вихідне положення (згинання та розгинання тулуба): лежачи на спині, долони скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до</p>									1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	26	22	18	14			добре	30	26	22	18			відмінно	34	30	26	22		
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	задовільно	26	22	18	14																									
		добре	30	26	22	18																									
		відмінно	34	30	26	22																									

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>поверхні.</p> <p>Початок: подано команду «До виконання навчальної вправи приступити».</p> <p>Виконання першого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання тулуба): підняти тулуб, дістати ліктями до колін, опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін, п'ятки ніг притиснуті до поверхні.</p> <p>Забороняється: відірвати п'ятки ніг від поверхні, роз'єднувати за головою долоні.</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>2. Вихідне положення (згинання та розгинання рук з упору лежачи): упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом.</p> <p>Виконання другого етапу навчальної вправи (згинання та розгинання рук з упору лежачи): згинаючи руки опустити пряме тіло до 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 упорі, виконувати другий етап навчальної вправи на кулаках.</p> <p>Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання навчальної вправи.</p> <p>Оцінювання: зараховується загальна сума виконаних разів двох етапів навчальної вправи після завершенню 1 хв</p>							
2	<p>Найкращий пожежний-рятувальник (хв, с)</p> <p>задовільно добре відмінно</p>		5,30 5,20 5,10	6,00 5,50 5,40	6,30 6,20 6,10	7,00 6,50 6,40	-	-
	<p>Умови виконання навчальної вправи</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення: чотириповерхова навчальна башта із сходовими маршами, рятувальна мотузка, дві скатки (пакети) пожежних рукавів вагою по 10 кг, ящик для укладання рукавних скаток, силовий тренажер «Кайзер», молот вагою 4 кг, фішки (вогнегасники), рукава лінії з двох рукавів діаметром 51 мм заповнена водою та під тиском, пожежний ствол, мішень, манекен вагою 40 кг, захисний одяг пожежника та спорядження, апарат на стисненому повітрі, секундомір.</p> <p>Вправа складається з п'яти етапів:</p> <p>підйом скатки (пакета) пожежних рукавів сходовими маршами на майданчик 4-го поверху навчальної башти;</p> <p>підйом на навчальну башту скатки (пакета) пожежних рукавів за допомогою рятувальної мотузки та спуск пожежного-рятувальника з навчальної башти;</p> <p>силовий тренажер «Кайзер»;</p> <p>прокладення робочої лінії і подання ствола на заливку мішені;</p> <p>транспортування умовного постраждалого (манекена).</p> <p>Вихідне положення: стоячи біля сходового маршру навчальної башти у спеціальному захисному одязі та спорядженні, скатка (пакет) пожежних рукавів біля сходового маршру.</p> <p>Початок: подано команду «До виконання вправи приступити».</p> <p>Виконання вправи: почергове виконання зазначених етапів з дотриманням правил безпеки праці.</p> <p>Забороняється: підіймати скатку (пакет) пожежних рукавів у вікно четвертого поверху, впираючись ногою в підвіконня навчальної башти; спускатися з навчальної башти, пропускаяючи сходинки сходового маршру; транспортувати умовного постраждалого (манекена) захватом за шию.</p> <p>Оцінювання: зараховується час після завершення виконання навчальної вправи.</p>							
3	<p>Найкращий пожежний-рятувальник (висувна драбина) (хв, с)</p> <p>задовільно добре відмінно</p>		4,30 4,20 4,10	5,00 4,50 4,40	5,30 5,20 5,10	6,00 5,50 5,40	-	-

Список використаної літератури

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. Настанова з фізичної підготовки в МНС України. Наказ МНС України від 05 серпня 2004 року №10. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/943/nastonova_10.pdf
3. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Методика розвитку фізичних якостей співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzptv>
4. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з загальної фізичної підготовки і спорту. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpv1>
5. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpw a>
6. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Характеристика форм фізичної підготовки співробітників ДСНС України. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzpu y>
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Ш 65 Теорія фізичного виховання. - Териопіль: Збруч, 2000. -183 С.
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21951/1/%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf>
8. Загальна фізична підготовка працівників МНС. Навчально-методичний посібник. Краснокутський М.І., Артёмов В.А., Колоколов В.О., Михайлов В.М., Одарюк П.В.-Харків: АЦЗУ,2005.-145 с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/796/zfp.pdf
9. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші] – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf
10. Фізична підготовка методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять. Краснокутський М.І., Ануфрієв П.М. -Харків: УЦЗУ,2007-80с. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/806/fizichna_pidgotovka.pdf
11. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/11526/1/legka_atletyka.pdf
12. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf
13. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. - Вінниця: ВДПУ. – 2014 – 149 с. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf>
14. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с. [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22439/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%20%D0%A8%D0%B8%D1%8F%D0%BD%20%D0%91.%20%D0%9C..pdf)

[D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](#)

15. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol..pdf>

Інформаційні ресурси

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги).
<https://www.youtube.com/watch?v=VgndNUYqCzg>
2. Підтягування на перекладині (підтягування на турнку)
<https://www.youtube.com/watch?v=XHMXrVkgY00>
3. Комплексно-силова вправа <https://www.youtube.com/watch?v=szSCVCzTMFw>
4. Жим гири вагою 24 кг однією рукою <https://www.youtube.com/watch?v=JZegLkyCCZc>
5. Підйом переворотом з виходом в упор <https://www.youtube.com/watch?v=XcnFEyo6CgI>
6. Тест Купера https://www.youtube.com/watch?v=JILDyCO6_jg
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах <https://www.youtube.com/watch?v=wqNjafcbEuQ>
8. Топ 5 вправ на все тіло в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=kNzUizXjsjw>
9. Човниковий біг 10x10
<https://www.youtube.com/watch?v=5KBJUIMr5ZE>
- 10 Віджимання на брусах
<https://www.youtube.com/watch?v=wqcHPJIMWiE>
11. Техніка бігу на короткі дистанції
https://www.youtube.com/watch?v=IG3_-BFwX0
12. Техніка бігу на 1000 та 3000 метрів
<https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg>
13. Техніка бігу на 100 м
<https://www.youtube.com/watch?v=gnPCwO8P7DA>
14. Дистанційне навчання на уроці фіз. кул. Біг на середні дистанції- техніка бігу.
https://www.youtube.com/watch?v=qkM_HQbTkRk