Утверждаю

Начальник 72 ПСЧ 5 ПСО ФПС ГПС Главного Управления МЧС России по Челябинской области

старший лейтенант внутренней службы

А. В. Юрчук

{{ date\_of\_approval }}

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

проведения занятий по профессиональной подготовке с личным составом {{ number }} караула

72 ПСЧ 5 ПСО ФПС ГПС Главного управления по Челябинской области.

Тема: Отработка норматива № {{ number\_standart }} {{ theme }}

Вид занятия: практическое занятие. Отводимое время: 1 учебный час.

Цель занятия: Отработка нормативов по профессиональной подготовки, а также воспитание и поддержание основных физических качеств, психической устойчивости, укрепление здоровья л/с, приобретение и стабилизация двигательных умений и навыков.

Литература:

- Сборник нормативов по профессиональной подготовке личного состава подразделений пожарной охраны М.-2022 г.;

Развернутый план занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебные вопросы | Время  (мин) | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в том числе технические средства обучения) учебного вопроса |
| 1. | Вводная часть. | 5 | Сбор личного состава. Проверка готовности личного состава к занятию. Объявляю тему и цель занятия. |
| 2 | Инструктаж по охране труда при проведении занятия. | 5 | 1. Общие требования безопасности:  - К проведению занятий по физической и пожарно-строевой подготовке допускаются лица, прошедшие обучение и сдавшие зачёты по Правилам по охране труда в подразделениях ФПС ГПС.  - Не разрешается подходить к инвентарю и ПТВ, кроме лиц, непосредственно занимающихся с ними и выполняющим упражнения. - В случае заболевания, получения даже незначительной травмы, занятия немедленно прекратить, доложить о случившемся руководителю занятий и обратиться в медпункт.  - Обо всех обнаруженных неисправностях ПТВ, снаряжения и спортивного инвентаря доложить руководителю занятий.  2. Требования безопасности перед началом занятий: - Перед началом занятий проверить состояние места проведения занятий.  - Проверить маркировку ПТВ и спортинвентаря, соответствие инвентарных номеров, сверить акты и даты испытания ПТВ и снаряжения. - Осмотром проверить исправность ПТВ, боевой одежды и снаряжения. - Определить порядок построения на занятиях, передвижения и распределения, занимающихся по местам (видам) занятий. - Одетые не по форме, не по сезону к занятиям не допускаются. - Перед занятиями по ПСП и физической подготовке во избежание получения травм обязательна разминка. В ненастную, холодную погоду необходимо увеличить время проведения разминки. - Необходимо убедиться в безопасности занятий на снарядах при сырой и влажной дорожке учебной башни. Предупреждение травматизма при проведении физической подготовки обеспечивается: - тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования; - правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины; - заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью; - учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания; - постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава; - разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма. |
| 3 | Выполнение упражнений для подготовительной части занятия (разминка). | 15 | Упражнения общеразвивающего характера:  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Круговые и рывковые движения руками;  - упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево;  - упражнения для мышц ног - сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на 1-й или 2-х ногах;  - упражнения для мышц всего тела - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты. |
| 4 | Выполнение норматива № {{ number\_standart }} {{ theme }} | 25 | {{ subject\_standart }}  Оценка выполнения:  {% for specific in result\_time %}  {% if specific.specificity %}{{specific.specificity}}{% endif %}  {% if specific.score|count ==1 %}{{specific.score[0]}}  {% else %}   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично | | {{specific.score[0] }} | {{specific.score[1] }} | {{specific.score[2] }} |   {% endif %}  {% endfor %} |

Пособия и оборудование, используемые на занятии: {{ devices }}

{{ post }} 72 ПСЧ 5 ПСО ФПС ГПС

Главного Управления МЧС России по Челябинской области

{{ title }} {{ name }}

{{ date\_of\_approval }}