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 «Физической подготовке» с личным составом {{ number }} караула

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

Тема: {{ theme }}.

Вид занятия: практическое занятие Отводимое время: 1 уч.ч.

Цель занятия: развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание воли, настойчивости.

Литература, используемая при проведении занятия:

Приказ МЧС РФ № 153 от 30.03.2011 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке»;

Развернутый план занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятий) | Время  (мин) | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса |
| 1 | Вступительная часть | 1 | Построение личного состава. Проверка спортивной формы одежды и готовности к занятиям.  Объявление темы и целей 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 упражнения {{ theme }} | 25 | {{ subject\_standart }}  Оценка выполнения:  Челночный бег:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | оценка | Возрастная группа (мужчины) | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 3 | 26 | 27 | 28 | 31 | 34 | 36 | 39 | | 4 | 25 | 26 | 27 | 30 | 33 | 35 | 38 | | 5 | 24 | 25 | 26 | 29 | 32 | 34 | 37 |   Подтягивание:   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | оценка | Возрастная группа (мужчины) | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 3 | 12 | 10 | 9 | 6 | 4 | 3 | 2 | | 4 | 14 | 12 | 11 | 8 | 6 | 5 | 3 | | 5 | 16 | 14 | 13 | 10 | 8 | 7 | 5 |   КСУ   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | оценка | Возрастная группа (мужчины) | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |

Пособия и оборудование, используемые на занятии: спортивная форма, спортивный секундомер.

{{ post }} 72 ПСЧ 5 ПСО ФПС ГПС

Главного Управления МЧС России по Челябинской области

{{ title }} {{ name }}

{{ date\_of\_approval }}