|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиала  ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»    « » января 2019 г |

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

проведения занятия с работниками 1-го караула

ПЧ- 146 Нижнеудинского филиала

ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»

по физической подготовке.

Тема №13.1.3 Подъём переворотом

Вид занятия: учебно-тренировочное. Отводимое время: 1 учебный час

Цель: формирование и совершенствование специальных навыков и физического развития личного состава, формирование двигательных умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, повышение уровня спортивных достижений.

Литература:

1. Методическое пособие. Силовая подготовка на основе упражнения «Подтягивание на перекладине», Казань-2014,
2. Приказ МЧС РФ от 30.03.2011 №153 (с изменениями приказа МЧС РФ от 26.07.2016 №402) ,

Развернутый план занятия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебные вопросы | | | | Время | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение. | |
| **1** | Вступительная часть. | | | | 3  мин | * построение л/с. * проверка внешнего вида, снаряжения. * объявление темы и цели занятия и объяснение ТБ   **Инструктаж по ОТ и ТБ:**   * упражнения выполняются в спортивной форме; * к занятиям допускаются лица, прошедшие ежегодное мед. освидетельствование; * тщательно выбрать и подогнать спорт. обувь; * оказать первую мед. помощь при возникновении несчастного случая; * разминка. | |
| 1. **Подготовительная часть:** 10 минут, общее укрепление организма и разминка   перед основной частью занятия | | | | | | | |
| № | Описание упражнения и терминологии | | | | Количество повторений | Назначение упражнения (воздействия) | Методические указания (на что обратить внимание) |
| 1 | Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговое движение головой влево и вправо | | | | 5 раз | Упражнение для мышц шеи |  |
| 2 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены круговые движения плечами вперед и назад | | | | 5 раз | Упражнения для разминки мышц спины |  |
| 3 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговые движения руками вперед и назад. | | | | 10 раз | Упражнение для мышц плечевого пояса |  |
| 4 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем влево вправо  И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазобедренного сустава вправо-влево | | | | 10 раз  10 раз. | Упражнения для разминки мышц таза |  |
| 5 | И.П. – в упоре лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, сгибание, разгибание рук | | | | 10 раз | Упражнения для мышц груди |  |
| 6 | И.П. – сид углом, руки в упоре сзади, сгибание-разгибание ног | | | | 10 раз | Упражнение для мышц пресса |  |
| 7 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди. | | | | 5 раз | Упражнения для мышц бедра |  |
| 8 | И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены, пружинящие наклоны вперед, пальцами рук доставать пол, ноги в коленях не сгибать | | | | 10 наклонов | Упражнения на растяжение мышц |  |
| №  п/п | | Учебные вопросы | Время | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение. | | | |
| 2 | | Основная часть | 25 мин | Команда «К снаряду». По этой команде пожарный подходит к перекладине и начинает выполнять упражнение. Упражнение выполняется на перекладине каждый раз из положения в висе на прямых руках , без рывков и маховых движений ногами.  Упражнение « Подъем переворотом» выполняется также как и упражнение « Подтягивание на перекладине», только ноги подтяги­ваются к перекладине и переворачиваясь вокруг оси перекладины выходят на прямые руки и фиксируется «пауза 1 секунда.» Опускание производится произвольным способом. | | | |
| 3 | | Заключительная часть | 7 мин | * подведение итогов занятия; * обращение внимания на ошибки, допущенные в ходе проведения занятия. | | | |

Пособие и оборудование, используемое на занятии:

* спортивная форма и обувь
* турник (перекладина)
* медицинская аптечка

Задание для самостоятельной подготовки:

* отработать навыки подъёма переворотом на перекладине.

« 31 » января 2019 г.

Руководитель занятия:

Начальник караула ПЧ-146