|  |  |
| --- | --- |
|   | «Утверждаю»Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиалаОГБУ «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 № 13.1.4. Поднимание ног на перекладине.

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. | 3мин | * 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 раз10 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.Приказ МЧС №153 от 30. 03. 2011 «Наставление по физической подготовке сотрудников ФПС МЧС»Пункт 7.34 Упражнения на перекладине.Упражнение 3. Поднимание ног к перекладине.Из виса на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее и опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.  |
| 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