Утверждаю

Начальник ПЧ № 146 п. Шумский

ОГБУ «ПСС Иркутской области»

« 12 » июня 2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

проведения занятий по физической подготовке

с работниками дежурного караула ПЧ № 146

**Физическая подготовка**: Тема № 13.1.7: Наклон туловища вперед из положения лежа.

**Отработка норматива по физической подготовке**: Норматив № 2.2: Наклон туловища вперед (количество раз в минуту).

**Вид занятия:** практическое **Отводимое время:** 1 учебный час

**Цель занятия:** приобретение и закрепление навыков работы

**Литература, используемая при проведении занятия:**

- Приказ МЧС Россия от 30.032011 № 153 (с изменениями Приказа МЧС России от 26.072016 № 402);

**Инструктаж по правилам охраны труда**:

Предупреждение травматизма обеспечивается:

* тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви;
* проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
* 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 личного состава, перенесшего заболевания;
* постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава; разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
* соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, других обморочных состояний.

##### Ход занятия и расчет учебного времени

**I. Вводная часть (время)** 3 мин.

- построение личного состава и прием рапорта;

- проверка готовности учебной группы и состояния места проведения занятия;

- доведение до обучаемых содержания целей, задач, учебных вопросов занятия и очередности их изучения;

- проверки знания вопросов темы, уставных положений, правил охраны труда.

**II. Подготовительная часть (время)** 7 мин.

Общее укрепление организма и разминка перед основной частью занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер упражнения | Описание упражнения в терминологии | Количество повторений | Назначение упражнения  (воздействие) | Методические указания (на что обратить внимание) |
| 1 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговое движение головой влево и вправо | 5 раз | Упражнение для мышц шеи | - |
| 2 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены круговые движения плечами вперед и назад | 5 раз | Упражнения для разминки мышц спины | - |
| 3 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем влево вправо | 5 раз | Упражнения для разминки мышц таза. | - |
| 4 | Исходное положение – сидя углом, руки в упоре сзади, сгибание-разгибание ног | 5 раз | Упражнение для мышц пресса | - |
| 5 | Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены, пружинящие наклоны вперед, пальцами рук доставать пол, ноги в коленях не сгибать. | 5 наклонов | Упражнения на растяжение мышц. | - |
| 6 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди. | 5 раз | Упражнения для мышц бедра. | - |

**III. Основная часть (время)** 35 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные элементы занятия, учебные вопросы и время на их  отработку | Действия руководителя занятия и помощника |
| Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке личный состав распределяется на следующие возрастные группы:   |  |  | | --- | --- | | Возрастная группа | Мужчины | | 1 | до 25 лет | | 2 | от 25 до 30 лет | | 3 | от 30 до 35 лет | | 4 | от 35 до 40 лет | | 5 | от 40 до 45 лет | | 6 | от 45 до 50 лет | | 7 | от 50 лет и старше |   (Пункт в редакции, введенной в действие с 4 сентября 2016 года [приказом МЧС России от 26 июля 2016 года № 402](http://docs.cntd.ru/document/420372332))  **Упражнение «Наклон туловища вперед»** выполняется лежа на спине, руки за голову, пальцы в "замок", ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты, разрешается незначительное сгибание ног.  D:\Документы пожарной охраны\Конспекты -подготовка\ФИЗО\Для ПЧ-146\2019 по новому\Наклон туловища вперед из положения лёжа.jpg   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Упражнения | Оценка | Возрастные группы (мужчины) | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 2. Наклон туловища  вперед (кол-во раз в минуту) | удовлетворительно | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | | хорошо | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | | отлично | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |     **Приведение организма в относительно спокойное состояние**.  Суммарным показателем величины нагрузки (продолжительность плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 минут после окончания занятия. Через 10 минут пульс не должен превышать 96 ударов в минуту, а через 1 час должен быть на 10-12 ударов в минуту выше исходной (до рабочей) величины. Например, если до начала занятия пульс был 70 ударов в минуту, то в случае адекватности нагрузки через 1 час после окончания тренировки он должен быть не более 82 ударов в минуту. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит её необходимо уменьшить. Эти упражнения помогут организму восстановиться.  **Упр. 1. – стоя прямо, поднимите руки вверх.** Встряхивание рук с последующим опусканием их вниз и наклоном туловища вперед.  **Упр. 2. – стоя прямо, руки опущены вдоль туловища.** Встряхните одной ногой, выполняя движения в различных плоскостях, стоя в упоре на другой ноге, после чего поменяйте ноги и проделайте то же самое второй ногой.  **Упр. 3. – стоя прямо, поднимите руки вверх.** Опускайте расслабленные руки через стороны вниз, одновременно наклоняясь вперед и скрещивая руки перед собой. | Руководитель следит за правильностью выполнения задания |

**Пособия и оборудование, используемые на занятии:** спортивная форма, спортивная обувь

«08» мая 2019 года

Руководитель занятия:

И.О. начальника караула ПЧ