|  |  |
| --- | --- |
|   | «Утверждаю»Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиалаОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»  « 16 » февраля 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 № 13.2.7. Прыжки на скакалке на двух ногах одновременно.

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, используемая при проведении занятия:

* + - 1. Приказ МЧС России от 30 марта 2011 № 153(с изменениями Приказа МЧС России от 26.07.2016 № 402)
			2. «Официальные правила проведения соревнований по полиатлону».

Конференция Международного Союза Полиатлона « 28 » октября 2016 года.

Развернутый план занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятия) | Время (мин.) | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материального обеспечения (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса |
| **1** | Вступительная часть. | 3мин | * построение л/с.
* проверка внешнего вида, снаряжения.
* объявление темы и цели занятия и объяснение ТБ

**Инструктаж по охране труда:*** упражнения выполняются в спортивной форме;
* к занятиям допускаются лица, прошедшие ежегодное мед. освидетельствование;
* тщательно выбрать и подогнать спортивную 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 | 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))**Исходное положение**Внимание: эффективно и быстро научиться прыгать двойные прыжки на скакалке можно только соблюдая все этапы прыжка. В них нет ничего сложного, но это как раз тот самый случай, когда доскональное соблюдение техники — дает гарантированный результат.Руки* Локти находятся максимально близко к телу на уровне талии. Запястья чуть выгнуты наружу и расслаблены. Предплечья чуть выведены вперед таким образом, чтобы при взгляде прямо перед собой вы боковым зрением видели и правое и левое запястье со скакалкой в руке.

Ноги* Ноги стоят на ширине таза или уже (широко расставлять не нужно). В идеале сомкнутые друг с другом. Ноги прямые, возможно, слегка согнуты в коленях (слегка!) — как подготовительный этап к прыжку.

Общие моменты* Спина прямая в нейтральном положении (плечи чуть опущены) — в общем, расслабленное положение тела, не с солдатской выправкой.
* Вес тела распределен в в большей степени на переднюю поверхность стопы. Пятку не отрываем! (точнее отрываем уже в прыжке, конечно)
* Скакалка находятся за спиной.

Подытожим исходное положение при прыжках на скакалке — ваше тело расслаблено, ноги вместе, запястья чуть выдаются вперед, чтобы их было видно краем глаза, локти максимально стремятся к телу на уровне талии (без перегибов).**Правила выполнения двойных прыжков**Запомните несколько важных правил и в то же время ключевых ошибок, внимание к которым во время прыжка позволит вам быстро научиться делать двойные. Работают только кисти и предплечья — чем меньше амплитуда движения рукой, тем лучше. **Самая распространенная ошибка, когда спортсмен пытается ускорить скакалку до двух оборотов, он включает в процесс всю руку**, тем самым амплитуда движения скакалки существенно увеличивается и 2 раза за 1 прыжок прокрутиться не успевает. Локоть всегда находятся в 1 положении!* Стараемся выпрыгивать высоко за счет икр и ступней — **выпрыгиваем строго вертикально и без захлеста пяток назад!**(часто бывает так, что пятки залетают назад инстинктивно и спортсмен ничего с этим делать не может — как с этим бороться поговорим в следующем разделе). Иногда допускается забрасывание ног наоборот — вперед.
* Сильно не отклоняйтесь от исходного положения — кисти по-прежнему выведены чуть вперед, локти быть у талии, ноги вместе.

Предупреждение травматизма 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;-строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;-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, особенно имеющего отклонения в состоянии здоровья или перенесшего заболевания;-постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;-разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;-соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний. |
| 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
* медицинская аптечка

Задание для самостоятельной подготовки:

* отработать навыки сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

« 12 » февраля 2019 г.

Руководитель занятия:

Начальник караула ПЧ