

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПОЖЕЖНОЇ ТА РЯТУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
(назва кафедри)

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки човникового бігу.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 2

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 100 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 3

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 1000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 4

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 3000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 5

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 5000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 6

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки з підтягування на перекладині.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 7

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі лежачі
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 8

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі на брусах з розмахуванням
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 9

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки підйом переворотом на перекладині
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 10

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки комплексно-силової вправи
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 11

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки комплексно-силової вправи
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 12

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки з підтягування на перекладині.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 13

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі лежачі
3. Двостороння гра.

4. Заключна частина.

Практичне заняття № 14-16

Тема: Відпрацювання нормативів з ПРП.

План (зміст) заняття:

1. Пояснення порядку виконання вправи.
2. Прийом правильності виконання вправи.

Практичне заняття № 17

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі на брусах з розмахуванням
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 18

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки підйом переворотом на перекладині
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 19

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки комплексно-силової вправи
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 20

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки комплексно-силової вправи
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 21

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки кута в упорі на брусах
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 22

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки кута в упорі на брусах
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 23

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки човникового бігу.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 24-28

Тема: Відпрацювання нормативів з ПРП.

План (зміст) заняття:

1. Пояснення порядку виконання вправи.
2. Прийом правильності виконання вправи.

Практичне заняття № 29

Тема: Групові засоби захисту. Переносні та пересувні димососи. Безпека праці при роботі з димососами

План (зміст) заняття:

1. Класифікація.
2. Переваги.
3. Недоліки

Практичне заняття № 30

Тема: Робота в АСП в димокамері (тренажер «Лабіринт»)

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Подолання трьохрівневого лабіринту».

Практичне заняття № 31

Тема: Автомобілі ГДЗС

План (зміст) заняття:

1. Класифікація.
2. Переваги. Недоліки.
3. Безпека праці.

Практичне заняття № 32

Тема: Робота в АСП в теплодимокамері (розвідка в промисловій зоні)

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Розвідка в промисловій зоні».

Практичне заняття № 33

Тема: Порядок роботи із приладами для рятування потерпілих

План (зміст) заняття:

1. Класифікація.
2. Переваги. Недоліки.
3. Безпека праці.

Практичне заняття № 34

Тема: Робота в АСП в теплодимокamerі (розвідка в житловій зоні).

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Робота в складі ланки в теплодимокamerі».

Практичне заняття №35

Тема: Бази та пости ГДЗС..

План (зміст) заняття:

1. База ГДЗС.
2. Пост ГДЗС.
3. Відвідування бази ГДЗС.

Практичне заняття № 36

Тема: Компресорне обладнання ГДЗС. Заправка повітряних балонів.

План (зміст) заняття:

1. Класифікація компресорного обладнання.
2. Будова компресорів.
3. Порядок робота на компресорах.

Практичне заняття № 37

Тема: Централізоване обслуговування ізолюючих апаратів.

План (зміст) заняття:

1. База ГДЗС централізованого типу.
2. Робота баз ГДЗС централізованого типу.
3. Порядок організації централізованих баз ГДЗС.

Практичне заняття № 38

Тема: Система підготовки газодимозахисників.

План (зміст) заняття:

1. Види підготовки газодимозахисників.
2. Терміни підготовки газодимозахисників.
3. Організація службової підготовки.
4. Організація спеціальної фізичної підготовки.
5. Організація практичних занять в ізолюючих апаратах.

Практичне заняття № 39

Тема: Правила підготовки методичних розробок „Робота в ізолюючих апаратах”.

План (зміст) заняття:

1. Порядок складання методичних розробок.
2. Особливості складання методичних розробок для занять в ізолюючих апаратах.
3. Розгляд рекомендованих вправ та нормативів в ізолюючих апаратах на свіжому повітрі.
4. Розгляд рекомендованих вправ та нормативів в ізолюючих апаратах в теплодимокamerі.

Практичне заняття № 40

Тема: Робота в АСП в теплодимокamerі (тренажер «Лабіринт»).

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи.

Практичне заняття № 41

Тема: Робота в АСП в теплдимокамері (виконання оперативних завдань в житловій зоні).

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Робота в складі ланки в теплдимокамері».

Практичне заняття № 42

Тема: Робота в АСП в теплдимокамері (виконання оперативних завдань в промисловій зоні).

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Робота в складі ланки в теплдимокамері».
4. Виконання вправи «Пошук постраждалого в теплдимокамері».

Практичне заняття № 43

Тема: Робота з ручними пожежними драбинами в АСП. Підйом по встановленій висувній драбині у вікно третього поверху.

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці
3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 44

Тема: Робота з ручними пожежними драбинами в АСП. Підйом по штурмовій драбині, яка підвішена, у вікно третього поверху

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці
3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 45

Тема: Робота з рятувальними мотузками. В'язання подвійної рятувальної петлі на потерпілому рятувальником включеним в АСП.

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці
3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 46

Тема: Робота з рятувальними мотузками. Рятування потерпілого пожежним-рятувальником включеним в АСП.

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці

3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 47

Тема: Робота з рятувальними мотузками. Закріплення рятувальної мотузки за конструкцію рятувальником включеним в АСП.

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці
3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 48

Тема: Робота з рятувальними мотузками. Саморятування пожежним-рятувальником включеним в АСП

План (зміст) заняття:

1. Теорія.
2. Безпека праці
3. Тренування, прийом нормативу

Практичне заняття № 49

Тема: Подолання смуги психологічної підготовки.

План (зміст) заняття:

1. Виконання оперативної перевірки.
2. Виконання перевірки №1.
3. Виконання вправи «Подолання смуги психологічної підготовки».

Практичне заняття № 50

Тема: Контрольно-модульна робота № 4

План (зміст) заняття:

1. Тренування
2. Проходження тесту в OpenTest2

Практичне заняття № 51

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 100 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 52

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 1000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 53

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці

2. Удосконалення техніки бігу на 1000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 54

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 3000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 55

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 3000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 56-58

Тема: Відпрацювання нормативів з ПРП.

План (зміст) заняття:

1. Пояснення порядку виконання вправи.
2. Прийом правильності виконання вправи.

Практичне заняття № 59

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 5000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 60

Тема: Легка атлетика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки бігу на 5000 м.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 61

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки з підтягування на перекладині.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 62, 63

Тема: Відпрацювання нормативів з ПРП.

План (зміст) заняття:

1. Пояснення порядку виконання вправи.
2. Прийом правильності виконання вправи.

Практичне заняття № 64

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі лежачі
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 65

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі на брусах з розмахуванням
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 66

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки підйом переворотом на перекладині
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 67

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки комплексно-силової вправи
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 68

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки з підтягування на перекладині.
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 69

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі лежачі
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 70

Тема: Гімнастика. Спортивні ігри

План (зміст) заняття:

1. ЗРВ в русі та на місці
2. Удосконалення техніки згинання та розгинання рук, в упорі на брусах з розмахуванням
3. Двостороння гра.
4. Заключна частина.

Практичне заняття № 71-73

Тема: Відпрацювання нормативів з ПРП.

План (зміст) заняття:

1. Пояснення порядку виконання вправи.
2. Прийом правильності виконання вправи.

Розглянуто на засіданні кафедри П та РП
протокол № 1 від «25» серпня 2016 року

Розглянуто на засіданні кафедри ФП
протокол № 1 від «29» серпня 2016 року

Доцент кафедри П та РП,
к.т.н., майор служби ЦЗ

Р.Г. Мелешенко

Викладач кафедри ФП
старший лейтенант служби ЦЗ

М.О. Плющ