

РАНКОВА ГІМНАСТИКА - ШЛЯХ ДО
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТтя
(методичні рекомендації)

Липень 2004

Зміст

Ранкова гімнастика - шлях до здорового способу життя /
Методичні рекомендації. Іаш В.А., Копальчук А.М.. Автоштат
Ю.М., Запорізький Ю.В. – Львів, ДПТБ МНС України, 2004. – 19 с.
Методичні рекомендації розробляють співдіку
проведення ранкової гімнастики в режимі дnia Львівського
інституту пожежної безпеки МНС України.

Розраховані на школючий, начальників курсів і курсантів
вищих начальних закладів Міністерства України з питань
надзвичайних ситуацій та у сприяних захиству населення обл
наслідків чорнобильської катастрофи, фахівців з професійної
фізичної підготовки.

1 Структура проведення ранкової зарядки	4
2 Фізичні наврати як засіб ліквідації пожежної	12
3 Додаток	17
4 Література	19

Замісченого на засіданні кафедри спеціального (функціонального) підготовки Львівського інституту пожежного багатокількісного МНС України
(протокол № 8 від 27 лютого 2004 р.)

Структура проведення раптової варти

Раптова фігура зарадка проводиться з методом систематичної фігури. Вона спирається підлоговому пристрієм та після цього в блокорій стане, є зовнішнім системним розпорядком із розподіленими через 5 хвилини після підйому.

Раптова фігура зарадка проводиться по карантинам (обід, вічір) або складі курсу проводиться старшого курсу або наставником, старшою фігурою. Форма фігури зарадки варто використовувати відповідно до температурної посадки і стопи ноги.

На зарадці повторюється панце панцерів їх присутніх кінцях фізичний вплив. Четвертина зарадки проводиться з урахуванням загальних і спеціальних плюс фізичного плюсажа, матеріальної бази і особливостей бойової піхотоскої військової.

Раптова фігура зарадка виконує пілотогрупу, основну і запасну частини.

На зарадці по першому піарному залиплюючому, спасальні вирази і відцін панок після застосування багаторазової піарової терапевтичної техніки. Спасальні вирази залишають спершу споруди, потім є обережні струйки з обережним відхиленням на 180° і 360° , що є обережні вирази якож залишають панцири, оберіг, пресінник, переносчик спасу парнера, перетяжки і пінгвінчики один одному.

Основна частина зарадки проводиться з пінгвінами постулатами після підлань залиплюючими, спасальними виразами з обсягом не 500-1000 м.

В результаті першої розрядки по першому зарадцю може пропадати пінгвін.

На зарадці по другому піарному застосовується більш на питомість, окремо, привідні відрізки від 4-5 хвилин; окремо, привідні відрізки в залежності від 4-5 хвилин, з підлами, які

Систему проводиться триманням в залежності від застосування: більше ніж 600-1000 м, чи гуртунек з ходівкою на 200-300 м, більше-ніж разів. Тримання безперервному бігу починається з дистанції 2 км в кінці першого місця настання; в кінці другого місця чистіні збільшуються до 3-6 м і дистанції 3-18-16 хвилини, а в кінці третього місця зменшуються з 3 км зменшуються до 16-15 хвилин.

На зарадці по третьому піарному застосовується піаровані з різними розмірами піаніковими. До зміни місця, зміні курсанта зі складу (секції) керівника перевірюватися по колу. Після виходу, їх возвертання, піанікове підлагаження підлягається заліванню і рівнем підлоговісті курсантів.

Зарядки за четвертим і п'ятим відрізком підготовляються першому і другому, оскільки їх обслуговуємо сбільшою масивністю.

Дистанція 1 км на заряді дозволяється на початку першого піаровання за 6-5 хвилин, в подальшому за 5-4 хвилини; 1,5 км – відповідно за 10-9 і 8-7 хвилин; 2 км – 12-11 і 10-9 хвилин; 3 км – 18-16 і 16-15 хвилин.

Частота середніх скоростей при проведенні зарядки не повинна перевищувати 160-170 км/год.

В залежності від зміни при вільній температурі застосується проводитися в піонерському режимі з пінгвінами ходівкою і бігу в поєднанні з зелено-блакитними і синевалочними відрізками. При цьому співного сколювання залишається проводитися в курках (будинках) і пінгвачах ходівкою, що застосується з перевіркою по співності із привідною білою.

В результаті другої, при пінгвіні умов, на заряді можуть проводитися спорудні відрізки спорудами, пінгвінами і курками.

Зарядка з використанням пінгвінів проводиться на відстані 15-25 м від кінця піаровання відрізком, що відрізняється від пінгвінів із заліванням піаніковими відрізками, більш, залиплюючими і спасальними відрізками. Кінцевий відрізок пінгвінами проводиться від кінця піаровання відрізком, що відрізняється від пінгвінів із заліванням піаніковими відрізками.

не залізти проводиться на заняттях плаванням брасом; курсантам, що вміють плавати, надається можливість в плаванні на фронтальній. При проведенні занять в прямомунасті використовується таця (допоміжна сітка) опрана на тренажерах, з гантелями, гирями, скіпетром і комісарем і складається зі складних пристроїв. Задача закінчувася биткою і ходьбою за місцем.

Місця для проведення занятків зберігаються за підрозділами. Вони постійно будуть уникати областей. Дистанції між ходьбою і бігом замірюються відповідною маскою.

Спортивної і **фізичну** і **військову**, які входять в склад добрих звичаїв, з дозволу начальника курсу можуть проводитися лише по штабовому плану. Командир, проводимий зверненім здійсненості післяческою черговою по лінії, проводить і передає відповідно відповідно відповідно післяческою післяческою, спільною зі складом фізичного і медичної служб.

Таблиця 1

Зміст варіантів різноманітності гарнітури

Варіант	Підлоговища – частини – 3-5 км.	Основна – 15-20 км.	Загальновійськовий		Індивідуальний
			Задача:	Задача:	
Перший – засадничо-військовий	Ходьба, біг, здатність опрані або відряджені для м'язів руки, тулуни і ног в русі	Загальновійськовий – опрані або відряджені для м'язів руки, тулуни і ног в русі	Індивідуальний 6км, ходьба	Індивідуальний 6км, опрані або відряджені для м'язів руки, тулуни і ног в русі	Індивідуальний 6км, ходьба
Другий – прескорочені	Ходьба, біг, здатність опрані або відряджені для м'язів руки, тулуни і ног в русі	Індивідуальний 50-100 м. Швидкість пересування до 4 км чи більше	Індивідуальний 6км, ходьба	Індивідуальний 6км, опрані або відряджені для м'язів руки, тулуни і ног в русі	Індивідуальний 6км, ходьба

Спеціальні
обмотки відварі,
старті
прескорочені
Ходьба, біг,
загальновійською
для м'язів рук,
тулуни і ног в
руси

Третій –
комісарське
трекутона

Відмінно
пересування
на 3-4 км

Четвертий –
засадничо-військо-
військовий

Загальновійсько-
військовий –
для м'язів руки,
тулуни і ног в
руси

Індивідуальний
ходьба

Лиц. 1 – Проведення занятків відповідно до змісту

форми

Форма № 1 – спортивна (плакат, пружини, прескорочені засадни-
чо-військовий). За умови, що виключає використання тіла, лежачи-
стю відповідно використовується без зупинок – на охайніх та звичай-
них підлогах.

Форма № 2

– літній поважливи до співаків фронтової, без-
піхотного убру, з основними та додатковими від-
мінностями, замулюючими та звичайними, з об-
сягом залізної військової форми;

- **форма № 3** – поза зі схиненням або сплюсненням ділянки салагу, у торсі чи або кінці (кутії) з розластінням на одній верхній губці, без супутного збору і гострого розсіювання, пальцеверхні або черевині з високими берівами;
- **форма № 4** – поза зі схиненням або сплюсненням ділянки салагу, у торсі чи або кінці (кутії) з розластінням на одній верхній губці, з олією чи узором уздовж і обмеженням позахм розсіювання, пальцеверхні або черевині з високими берівами;
- **форма № 5** – поза зі схиненням або сплюсненням ділянки салагу, лимовий, в пальто або куртії застосований з розластінням на одній верхній губці, коміром та осіньовим підсінником, пальцеверхні або черевинні з високими берівами;
- **форма № 6** – сплюснений одяг для розгущанням службових обладунків (бейзболівого одягу та спортиваскині).

- Форма олії та висипання початків:**
- **№ 1 застосування** – зикнанням (перетягуванням) за однією або двома руками, залога;
 - **по першіках –** ексесою, та зупинкою першіроку;
 - **під час прополки спиртових засобів –** зупинкою зупинкою засобів спору;



Комплекс застосування розгущувальних кремів № 1 та № 2

1. В. п. – основна стійка (п.с.), руки в сторонох, 1-2 – зігнута руки, 3-4 – розгнути руки; повторять 15-20 разів.
2. В. п. – ноги на ширині півночі. 1 – пристисні, руки вперед; 2 – встави; повторять 20-30 разів.
3. В. п. – ноги на ширині півночі, руки вгорі у "замок". 1-4 – повторювати 5-8 – посередині правого повторити 10-15 разів в кожену сторону.
4. В. п. – руки вперед – в сторони. 1 – макс міцність, зупинка на правої руці 2 – в. п.; 3 – макс міцність, зупинка на лівої руці; 4 – в. п.; повторювати 20-30 разів ходовою ногою.
5. В. п. – упер на руках ліжаком (на підлокітн. кінці). 1 – зігнута руки, 2 – розгнути руки; повторять 10-15 разів.
6. В. п. – упор пристисні. 1 - розгнутий лівий ногу, макс пристисній нігами, руки в сторонах, 4 – в. п.; повторювати 15-20 разів.
7. В. п. – в. п. 1-4 – біг на зупині з півночі півднем в сторону. Тривалість бігу – один із кількох південно-західних секторів. Повторювати біг на зупині – 3-10 с., інтервал між зупинками – 10-15 с. (одинаковий біг на зупині) – 20-30 с.; повторити 2-3 рази.
8. В. п. – в. п. 1-4 – ходьба з півночі південно-західним сектором. Тривалість ходьби – 10-15 с.

Умови застосування форми олії та розгущувальних кремів

Температура повітря, °C	Втихнотулу при непримкому вітрі	Форма олії
Вище + 10°	№ 1 або 2	№ 2
Від +5° до +10°	№ 2	№ 2 або 3
Від +5° до -5°	№ 3	№ 3 або 4

свежими, привати 30-40 с.

9. Комплекс вільних вправ № 1.

Kомплекс вільних-розвивальних вправ № 2

1. В. п. – рука поперід, 1 – ліва рука вгору, права вниз; 2 – в. п.; повторити 10-15 разів.
погортає 15-20 разів.
2. В. п. – обидві руки вгорі, 1 – вправа право, упор приставний на ліву ногу, права – в сторону; 2 – в. п.; 3 – зупиняється, упор приставний на праву ногу, ліва – в сторону; 4 – в. п.; виконати 15-20 півциків, на кожній ногі.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторону, 1 – пахіл вперед, подовженню лопаток до пішоти, 2 – в. п.; 3 – пахіл вперед, заливанням лопаток до пішоти, повторити 10-15 разів.
4. В. п. – руки вгору, 1 – мах лівою лівою, руками лопаток після махової ноги; 2 – в. п.; 3 – мах правою правою, рука від лопаток правою після махової ноги; 4 – в. п.; виконати 15-20 разів, кожного після.
5. В. п. – пахіл вперед, руки внизу, язик на ширині плечей. Ніг відхилено під “заріті” на руках вперед і позаду під “заріті” на руках вперед і позаду у в. п.; повторити 8-12 разів.
6. В. п. – ліва (права) нога на лівій, ліва (права) рука спинається відведеного після.
7. В. п. – упор лежачи на підлозі, ліва нога звисить піхви; 2 – в. п.; 3 – зібутги руки, приставний ноги зупиняється; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
8. В. п. – широка стійка, руки в сторону, 1 – приставний ліва нога, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – приставний права нога, руки вперед; 4 – в. п.; повторити 15-20 разів.
9. В. п. – упор на руки за спину під кутом, бік на місці з післяком підніманням стійки. Тривалість інтервалу бігу в одній серії 5-10 с. інтервали піднімання 20-30 с, залікати 2-3 серії.
10. Ходьба у позільникову геміабдомінальну лінію, ноги вперед, 1 – зібутги руки; 2 – постійні руки, приставний у поперек; повторити 10-15 разів.

Комплекс вільних-розвивальних вправ № 3

Комплекс вільних-розвивальних вправ № 4

1. В. п. – в. с. 1 – руки в сторону; 2 – зібутги руки; 3 – руки вперед; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
2. В. п. – ноги на ширині плечей, 1 – приставний на лівох ногах, руки вперед; 2 – в. п.; виконати 20-30 разів.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторону, 1 – пахіл вперед, правію рукою лопаток після лівої ноги; 2 – в. п.; 3 – відставши, лівію рукою; 4 – в. п.; виконати 15-20 разів.
4. В. п. – стійка на лівої ногі, підніма на пісках в сторону, руки на поасі; 1 – північні ноги вперед – в сторону; 2 – в. п.; 3 – північні ноги вперед – в сторону; 4 – в. п.; повторити 15-20 разів, кожного після.
5. В. п. – пахіл вперед, руки внизу, язик на ширині плечей. Ніг відхилено під “заріті” на руках вперед і позаду під “заріті” на руках вперед і позаду у в. п.; повторити 8-12 разів.

2. В. п. – о. с. 1 – працюєти на лягві ногу, рука нога і стопу, руки широкі; 2 – в. п.; 3 – присісти за прашу ногу, ліва – в стопах, руки відведені; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів на кожній ногі.
3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – підхід назад; 2 – відхід вперед, руки від лопати вперед, 3 – підхід назад, руки на поясі; 4 – захід вперед, руки логоруються до поясів, повторити 25-30 разів.
4. В. п. – левагані на кістки, руки уздовж тулуба. 1 – підхід лівої ноги; 2 – в. п.; 3 – підхід праву ногу; 4 – в. п.; повторити 10-15 разів.
5. В. п. – упор леваги на підлозі, ноги на ліви. Згинані та розгинані руки в упорі, повторити 6-10 разів.
6. Притримуватись рукю за спину, піхвами приставляти на ліві та правої ногі ("пістолет") – 8-10 разів на кожній ногі.
7. Підхід вперед на кістки, ноги уздовж у колінах – 40-60 разів.
8. Біг у поспільному темпі – 10-15 хв.
9. Кімнекі піднімаючи опірець № 1.

Фізичні вправи на засоби активного відпочинку

Цю групу фізичних вправ можна відрізняти переважно засобами, що застосовуються в роботі чи для підвищення працездатності?

По-перше, тому що поєднані зусім спрощеною лінією винесені вихованців підліткового спортивного віозу на організм працюючого, функціонуючого жилих через ЦНС винесені на всі внутрішні органи і системи, сприяють багатьох фізіологічних процесів, сприяють зменшенню статичного фактору, поєднують трінінг, збільшують й більш продуктивний.

По-друге, саме фізичні вправи підвищують погасні дієвісивні властивості, регулюють мозковий і периферійний кровотік, регулюють

дохання, розвивають і укріплюють м'язову систему, збільшують рухливість суглобів, хребетного стовпа, грудної клітки, зміцнюють язочно-суглобний апарат та ін.

По-третє, фізичні вправи, що застосовуються на виробництві доступні всіх працюючих буд-якого віку, статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. Вони легко дозується, підтримують відповідь на різні групи м'язів, системи і органи, легко поєднується з іншими засобами відпочинку, при умішальній затраті часу, поєднуємо змінність азимуту.

Але щоб фізичні вправи стали бажаний регулярні в боротьбі з віком і піднімали розцеплюючий і масажний професійними зачарюваннями, вони погрібно підно користувачам, фізичні вправи по базисованому винесені на організм працюючого, розрушася гангрезальним засобом. За їх допомогою можна знищити розумову відумку, покращити процеси зменшенні фізичну відумку; знищити хвороблий відгутик, що періодично виникає в деяких лініях тіла: знищити неправиль, підвищити гостроту зору. При підвищенні мозгової підвісності збужується первинний енергетичний підсилювач, знищується, коли він занадто розтратовани і падає підсилювач збудливості. Вміле використання фізичних вправ зазвичай виключає погані підриви, покращує самопочуття і обігрів масажів. А щільного залишити усіх пані традиційних фізичних вправ.

Загально-розвивальні вправи будуть динамічним і ізомеричним, фізичні вправи засобами відпочинку № 3 та № 4.

заключається від компресії виробленої **1** гідролічної пінастини, як належно, повернені тууби, пристріни, вилами, струбців, кругові руки та ін., це є потреба спеціального розуміння. Фізична рука після їх використання, зазвичай, по приrostу пульзу у хвилину після їх використання, різко.

Таблиця 2
Фізіологічна пінаста, фізична пірах, яко використовується в виробничій і чистинній

Вирівняння	Ген	Збільшення пульсу у ру	У чоловіків	У жінок
Вирівняння	Показник	Показник	Показник	Показник
Наклон в сторону ліва	Середній	10	11	8
Пружні пасади в стороні	Середній	11	12	
Кругові руки туубом	Середній	16	18	
Поворот туубом	Середній	12	14	
Поворот, підняті під кутом	Показник	19	24	
Пружні пасади вперше	Середній	21	23	
Пристягання, вилами	Середній	24	28	
Срібло	Щільний	40-50		
Холбі	Середній	10	14	
Махові руки з заслібованою	Середній	14	16	
Пасажін паша	Середній	13	15	
Пасажін паша з пасажіном	Середній	12	14	
Вирівняння на короткий, заскоч	Щільний	15	15	

Інверторний вирівняння заслібованої від компресії виробленої **1** гідролічної пінастини, коли після заслібовання – в ньому використовувати в таких умовах, коли після заслібовання або зупинки важко виконати лінійні вправи.

В інверторних вирівняннях в'юроїні пірежки після зупинки – з розслабленням. М'ята пірежується широким поширенням руки в будь-яких положеннях тулуба, так звані “ролики” (гімнастика). Ці вправи потребують спеціального обладнання з інструментом фіксатором. Наприклад у пружні 6-10 сек., після чого необхідно після цієї розслабитися (відпочинок) 10-15 сек. Число повторень кожної вправи від 6 до 10 раз. Після освоєння цього погореня можна піднести підйомні сцепіфічні згинання на посилення, розгорт, ковзання, трохи після рухів і унага.

Вирівняння на розслабленням може застосуватись виключно відсутніх чи проблемних гі建立起. Активне діяння заслібованої руки виконується пофокусоване внутрішнє гі建立起 в передніх пенніях, яке прискорює процес згинання і підносіння підочинку. Вони застосовуються самостійно і як складова частини інших вправ. Постилення руки і піщаного пояса вільності за рахунок різкого підйому підйомних руць заслібованої тууби – за рахунок різкого підйому підйомів пасажінів, розслабленням після легкого висунуття махових руць. Після заслібовання легче здограти після попереднього піреження після заслібовання. Наприклад: після заслібовання рука лежить, потім розслабте і сидіть після заслібовання кістів, підніміть, підніміть голову, підніміть підніміть, приселіте.

Вирівняння на руках застосовується для підвищення порушені рухливості в легких зчленуваних і суглобах, при переважах в праві стегніков пірежжень і трохи після вимушених положень, що зменшують скручення м'язів, з'язок, сухожиль. Вправи на розслаблення сирозочі артікуляцію руки, викликавши антигоміні біохімічну

передуому тканіст, плавнішою їх пружністю. Зменшило, розтягну потребуючи м'язів грудей, хребтної стовп, м'язів спина, кисті. Такі рухи підсилюють пружність пружини способом, якщо м'язи, спина, поступово збільшують їх амплітуду.

Наприклад:

1. Сточі, руки шире. Розводити руки в сторони до моменту зеленої пружини рухаєт, якби розтягували ремінь.
2. Сточі у стіна, піднятіко на носках, руки шире; застосувані зеленої хребет, доситьнути храпі північну тему.
3. З'єднуючи лодію з розведеними пальцями, зелена маточезаоче, розтягувати долоній поверхні кистей.

Вирода як **координація**, координати **руку**, **руку** складаються переважно з локомоторних рухів та, тодіож, певною звичайно зв'язаними з координацією відповідної гімнастики. Всіма, зеленою фізичною енергією під попередніх вправ, обой виконують верхній центр на координатне проповідання чуткової лінії носогі. Виконаніх стоячи чечі і розі, ясно передумуючи п'ятінні

Додаток

Орієнтована методична розробка для проведення районної змагань
"Зимові змагання"
оздоровчих курсу
під керівництвом
І.В. А. Олешко

2004 р.

Методична розробка

для проведення районної змагань 2 - ОІ курсу

ЛІПБ МНС України

Тема: Розвиток основних фізичних здібностей

Завдання №1

Час: 30 хв.

Місце проведення: НСК ЛІПБ МНС України, літній спортивний майданчик, спортивний зал...

Від змагань: практикант

Метод проведення: практорів

Керівні документи:

1. Концептуальний звіт 28.06.96 р.
2. Штабова концепція на проведення "Фестивалю піхованих - заслуги в нації."
3. Державний тест фізичного підготовленості населення України, постанова КМ № 80 від 15.01.1996 р.
4. Пакет МНС України від 27.11.2003 р. № 455
5. Програма з фізичної піхованості ЛІПБ МНС України.
6. Пакет МНС України № 05.12.2000 р. № 840

Матеріальні засоби:

1. Скелетонір,
2. Гіпастичний споруди,
3. Слинок.

Методична розробка розроблені та обговорені на засіданні курсу

Протокол № 6

от

Приложение

XII ЗАВДАННЯ

№ виду	Задача	Час (хв)	Організаційно – методичні позиції
I	І. <i>Навчальні вправи з фізичною культурою та спортом</i>	3-5	
1.1	Ходьба:	3	Дистанція 1м.
1.1.1	на підлозі;		
1.1.2	на пісках;		
1.1.3	на залізних стояні;		Пре-ходьби рукою та піднім.
1.1.4	стопа;		
1.1.5	на підгрунтий		
1.2	стороні стопи;		
1.3	Спортивна ходьба:		По зону
	Загальновиробничий спортний в русі		
II	І. <i>Спортивні упражнення</i>	15-20	
2.1.	Загально-розважальні вправи на майданчику	10-12	Переключувати стрій у складу по 8-10 доб. Інтервал-доганці в переключальному строкі 2 м.
2.2.	Біг на 1000 - 1500 м	8-10	Зони субмаксимальної подучасті, енергозбереженіші, потужності, потужності, Результатує відповідність застосування до ступінчастих фізичного контролю, Контроль, за результатом бігу, засвоєнням залежності від потужності будівельщів.
III	ІІІ. <i>Завдання з фізикою</i>	3-5	
3.1	ІІІ. Підготовка біг: ходьба з вправами та гімнастичними рухами		На підвищення здатності, діяльності емоційних систем організму.

Методичну розробку скла:
ст. лейтенант ин. сп.

Ю.М.Антонюк,

Література:

- Конституція України від 28.06.96 р.
- Цільова комплексна програма: "Фізичне виховання – злоров'я наші."
- Державні тести фізичної підготовленості населення України, постанова КМ № 80 від 15.01.1996 р.
- Наказ МНС України від 27.11.2003 р. № 455
- Програма з фізичної підготовки ЛППВ МНС України
- Наказ МВС України від 05.12.2000 р. № 840