

## **ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник частини піротехнічних та спеціальних робіт Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій  
підполковник сл. ц.з.

Олександр ОСТАПОВ

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 року

## **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**проведення заняття із спеціальної підготовки з особовим складом частини  
піротехнічних та спеціальних робіт групою № 10**

**на \_\_\_\_\_**

Тема: «Утримування себе на поверхні води без допомоги рук».

Навчальна мета: Відпрацювання утримування себе на поверхні води без допомоги рук.

Час: 45 хв.

Місце проведення: відкрите водоймище

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка керівника занять.

Нормативно-правові акти та література:

Наказ МВС від 12.06.23р № 480

### **Порядок проведення заняття:**

1. Організаційні заходи – 2 хв.  
перевірка присутніх; оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань – 3 хв.  
перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.
3. Викладення матеріалу теми - 80 хв.

Вправа може виконуватись у басейні або у відкритій водоймі на глибині, що не дає змоги встати на ноги. Вправа обов'язково виконується без ластів. Під час виконання вправи у басейні забороняється відпочивати, тримаючись за розмежувальну доріжку або за бортик басейну. Під час виконання вправи у відкритій водоймі із застосуванням гідрокостюмів позитивна плавучість плавця повинна компенсуватись вантажним поясом і бути нульовою. Старт виконується з води. Готовність до виконання вправи визначає плавець, який її виконує, знаком візуального зв'язку "сигнал 1" (все добре), руки плавця знаходяться над поверхнею води.

Початок: подано команду "Увага - РУШ".

Закінчення: руки плавця опустилися під воду

Категорія особового складу	Відмінно	Добре	Задовільно
Особи рядового та начальницького складу служби цивільного захисту підрозділів ДСНС	2 хв. 45 с	2 хв. 35 с	2 хв. 15 с

Закріплення вивченого матеріалу - 2 хв.

Питання для закріплення:

1 надягання спеціального захисного одягу та протигаза.

5. Підбиття підсумків - 3 хв.:

вказати на питання, які вимагають підвищеної уваги;

оголосити оцінки;

відповісти на запитання.

Методичну розробку склав:

Заступник начальника групи підводного розмінування

та спеціальних водолазних робіт

капітан сл. ц.з

Вадим ДЕРІМОВ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.