

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник частини піротехнічних та спеціальних робіт Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій
підполковник служби цивільного захисту

Олександр ОСТАПОВ

“ ____ ” _____ 2024 року

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

проведення заняття із спеціальної підготовки з особовим складом частини спеціальних робіт групою № 10 на _____ -.

Тема: «Пірнання у довжину без спорядження».

Відпрацьована(і) вправа(и): Пірнання у довжину без спорядження.

Навчальна мета: тренувати о/с Пірнання у довжину без спорядження.

Час: 45 хв.

Місце проведення: відкрите водоймище

Навчально-матеріальне забезпечення: методична розробка керівника занять.

Нормативно-правові акти та література:

наказ МВС від 12.06.2023 № 480 Про затвердження Змін до Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту

Порядок проведення заняття на відкритому водоймищі:

1. Організаційні заходи – 2 хв.
перевірка присутніх; оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань – 3 хв.
перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.
3. відпрацювання матеріалу теми - 35 хв.

Питання, які вивчатимуться:

Пірнання у довжину без спорядження

Питання, що відпрацьовуються		Короткий зміст	Методичні вказівки.
1.	Організаційний момент	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Вишикувати особовий в одну шеренгу Час : 5 хв.
2.	Перевірка знань	Питання повторення : 1. Правильність виконання вправи; 2. ПБП під час виконання вправи;	Час : 5 хв.
3.	Розминка	Розминаючий біг і ходьба виконуються звичайним шагом на носках, п'ятках. Сумісність ходьби з стрибками, поворотами. Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шиї і тулуб, для м'язів ніг і спини.	Час : 5 хв. Проводиться в колі.
4.	Відпрацювання вправи	<p>Вправа може виконуватись у басейні або у відкритій водоймі.</p> <p>Виконавець вправи сам визначає спосіб, яким він буде пливати під водою. Під час виконання вправи плавець повинен повністю перебувати під водою. Вправа виконується без ластів та маски.</p> <p>Рекомендована глибина виконання вправи - 1,5 м. Для кожного плавця, який виконує вправу, призначається плавець, який страхує. Під час виконання вправи у басейні дозволяється страхувати візуально з бортика, а не з води, проте особа, яка страхує, повинна супроводжувати плавця. Під час виконання вправи у відкритій водоймі особа, яка страхує, в комплекті спорядження № 1 повинна знаходитись у воді.</p> <p>Старт виконується з води біля бортика басейну або з безпечного та зручного місця на березі водойми. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від бортика басейну. Під час виконання вправи у відкритій водоймі за допомогою буйків виставляється фінішний коридор 5 м завширшки. Плавець повинен "пройти" під водою крізь цей коридор. Перед початком вправи та одразу після її виконання плавець обмінюється з особою, яка страхує, знаками візуального зв'язку "сигнал 1" (все добре).</p> <p>Початок: подано команду "На старт, увага - РУШ".</p> <p>Закінчення: поява плавця або будь-якої частини його тіла на поверхні води.</p> <p>Примітка. У дужках вказано норматив виконання вправи у відкритій водоймі</p>	Час: 60 хв.

4) Закріплення вивченого матеріалу біля водойми - 2 хв.

Питання для закріплення:

1) як виконується норматив пірнання у довжину без спорядження ?

5. Підбиття підсумків - 3 хв.:

вказати на питання, які вимагають підвищеної уваги;

оголосити оцінки;

відповісти на запитання.

Методичну розробку склав:

Начальник відділення підводного розмінування та

спеціальних водолазних робіт

капітан сл. ц.з.

Дмитро ОКРУКОВ

« ____ » _____ 2024 р.