

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 спеціалістів з підводного розмінування з особовим складом частини піротехнічних та спеціальних робіт групою № 10

на _____-.

Тема: «Пірнання у довжину в комплекті спорядження № 1 (ласти, маска, трубка)».

Навчальна мета: Відпрацювання пірнання вільним стилем у комплекті спорядження № 1 (ласти, маска, трубка).

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

Питання, які вивчатимуться: Відпрацювання пірнання вільним стилем у комплекті спорядження № 1 (ласти, маска, трубка).

Питання та їх короткий зміст						Методичні вказівки
Пірнавання у довжину в комплекті спорядження № 1 (ласти, маска, трубка)	до 30 років	4 хв. 35 с (5 хв. 5 с)	4 хв. 40 с (5 хв. 10 с)	4 хв. 45 с (5 хв. 15 с)	Вправа може виконуватись у басейні або у відкритій водоймі. Під час виконання нормативу в басейні забороняється відпочивати на дистанції, тримаючись за розмежувальну доріжку, або зупинятись для відпочинку біля бортика басейну. Розвороти виконуються з обов'язковим торканням бортика басейну будь-якою частиною тіла. Старт виконується з води біля бортика басейну або з безпечного та зручного місця на березі водойми. Комплект спорядження № 1 надягається перед початком виконання вправи. Початок: подано команду " На старт, увага - РУШ ". Закінчення: торкання бортика басейну або проходження умовної лінії фінішу, якщо вправа виконується у відкритій водоймі. Примітка. У дужках вказано час виконання вправи у відкритій водоймі	
	30-35 років	4 хв. 50 с (5 хв. 20 с)	4 хв. 55 с (5 хв. 25 с)	5 хв. (5 хв. 30 с)		
	35-40 років	5 хв. 5 с (5 хв. 35 с)	5 хв. 10 с (5 хв. 40 с)	5 хв. 15 с (5 хв. 45 с)		
	40-45 років	5 хв. 20 с (5 хв. 50 с)	5 хв. 25 с (5 хв. 55 с)	5 хв. 30 с 6 хв.		
45-50 років	5 хв. 35 с (6 хв. 5 с)	5 хв. 40 с (6 хв. 10 с)	5 хв. 45 с (6 хв. 15 с)			

Закріплення вивченого матеріалу біля водойми - 2 хв.

Питання для закріплення:

1) яка послідовність пірнавання вільним стилем у комплекті спорядження № 1 (ласти, маска, трубка)?

5. Підбиття підсумків - 3 хв.:

вказати на питання, які вимагають підвищеної уваги;

оголосити оцінки;

відповісти на запитання.

Методичну розробку склав:

Начальник відділення підводного розмінування

капітан сл. ц.з

Вадим ВЛАСОВ

« ____ » _____ 2024 р.