

## **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 фізичної підготовки з особовим складом частини піротехнічних та спеціальних робіт групою № 10**

Тема: «Веслування на човні на дистанцію 1000 м».

Навчальна мета: оволодіти навичками веслування на човні на дистанцію 1000 м

Час: 45 хв.

Місце проведення: відкрита водойма

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

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	Розминочний 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	<b>Умови виконання нормативу:</b> Навчальна вправа виконується у відкритій водоймі. За командою рятувальник сідає в човен у рятувальному жилеті, бере в руки весла і починає веслувати в сторону відмітки фінішу або відмітки розвороту (500 м) з подальшим напрямком в сторону фінішу. Початок: подано команду «Увага — РУШ». Закінчення: пересікання човном лінії фінішу. Примітка. Під час виконання навчальної вправи на березі повинен знаходитися рятувальний катер з підвісним двигуном для надання допомоги рятувальнику в разі потреби.	Час: 25 хв. Оцінки: 5 – 7 хв., 4 – 8 хв 30 сек, 3 – 9 хв.
5.	Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості особового складу. Відзначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час : 5 хв.

Методичну розробку склав:

Начальник відділення підводного розмінування  
та спеціальних водолазних робіт  
старший лейтенант сл. ц.з.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Дмитро ОКРУКОВ