

## **ЗАТВЕРДЖУЮ**

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

Олександр ОСТАПОВ

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2024 року

## **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

**проведення заняття із спеціальної підготовки з особовим складом частини спеціальних робіт групою № 13 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	Вправа може виконуватись у басейні або у відкритій водоймі. 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. 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. 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). <b>Початок:</b> подано команду " <b>На старт, увага - РУШ</b> ". <b>Закінчення:</b> поява плавця або будь-якої частини його тіла на поверхні води. Примітка. У дужках вказано норматив виконання вправи у відкритій водоймі	Час: 15 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

старший лейтенант сл. ц.з.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Дмитро ОКРУКОВ