

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник НПРЧ
Дмитро ПОЛКОВНИЧЕНКО
„_____” _____ 20__ р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА №3

проведення практичного заняття спеціальної фізичної підготовки

Навчальна пожежно-рятувальна частина
(найменування органу, підрозділу)

Тема: Вправи з рятувальною мотузкою.

Відпрацьовані вправи: 3.4. В'язання подвійної рятувальної петлі з одяганням її на потерпілого.

Навчальна мета: Тренувати особовий склад виконанню вправи, підвищення рівня фізичної підготовки.

Час проведення: 2 години.

Місце проведення: гараж частини.

Навчально – матеріальне забезпечення: спеціальний одяг та спорядження, рятувальна мотузка.

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МВС України від 20.11.2015 № 1470 “Нормативи виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників ОРС ЦЗ ДСНС України до виконання завдань за призначенням”;
2. Наказ № 312 від 7.05.2007 “Правила безпеки праці в органах та підрозділах МНС України”.

Порядок проведення заняття.

	Питання що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки
1	Організаційні заходи	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Час-5 хв.
2	Основні вимоги правил безпеки праці при виконанні вправи	Рятувальна мотузка повинна знаходитись в оперативному розрахунку, бути випробувана, про що свідчить бірка з датою випробування. Випробування проводиться 1 раз в 6 місяців. Повинні оглядатися не рідше одного разу в 10 днів, та перед кожним заняттям. Заняття повинно починатись після того, як керівник занять особисто перевірить стан рятувальної мотузки.	Час-10 хв.
3	Перевірка знань	1. Як здійснюється в'язання подвійної рятувальної петлі? 2. Як здійснюється рятування потерпілого через вікно навчальної башти?	Час-5 хв.
4	Розминка	Загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів шиї і тулуб, для м'язів ніг і спини.	Час-10 хв.
5	Відпрацювання вправи	<p>Відпрацювання вправи №1.</p> <p>По команді пожежний-рятувальник робить три відміри в праву сторону на довжину розведених в сторону рук, складає відмірену мотузку вдвоє, а потім- вчетверо.</p> <p>Кінці мотузки і одинарну петлю тримає в лівій, а подвійну петлю в правій, кладе подвійну петлю на передпліччя лівої руки, пропускає праву руку через кінці мотузки, які утримує лівою рукою, бере правою рукою подвійну петлю, протягує її разом з правою рукою назад і зтягує вузол. Надіває дві петлі на ноги (по одній на кожному), а третю – на шию потерпілого, коротким кінцем обв'язує його: по талії, продіває цей кінець під вузол петлі і надійно його закріплює.</p> <p>Початок: подана команда “Подвійну рятувальну петлю на потерпілого вдягти”.</p> <p>Закінчення: рятувальна петля зв'язана і надіта на «потерпілого». Короткий кінець мотузки обв'язаний навколо талії потерпілого і закріплений на вузлі рятувальної петлі, довгий кінець мотузки намотаний на карабін пожежного-рятувальника.</p> <p>Нормативний час: 21 с, 25 с, 30 с.</p>	Час -50 хв.

6	Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості особового складу. Відзначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: - 10 хв. Організувати прибирання місця заняття
---	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

Методичну розробив:

Викладач-методист –
начальник караулу НПРЧ

Денис МИХАЙЛОВ

Викладач-методист –
начальник караулу НПРЧ

Вадим ВЕРЖАК

Викладач-методист –
начальник караулу НПРЧ

Олександр ТОНКИХ

Викладач-методист –
начальник караулу НПРЧ

Микола ЗОЛОЧЕВСЬКИЙ

« _____ » _____ 20__ р.