

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Начальник НПРЧ  
Дмитро ПОЛКОВНИЧЕНКО  
„\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## **МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА №1**

### **проведення практичного заняття спеціальної фізичної підготовки**

Навчальна пожежно-рятувальна частина  
(найменування органу, підрозділу)

Тема: Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.

Відпрацьовані вправи: 4.5. Перенесення і встановлення висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної башти.

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

Час проведення: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Навчально – матеріальне забезпечення: спеціальний одяг та спорядження, ПТО.

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	<p>Безпека праці при роботі</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оглянути висувну драбину.</li> <li>- Перекопати верхній шар запобіжної подушки.</li> <li>- При знятті драбини з автомобіля приймати її на підняті руки і обережно класти її на плече.</li> <li>- Встановлювати драбину на відстані 1,5—2 м від навчальної башти та на три щаблі вище підвіконня третього поверху.</li> <li>- Підйом по драбині розпочинати тільки після її надійного встановлення та закріплення і утримання другим номером.</li> <li>- Під час страхування притискати драбину до будівлі за неробочі поверхні тятів першого коліна.</li> <li>- Призначити та проінструктувати відповідальних за страхуванням (двох - на подушці навчальної башти для запобігання падінню драбини вбік і одного - на третьому поверсі для підтримки драбини за останній щабель на випадок її складання).</li> </ul> <p>Сигналом небезпеки визначити команду "СТІЙ"</p>	Час-10 хв.
3	Перевірка знань	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обов'язки номерів оперативного розрахунку.</li> <li>2.Порядок розміщення ПТО в відсіках автомобіля.</li> </ol>	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>Вправа виконується у складі 2 осіб. Пожежні-рятувальники стоять за лінією старту біля драбини, не відриваючи її від землі. Висувна драбина лежить башмаками на лінії старту. Лінія старту знаходиться на відстані 30 м. від основи навчальної башти.</p> <p><b>Початок:</b> подана команда “<b>Висувну драбину встановити</b>”.</p> <p><b>Закінчення:</b> час зупиняється, коли висувна драбина встановлена на 3 щаблі вище підвіконня 3-го поверху навчальної башти.</p> <p>Примітка: вправа виконується в захисних рукавицях. Час зупиняється, коли виконані всі умови вправи.</p> <table border="1" data-bbox="499 712 1249 1014"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№п/п</th> <th rowspan="2">Виконання вправи</th> <th colspan="2">Час (секунди)</th> <th rowspan="2">Оцінка</th> </tr> <tr> <th>Влітку</th> <th>Взимку</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">1</td> <td rowspan="3">Пож.-рятувальник</td> <td>16</td> <td>20</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>24</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>24</td> <td>28</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	№п/п	Виконання вправи	Час (секунди)		Оцінка	Влітку	Взимку	1	Пож.-рятувальник	16	20	5	20	24	4	24	28	3	Час -50 хв.
№п/п	Виконання вправи	Час (секунди)			Оцінка																
		Влітку	Взимку																		
1	Пож.-рятувальник	16	20	5																	
		20	24	4																	
		24	28	3																	
6	Підведення підсумків	<p>Дати оцінку рівню підготовленості особового складу.</p> <p>Відзначити приклади правильного виконання вправи.</p> <p>Вказати на характерні помилки.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Відповісти на запитання</p>	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.