

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**  
**на проведення практичного заняття з спеціальної підготовки з особовим складом 5-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної частини**

**Тема:** Вправи з рятувальною мотузкою.

**Відпрацьована вправа:** Змотування рятувальної мотузки в клубок (30 метрів).

**Навчальна мета:** тренувати особовий склад техніці виконання вправи.

**Час проведення:** 1 година.

**Місце проведення:** стадіон училища.

**Навчально-матеріальне забезпечення:**

спеціальний одяг та спорядження пожежного-рятувальника, рятувальна мотузка (4 шт.).

**Нормативно-правові акти та література:**

1. Наказ МВС від 15.06.2017 № 511 «Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту»;
2. Наказ МНС України від 07.05.2007 №312 «Про затвердження правил безпеки праці в органах і підрозділах МНС України».
3. Стоянович О.Є. Спеціальна підготовка пожежників та пожежно-прикладний спорт / О.Є. Стоянович, М.Г. Шкарабура / Навч. посібник. -Черкаси: ЧПБ, 2002

## Порядок проведення заняття:

| № з/п | Питання, що відпрацьовуються             | Стислий зміст   | Методичні вказівки   |
|-------|--|---|--|
| 1.    | Організаційні заходи                     | <p>Шикування особового складу відділення, прийом рапорту чергового, привітання, перевірка зовнішнього вигляду та наявності рядового і начальницького складу за навчальним журналом.</p> <p>Оголошення теми і мети заняття.</p> <p><i>Нагадування правил безпеки праці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправу виконувати в спеціальному одязі та спорядженні.</li> <li>- перед виконанням вправи проводиться огляд рятувальних мотузок.</li> <li>- вправа виконується тільки за командою керівника занять.</li> <li>- при формуванні ширини клубка не слід сильно намотувати мотузку на руку щоб виключити отікання.</li> <li>- пожежники, які тренуються, повинні знаходитись на відстані не ближче 2 метрів від тих, хто виконує вправу.</li> <li>- сигналом небезпеки визначається команда "СТІЙ".</li> </ul> | <p>Час: 2 хв.</p> <p>Вишикувати особовий склад дві шеренги.</p> <p>Наголосити на правилах безпеки праці.</p> |
| 2.    | Перевірка знань                          | <p style="text-align: center;">Питання на повторення:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвіть призначення рятувальної мотузки.</li> <li>2. Назвіть порядок постановки рятувальної мотузки в оперативний розрахунок пожежного автомобіля.</li> <li>3. Вкажіть, який кінець (зовнішній або внутрішній) клубка, рятувальної мотузки, необхідно закріпити для проведення саморятування.</li> <li>4. Назвіть порядок проведення випробування рятувальної мотузки?</li> <li>5. Назвіть як визначити максимальний поверх будівлі з якого, без порушень заходів безпеки праці, можна провести рятування потерпілого за допомогою рятувальної мотузки.</li> </ol>  | <p>Час: 3 хв.</p> <p>Опитати особовий склад, зробити помітки</p>   |
| 3.    | Відпрацювання практичної частини заняття | <p><u>Розминка:</u> Біг у складі відділення чотири кола по стадіону. Комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</p> <p>Вправу виконує кожен індивідуально.</p> <p><u>Вихідне положення:</u> пожежний-рятувальник</p>   | <p>Час: 35 хв.</p> <p>Подати команду на виконання розминки.</p>  |

|        |                    |   |  |   |   |   |     |      |      |       |  |
|--------|--------------------|---|--|---|---|---|-----|------|------|-------|--|
|        |                    | <p>стоїть в одному метрі від розмотаної мотузки.</p> <p><b>Початок:</b> подано команду «Рятувальну мотузку змотати».</p> <p><b>Виконання вправи:</b> після команди «Рятувальну мотузку змотати» пожежний-рятувальник правою рукою бере кінець мотузки кладе його на долоню, щоб виток по обидва боки виступав за краї долоні на 2 -3 см. Випрямляючи пальці лівої руки, розвертає витки мотузки уздовж пальців, потім правою рукою по напрямку від основи великого пальця лівої руки робить 5-6 витків мотузки навколо лівого кулака (від себе і знизу вгору). Потім від мізинця лівої руки до великого пальця прокладає діагональний виток мотузки. Діагональний виток перегинається й утримується на поперечному витку мотузки. Далі мотузку по тильній стороні долоні підводить до мізинця. Мотузка перегинається по краю витка, не виступаючи за останній поперечний, і пожежний-рятувальник робить наступний діагональний виток вперед, до великого пальця. Цей виток перегинає на попередньому і діагональний виток прокладає до мізинця і т. д. При цьому треба стежити щоб мотузка не виходила за вертикальні площини крайніх поперечних витків, з останніх 1 -1,5 м мотузки робить кілька поперечних витків, і кінець мотузки закріплює під один із них. Правою рукою бере коуш мотузки з-під долоні, тягне його і витягає витки мотузки з клубка, знімає його з руки, кінець мотузки заправляє всередину клубка (рис. 1.8, д). Клубок укладає в чохол так, щоб коуш трохи виступав з його отвору.</p> <p><b>Закінчення:</b> мотузка змотана в клубок, вільний кінець мотузки заправлений всередину клубка, клубок покладений у чохол.</p> <p style="text-align: center;"><b>Оцінка виконання вправи</b></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Оцінка</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Час</td> <td>6 хв</td> <td>8 хв</td> <td>10 хв</td> </tr> </table> | Оцінка   | 3 | 4 | 5 | Час | 6 хв | 8 хв | 10 хв | <p>Нагадати умови виконання вправи.</p> <p>Після розминки подаю команду: «Рятувальну мотузку змотати».</p> <p>Слідкувати за правильністю її виконання та дотриманням вимог безпеки праці.</p> <p>При неправильному виконанні вправи зупинити виконавців та пояснити помилки.</p> <p>Вказати на нормативи виконання вправи.</p> |
| Оцінка | 3                  | 4   | 5  |   |   |   |     |      |      |       |  |
| Час    | 6 хв               | 8 хв  | 10 хв  |   |   |   |     |      |      |       |  |
| 4.     | Підбиття підсумків | <p>Надати оцінку рівню підготовленості особового складу. Зазначити характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надати відповіді на запитання.</p>  | <p>Час: 5 хв.</p> <p>Подати команду на прибирання робочого</p> |   |   |   |     |      |      |       |  |

|  |  |  |       |
|--|--|--|-------|
|  |  |  | міся. |
|--|--|--|-------|