

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на проведення практичного заняття з спеціальної підготовки з особовим складом 6-ї навчальної групи навчальної пожежно-рятувальної частини

Тема: Вправи з рятувальною мотузкою.

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

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.

Нормативно-правові акти та література:

1. Наказ МВС України № 511 від 15.06.2017р. “Порядок організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту”.
2. Наказ МНС України № 312 від 07.05.2007р. “Правила безпеки праці в органах та підрозділах МНС України”.
3. Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Порядок проведення заняття:

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">- вправу виконувати в спеціальному одязі та спорядженні.- перед виконанням вправи проводиться огляд рятувальних мотузок.- вправа виконується тільки за командою керівника занять.- при формуванні ширини клубка не слід сильно	<p>Час: 5 хв.</p> <p>Вишикувати особовий склад дві шеренги.</p> <p>Наголосити на правилах безпеки праці.</p>

	<p>намотувати мотузку на руку щоб виключити отікання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пожежники, які тренуються, повинні знаходитись на відстані не ближче 2 метрів від тих, хто виконує вправу. - сигналом небезпеки визначається команда "СТІЙ". 	
2. Перевірка знань	<p>Питання на повторення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть призначення рятувальної мотузки. 2. Назвіть порядок постановки рятувальної мотузки в оперативний розрахунок пожежного автомобіля. 3. Вкажіть, який кінець (зовнішній або внутрішній) клубка, рятувальної мотузки, необхідно закріпити для проведення саморятуння. 	<p>Час: 2 хв. Опитати особовий склад, зробити помітки</p>
3. Розминка	<p>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.</p>	<p>Час: 3 хв.</p>
4. Відпрацювання практичної частини заняття	<p>Вправу виконує кожен індивідуально. Вихідне положення: Пожежний-рятувальник знаходиться в 1 м від розмотаної рятувальної мотузки.</p> <p>Початок: подано команду «Рятувальну мотузку змотати».</p> <p>Виконання вправи: 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>Закінчення: рятувальна мотузка змотана в клубок, вільний кінець мотузки заправлений всередину клубка, клубок покладений у чохол.</p> <p style="text-align: center;">Оцінка виконання вправи</p>	<p>Час: 35 хв. Подати команду на виконання розминки.</p> <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. При неправильному виконанні вправи зупинити виконавців та пояснити помилки.</p>

	Оцінка	3	4	5		Вказати на нормативи виконання вправи.
	Час	6 хв	8 хв	10 хв		
5. Підбиття підсумків	Надати оцінку рівню підготовленості особового складу. Зазначити характерні помилки. Оголошуються оцінки. Надати відповіді на запитання.					Час: 5 хв. Подати команду на прибирання робочого місця.