



Казанцев С.Г.  
Шипилов Р.М.  
Сухов А.А.  
Шалявин Д.Н.  
Решетов Г.В.

# Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей

---

*ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России*

Казанцев С.Г., Шпилов Р.М., Сухов А.А., Шалявин Д.Н., Решетов Г.В. Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей: – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2019. – 24 с.

Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей содержат в себе структурированный материал по подготовке и к успешной сдаче основного контрольного норматива «Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни», сформулированный на основе собственного многолетнего опыта преподавания дисциплины «Пожарно-строевая подготовка».

В методических рекомендациях авторы предложили единый комплексный подход к подготовке к работе со штурмовой лестницей. Разработаны комплекс специальных упражнений для работы с ЛШ, тренировочная штурмовая лестница со специальной окраской ступенек и тетив, дополнительные промежуточные нормативы. Даны рекомендации по количеству повторений выполнения отдельных элементов и упражнений в целом. В целях закрепления необходимых навыков в рамках соревновательной борьбы предложены эстафеты.

Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей предназначены для обучающихся по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» и направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» профиль «Пожарная безопасность».

Методические рекомендации по подготовке к работе со штурмовой лестницей рассмотрены и рекомендованы к публикации кафедрой пожарно-строевой, физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»)

Протокол № 6 от 29 ноября 2019 года

Печатается по решению Редакционно-издательского совета академии  
Протокол № 8 от 25 сентября 2017 года

# Содержание

<b>1. Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>2. Требования охраны труда при работе с ЛШ</b>	<b>5</b>
<b>3. Рекомендуемый комплекс упражнений для работы с ЛШ</b>	<b>6</b>
<b>4. Этапы обучения по подъему по ЛШ на 4-й этаж УБ</b>	<b>8</b>
<b>4.1 Первый этап</b>	<b>8</b>
Взятие ЛШ с земли и ее переноска	9
Перевод ЛШ над головой	10
Подвеска ЛШ на подоконник	10
Подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни	12
Спуск по ЛШ	16
<b>4.2 Второй этап</b>	<b>16</b>
Выброс, подхват, перехваты и подвеска ЛШ в 3-й этаж	17
Выход с подоконника на ЛШ	19
Подъем по ЛШ на 3-й этаж	19
Опускание ЛШ на 2-й этаж	20
Разучивание упражнений во подъеме по ЛШ на 3-й этаж	21
<b>4.3 Третий этап</b>	<b>22</b>
<b>Список литературы</b>	<b>24</b>

## 1. Общие положения

Упражнения в подъеме по штурмовой лестнице (далее – ЛШ) на этажи учебной башни (далее – УБ) проводятся с целью обучения и тренировки правилам работы с лестницами, выработки и закрепления навыков работы на высоте, воспитания выносливости, силы, смелости, координации и ловкости.

Занятия с ЛШ проводятся на УБ. Каждое занятие должно быть обеспечено необходимым количеством лестниц. Так, например на УБ с 4 дорожками, на занятия с подъемом до 2-го этажа разумно использовать 6 шт. ЛШ. Упражнение выполняется одновременно на 3-х дорожках, а 4-я используется для переноски 3-х ЛШ за линию старта. Во время возвращения обучаемых с ЛШ за линию старта, на трех дорожках упражнение выполняют следующие обучаемые.

Для наиболее полного использования учебного времени на занятиях необходимо использовать все окна УБ.



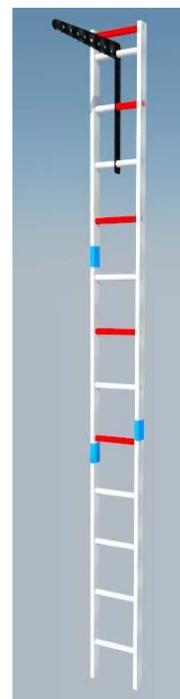
### Устройство и характеристики ЛШ

Штурмовая лестница состоит из двух параллельных тетив, жестко соединенных 13 поперечными опорными ступеньками, и оборудованная крюком для подвески на опорную поверхность. **Длина лестницы** – 4100 мм, ширина 300 мм, вылет крюка 650 мм, шаг между ступеньками 340 мм. **Масса** ≈ 10 кг.



Авторы рекомендуют использовать **тренировочную штурмовую лестницу**. Она имеет специальную цветовую окраску ступенек: 5, 7, 9, 11 (с левой стороны хвостовой части крюка) и 13. Предпочтительным является желтый или красный цвет. В синий цвет окрашиваются участки шириной 10-15 см на тетивах лестницы: на правой тетиве над 5-й ступенькой и на левой тетиве над 8-й и под 5-й ступеньками.

Это позволит обучаемому быстрее выработать правильный хват руками за ступеньки и тетивы при подъеме по ЛШ.



Некоторые упражнения с лестницами полностью нельзя отработать на одном занятии, поэтому их следует разучивать по этапам. Ранее изученные этапы повторяются в быстром темпе. Основное внимание обучаемых должно быть обращено на приемы, которые изучаются на текущем занятии.

На тренировочных занятиях необходимо следить, как обучаемые усвоили отдельные приемы и элементы. При обнаружении ошибок указывать на их устранение. Желательно ознакомить обучаемых с приемами техники спортсменов по пожарно-спасательному спорту. После тренировочных занятий необходимо принять зачет в соответствии с действующими нормативами по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке.

## 2. Требования охраны труда при работе с ЛШ

- работать в специальной защитной одежде (исключение – пожарно-спасательный спорт) и в касках;
- проверить техническое состояние ЛШ внешним осмотром, при обнаружении трещин, неплотного соединения тетив со ступеньками, использовать ЛШ для занятий запрещается;
- проверить ЛШ на прочность, подвесив ее за конец крюка на подоконник 2-го этажа (на 2-3 секунды стать на 1-ю ступеньку ЛШ);
- проверить страховочное устройство внешним осмотром (трем человекам на 1-2 секунды повиснуть на одном конце страховочной веревки);
- вскопать верхний слой предохранительной подушки;
- проверить подоконники на УБ;
- не допускать удары лестницы о землю;
- при подвеске крюк подвешивать на всю длину и поправлять его только стоя на земле или сидя на подоконнике;
- при подъеме на 3-й этаж и выше выставить страхующих для подтягивания веревки, чтобы не было ее провисания, на 2-м этаже для закрепления карабином за карабидержатель пожарного пояса, на 3-м этаже для удержания тетив ЛШ при подъеме;
- при подъеме по ЛШ следует смотреть на ступеньку, которую будет хватать рукой (прямой хват) при этом одной рукой постоянно держаться за ступеньку;
- при выходе с подоконника на ЛШ руками нужно тянуть ее вниз (не прыгать с ней);
- на подоконнике сидеть на левом бедре, согнув в колене левую ногу (зацепом), правая половина корпуса снаружи УБ, правая нога, почти прямая, упирается в башню, голова вне башни, так, чтобы был виден крюк ЛШ и верхний подоконник;
- на этаж входить спиной (финишировать), занося правую ногу за собой (запрещено переносить ногу через 13-ю ступеньку);
- при опускании ЛШ запрещается становиться ногами на подоконник или сидеть на подоконнике;
- опускание лестницы на нижележащий этаж производить, стоя на полу, развернув крюк на 90° и опускать лестницу, перебирая руками за тетиву (запрещается опускать лестницу скольжением по рукам);
- запрещается подъем на 3-й и 4-й этажи, если не были усвоены приемы работы с ЛШ до 2-го этажа.

### 3. Рекомендуемый комплекс упражнений для работы с ЛШ



#### Специальные упражнения для подвески ЛШ в этажи УБ (развивают плечевой пояс, силовую и скоростную выносливость)

##### 1. Подъём гантели перед собой сидя на импровизированном подоконнике

*И.П.:* сид на подоконнике, правая рука в упор о подоконник, левая внизу удерживает гантель.

*В.У. (упражнение выполняется 15-20 раз в 3-х подходах, перерыв между подходами 1,5 мин.):*

1 – подъём правой руки вверх с разворотом гантели внутрь

2 – исходное положение

3-4 – тоже самое



*Прим.:* В и.п. рука с гантелью выпрямлена в локтевом суставе. Во время подъёма гантели, следить за тем, чтобы локоть выходил вперёд при этом гантель разворачивается внутрь. Выполняется с задержкой на 2 сек. в верхней точке.

##### 2. Рывок гири перед собой с подкручиванием

*И.П.:* наклон стоя, гиря в правой руке, левая либо на левое колено (облегчённый вариант), либо в сторону.

*В.У. (упражнение выполняет 10-12 раз в 3-х подходах, перерыв между подходами 1,5-2 мин.):*

Упражнение выполняется на каждый счёт – рывок гири вверх с подкручиванием кистью вовнутрь и последующим выбросом гири.



*Прим.:* Упражнение выполняется в рывково-скоростном режиме. При выполнении спина прямая. Выброс гири делать вверх-вперёд. Желательно выполнять упражнение на песке, открытом грунте.

##### 3. Подъём грифа штанги перед собой с перехватом рук

*И.П.:* стоя на возвышенности (50-100 см), гриф вертикально внизу удерживается правой рукой, левая свободно.

*В.У. (упражнение выполняется 15-20 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 1,5-2 мин.):*

Упражнение выполняется на каждый счёт – подъём грифа вверх правой с подхватом левой рукой ниже правой на 50 см., затем продолжая движение грифом вверх перехват правой ниже левой руки на 30 см. Возвращение грифа в и.п. тем же способом, но в обратной последовательности.



*Прим.:* Упражнение выполняется в рывково-скоростном режиме. Потолки должны быть в высоту не ниже 4 м. При выполнении упражнения спина прямая. Выброс грифа строго перед собой вверх.

##### 4. Подъём грифа штанги перед собой

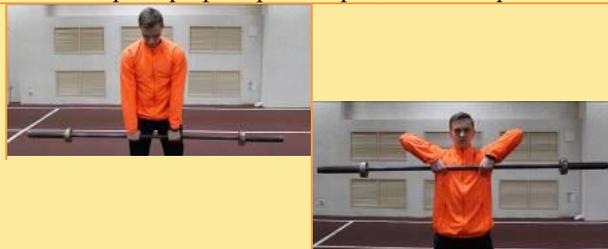
*И.П.:* средняя стоя, гриф горизонтально внизу удерживается двумя руками.

*В.У. (упражнение выполняется 10-12 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 1,5 мин.):*

1 – подъём грифа вверх до уровня груди

2 – исходное положение

3-4 – тоже самое



*Прим.:* Упражнение выполняется в рывково-скоростном режиме. При выполнении упражнения спина прямая. Подъём грифа строго перед собой. Ширина хвата равна ширине плеч.

##### 5. Рывок грифа штанги вперёд-вверх в прыжке

*И.П.:* стойка на левой, правая назад на носок, гриф горизонтально на груди удерживается двумя руками.

*В.У. (упражнение выполняется 20-25 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 2-3 мин.):*

1 – прыжком смена положения ног (стойка на правой, левая назад на носок), рывок грифа вперёд-вверх

2 – исходное положение

3-4 – тоже самое



*Прим.:* Упражнение выполняется в рывково-скоростном режиме. Следить за сменой положения ног, шаг в прыжке не должен превышать 50 см. Ширина хвата равна ширине плеч.



## Специальные упражнения для подъема по ЛШ (развивают прыгучесть, взрывную силу, силовую выносливость)

### 1. Прыжки в высоту

*И.П.:* присед, руки согнуты в локтевых суставах.

*В.У. (упражнение выполняется 20-25 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 2-3 мин.):*

- 1 – выпрыгивание вверх
- 2 – исходное положение
- 3-4 – тоже самое

*Прим.:* Упражнение выполняется максимально интенсивно. Выпрыгивание должно производиться строго вверх. Присед выполняется на полную стопу.



### 2. Подъемы на носках

*И.П.:* стойка на правой, на носке, левая согнута в коленном суставе.

*В.У. (упражнение выполняется 15-20 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 1,5-2 мин.):*

- 1 – подъём на носке вверх
- 2 – исходное положение
- 3-4 – тоже самое

*Прим.:* Стопа опорной ноги должна находиться в и.п. горизонтально (не допускать опускания пятки ниже опоры). Рекомендуется выбрать возвышенность 20-30 см. Упражнение выполняется как на правую ногу, так и на левую.



### 3. Степ-апы

*И.П.:* стойка на правой на носке, левая на тумбе на носке.

*В.У. (упражнение выполняется 20-30 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 2-3 мин.):*

- 1 – прыжком смена положения ног
- 2 – исходное положение
- 3-4 – тоже самое

*Прим.:* Стопа опорной ноги на тумбе должна находиться в исходном положении горизонтально (не допускать опускания пятки ниже опоры). Рекомендуется выбрать возвышенность 30-40 см.



### 4. Прыжки на носках

*И.П.:* узкая стойка на носках, руки согнуты в локтевых суставах.

*В.У. (упражнение выполняется 30-40 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 1,5-2 мин.):*

- 1-4 – прыжок вверх

*Прим.:* Оттолкнитесь как можно сильнее вверх, повторите отталкивание. Выпрыгивание должно производиться максимально интенсивно и как можно выше. Следите за тем, чтобы колени при прыжке и при приземлении не сгибались, ноги прямые.



### 5. Выжигание (техника выполнения упражнения похожа на упражнение 4)

*И.П.:* узкая стойка на носках, руки согнуты в локтевых суставах.

*В.У. (упражнение выполняется 30-40 раз в 2-х подходах, перерыв между подходами 1,5-2 мин.):*

- 1-4 – прыжок вверх

*Прим.:* Упражнение выполняется в максимально быстром темпе. Отталкивание в высоту осуществляется голеноостопом (колени не сгибаются), высота выпрыгивания составляет 1,5-2 см.



### 6. Прыжки из положения присед на носках

*И.П.:* присед на носках (без опоры пятками), руки согнуты в локтевых суставах.

*В.У. (упражнение выполняется 10-12 серий в 2-х подходах, перерыв между подходами 2-3 мин.):*

- 1 – прыжок вверх (не полностью разгибая колени)
- 2 – исходное положение
- 3 – прыжок вверх (не полностью разгибая колени)
- 4 – исходное положение
- 5 – прыжок вверх (полностью выпрямить колени, прыжок максимально высоко)
- 6 – исходное положение

*Прим.:* Во время приземления бедро должно быть горизонтально пола (угол 90°), колени параллельно друг друга. Выполняя последний раз прыжок, выпрыгивайте как можно выше.



## 4. Этапы обучения по подъему по ЛШ на 4-й этаж УБ



Особенностью подъема по ЛШ на 4-й этаж УБ является то, что дистанция состоит из двух совершенно разных отрезков: горизонтального бега до основания УБ и вертикального подъема по наружной стене УБ. Второй отрезок наиболее сложен в выполнении (сед, выброс лестницы, подъем между этажами и т.д.), поэтому к нему необходимо уделить значительное внимание.

Обучение подъему по ЛШ на 4-й этаж УБ рекомендуется делить на 3 этапа:

1. Взятие ЛШ с земли, ее переноска, подвеска и подъем по ней на 2-й этаж УБ, и спуск вниз;
2. Подъем по штурмовой лестнице на 3-й этаж учебной башни;
3. Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни.

### 4.1 Первый этап

ЛШ лежит на линии старта на правой тетиве посередине дорожки окончанием тетив (башмаками) вперед на расстоянии 32,25 м от УБ. Крюк лестницы расположен сзади и направлен от обучаемого.



#### Соответствие команд к выполнению упражнений с ЛШ

<i>Предварительные команды</i>		
<i>На старт!</i>	<i>Внимание!</i>	<i>Марш!</i>
<i>Штурмовую лестницу...</i>	<i>на подоконник 2-го этажа –</i>	<i>– Подвесь!</i>
<i>По штурмовой лестнице...</i>	<i>в окно 2, 3, 4-го этажа –</i>	<i>– Марш!</i>



#### Первый этап

Обучение первого этапа разделяется на 5 приемов:

1. Взятие ЛШ с земли и ее переноска;
2. Перевод ЛШ над головой;
3. Подвеска ЛШ на подоконник;
4. Подъем по ЛШ на 2-й этаж;
5. Спуск по ЛШ.

## Взятие ЛШ с земли и ее переноска

По предварительной команде «Штурмовую лестницу...» или «На старт!» обучаемый берется правой рукой за верхнюю тетиву ЛШ в районе 8-й ступеньки, так чтобы центр тяжести был несколько смещен в сторону башмаков (на один хват ближе к крюку), это позволяет контролировать лестницу и избежать ее перевешивания в сторону крюка.левой рукой берется впереди за ту же тетиву в районе 6-й ступеньки для устойчивого положения корпуса (ноги в коленях полусогнуты, колено одной ноги впереди – за линией старта). Проекция центров плечевых суставов находится за линией старта.



По команде «...на подоконник 2-го этажа...» или «Внимание!» обучаемый, не изменяя положения хвата руками, поднимает таз.



Спина в этом положении прямая или незначительно округлена.

Примерно 2—2,5 сек. обучаемый, прекратив всякие

колебания, ждет последней команды «... — Подвесь!» или «Марш!»

Услышав команду, обучаемый резко отрывает лестницу от земли и сильным взмахом (правой рукой вперед, другой назад) опережает движения ног. Правая рука, удерживающая лестницу, незначительно сгибается в локтевом суставе.



На ближнее расстояние ЛШ переносится за тетиву в правой/левой руке башмаками вперед, крюком к себе или от себя.

На дальнее расстояние башмаками назад, крюком на себя, правую/левую руку пропускает между 8-й и 9-й ступеньками, кладет ЛШ тетивой на надплечье, рукой берется за 10-ю ступеньку ЛШ.



Рекомендуемое количество повторений

Упражнение	Раз
Старт, бег с ЛШ	4-5

## Перевод ЛШ над головой

В 10... 11 м от УБ, обучаемый сгибает правую руку в локтевом суставе и переводит ЛШ вперед, левой рукой берется за тетиву впереди правой руки (центр тяжести ЛШ).



Затем делает руками рывок вверх-вперед.

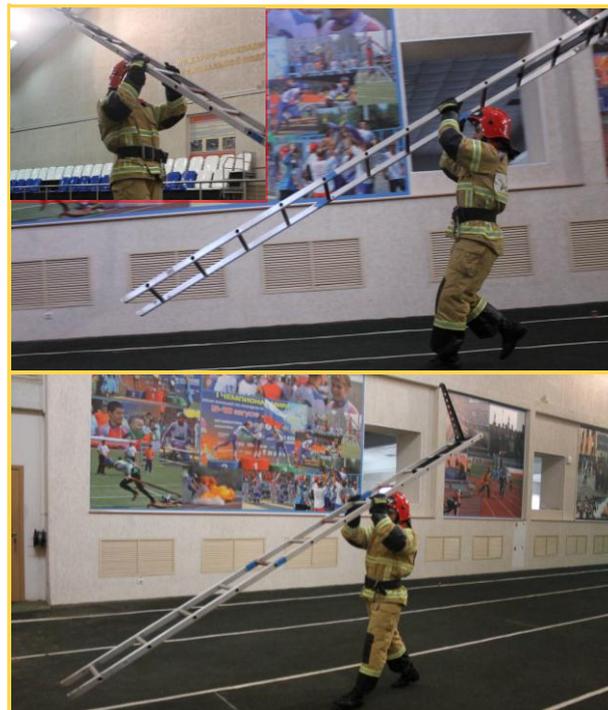
Поворачивает ЛШ крюком вверх, правой рукой берется за другую тетиву на уровне левой руки и уже двумя руками лестница переводится в положение над головой.



## Подвеска ЛШ на подоконник

Перед УБ скорость бега незначительно замедляется. Длина шага уменьшается, а частота беговых шагов увеличивается.

При вбегании на предохранительную подушку башмаки ЛШ опущены вниз.

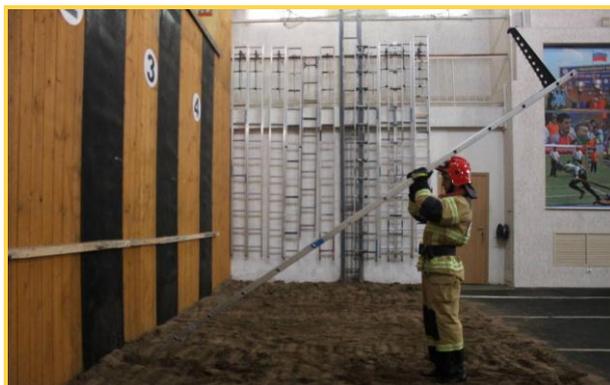


При выполнении перехвата лестницы предплечья рук расположены параллельно друг к другу, локтевые суставы не разводятся в стороны. При беге нужно обращать внимание, чтобы башмаки ЛШ находились не выше уровня колен. Обучаемый проделывает этот элемент на месте, затем шагом, а потом бегом.

 Рекомендуемое количество повторений		
	Упражнение	Раз
	Перевод над головой на месте	14-15
	Перевод над головой в движении	9-10



За 20... 30 см от УБ ЛШ башмаками втыкает в предохранительную подушку.



Затем не теряя контакта с лестницей, открытыми ладонями рук скользит по тетивам до уровня несколько ниже 5-й ступеньки. Левая нога впереди. ЛШ начинает переводить в вертикальное положение.



В момент, когда ЛШ достигнет угла наклона относительно поверхности предохранительной подушки  $50^\circ$  обучаемый выполняет движение руками вперед-вверх (поднимает ЛШ на вытянутые руки), одновременно правую ногу ставит на 1-ю ступеньку ЛШ и прижимает ее к башне.

Обучаемый проделывает этот элемент с места, затем с набегания (лестница над головой), а потом бегом (с переводом ЛШ над головой).

 <b>Рекомендуемое количество повторений</b>	
Упражнение	Раз
Подвеска ЛШ в окно 2-го этажа <i>С места</i>	7-8
Подвеска ЛШ в окно 2-го этажа <i>С дистанции 6 метров от УБ</i>	6-7
Подвеска ЛШ в окно 2-го этажа <i>С дистанции 15 метров от УБ</i>	6-7

По окончании обучения приемов и проведения тренировочных занятий с совершенствованием навыков выполняется контрольный норматив №1 «Подвеска ЛШ на подоконник 2-го этажа учебной башни».

# Контрольный норматив №1

## Подвеска ЛШ на подоконник 2-го этажа УБ

**Начало.** ЛШ лежит 7-й ступенькой на линии старта. Обучаемый стоит в положении низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая ЛШ от земли.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Результат фиксируется по постановке правой ноги на 1-ю ступеньку ЛШ.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	7	8	9

## Подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни

Обучение подъему по ЛШ на 2-й этаж начинается с постановки правой ноги на 1-ю ступеньку, руки на тетивах на уровне 5-й ступеньки.



При подъеме по каждой ступеньке ЛШ хват руками осуществляется за – 5-ю, 7-ю, 9-ю, 11-ю, 13-ю ступеньки (красные или желтые)

При подъеме по ЛШ по каждой ступеньке обучаемый отталкиваясь левой ногой от земли и подтягиваясь руками:

– левую ногу ставит на 2-ю ступеньку, правую ногу ставит на 3-ю ступеньку одновременно правой рукой берется за 7-ю ступеньку;



– левую ногу ставит на 4-ю ступеньку, правую на 5-ю ступеньку одновременно левой рукой берется за 9-ю ступеньку;



– левую ногу ставит на 6-ю ступеньку, правую на 7-ю ступеньку одновременно правой рукой берется снизу за 11-ю ступеньку с левой стороны хвостовой части крюка;



– левую ногу ставит на 8-ю ступеньку одновременно левой рукой берется сверху за 13-ю ступеньку и прыжком ставит ногу на 9-ю ступеньку.



**✘ Грубой ошибкой** при подъеме по ЛШ является, когда обучаемый совершает хваты за каждую ступеньку ЛШ. Каждый хват приводит к потере времени.

**Второй грубой ошибкой** является, когда обучаемый, тянется за ступеньками, чтобы их схватить. Это приводит к «прилипанию» к ЛШ и потере скорости бега по лестнице.

**👤** При беге по ЛШ бежать по ступенькам следует на носках, не поднимая их выше ступенек на 3..5 см, чтобы не было «холостого хода».

Техника подъема по каждой ступеньке имеет определенное преимущество над спортивным бегом при работе в боевой одежде пожарного.

## Посадка на подоконник 2-го этажа

Посадка на подоконник 2-го этажа УБ осуществляется с 9-й ступеньки ЛШ. Правой рукой захватывает снизу за 11-ю ступеньку с левой стороны хвостовой части крюка, а левой – захватывает 13-ю ступеньку сверху.

Отталкиваясь правой ногой от 9-й ступеньки и подтягиваясь руками, обучаемый отводит туловище от УБ. Затем слегка согнутую левую ногу подает в оконный проем и садится на подоконник левым бедром.



Туловище слегка наклоняет вперед. Удерживаясь голенью левой ноги за внутреннюю часть подоконника, левую руку убирает с 13-й ступеньки на подоконник, при этом правую руку не отрывает от 11-й ступеньки.



## Вход во 2-й этаж (спортивный)

Вход во 2-й этаж УБ осуществляется с 9-й ступеньки ЛШ, так называемым спортивным финишем, когда обе руки находятся на 13-й ступеньке лестницы.



Маховым движением левую ногу посылает в левый угол оконного проема, а руками активным движением подтягивает корпус тела в оконный проем.



Далее левой рукой отпускает лестницу, и переносит вес тела на правую руку. Оттолкнувшись левой ногой от подоконника и правой рукой от лестницы, обучаемый, согнув правую ногу в колене, переносит ее за подоконник. Входит в оконный проем.



Упражнение считается выполненным, если обучаемый обеими ногами коснулся пола этажа.



С обучаемым, у которого не получается вход на этаж, надо отработать этот элемент индивидуально.

Обучаемый проделывает этот элемент с посадкой на подоконник,

затем с финишем (спортивный способ), а потом с набегания (с начала предохранительной подушки).



#### Рекомендуемое количество повторений

Упражнение	Раз
Подъем по подвешенной ЛШ с посадкой на подоконник	8-10
Подъем по подвешенной ЛШ с финишем на этаже УБ с места (спортивный способ)	6-7
Подъем по подвешенной ЛШ с финишем на этаже УБ с набегания (с начала предохранительной подушки)	7-8

После отработки выполнения приемов переходят к выполнению этапа в целом.

По окончании обучения приемов и проведения тренировочных занятий с совершенствованием навыков выполняется контрольный норматив № 2 «Подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №2

### Подъем по ЛШ на 2-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ лежит 7-й ступенькой на линии старта. Обучаемый стоит в положении низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая ЛШ от земли.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 2-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	11	13	15



## Эстафета

**По окончании занятия между группами обучаемых рекомендуется провести эстафету по подъему на 2-й этаж.**

ЛШ подвешены на подоконники 2-го этажа, обучаемые стоят построенные в колонны по количеству дорожек. Первый обучаемый в колонне, стоит на границе начала предохранительной подушки.

По команде: *«На старт! Внимание! Марш!»* обучаемые поднимаются на 2-й этаж. Очередной обучаемый начинает движение после того, как первый обучаемый обеими ногами коснулся пола 2-го этажа УБ.

Со 2-го этажа обучаемые спускаются по внутренней лестнице и становятся в строй.

## Спуск по ЛШ

Завершающим приемом обучения первого этапа является спуск по ЛШ. Обучаемый садится на подоконник, левой рукой берется за 13-ю ступеньку, а правой за 11-ю, ставит правую ногу на 9-ю ступеньку и выходит на ЛШ, поставив левую ногу на 8-ю (7-ю) ступеньку, и

спускается вниз на землю, как поднимался вверх по ЛШ.



## 4.2 Второй этап

Штурмовые лестницы подвешены за подоконники 2-го этажа УБ.

На разминке обучаемые несколько раз поднимаются по ЛШ на 2-й этаж с посадкой на подоконник. Для этого обучаемые выстраиваются в колонну по одному напротив подвешенных ЛШ.



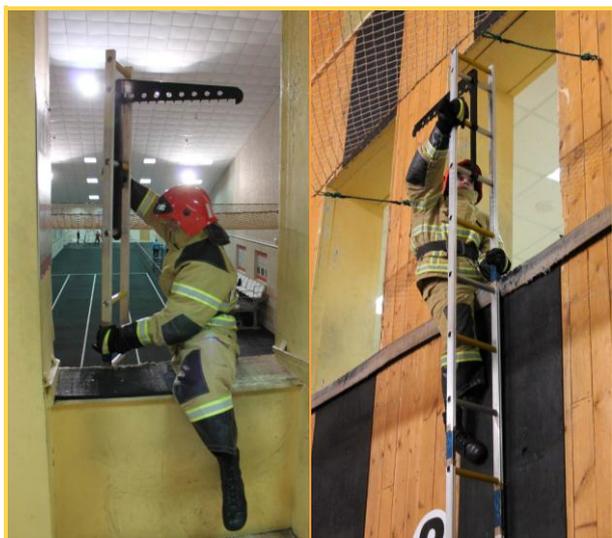
## Второй этап

**Обучение второго этапа разделяется на 4 приема:**

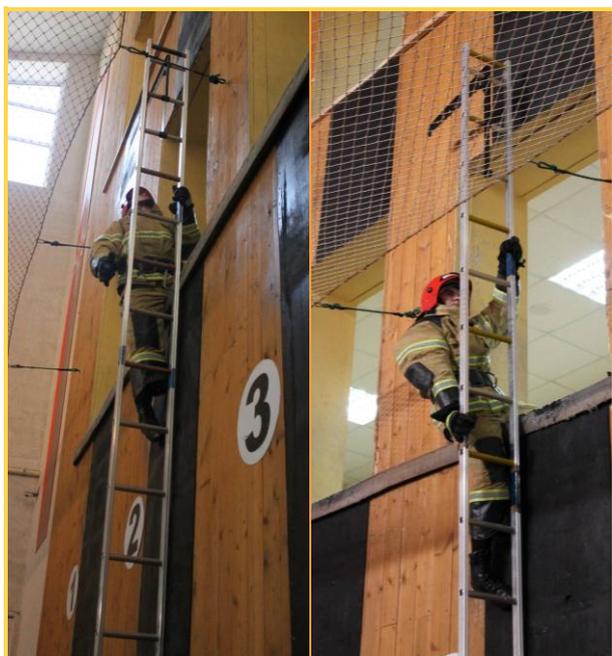
1. Выброс, подхват, перехваты и подвеска ЛШ в 3-й этаж;
2. Выход с подоконника на ЛШ;
3. Подъем по ЛШ на 3-й этаж;
4. Опускание ЛШ на 2-й этаж.

## Выброс, подхват, перехваты и подвеска ЛШ в 3-й этаж

После посадки на подоконник обучаемый, отталкиваясь левой рукой от подоконника, выпрямляет спину, правой рукой поднимает ЛШ вверх, разворачивает ее крюком над головой и выбрасывает вверх, левой рукой подхватывает за тетиву лестницы на уровне подоконника.



Используя инерцию рывка, поднимает ее на вытянутую руку вверх, затем правой рукой перехватывает за тетиву и поднимает ее выше.



**✘ Грубой ошибкой** при подвеске ЛШ является, когда обучаемый совершает короткие перехваты руками за тетивы ЛШ.

Перехватывая руками за тетивы, обучаемый заканчивает подъем ЛШ вверх, когда правая рука окажется на уровне 5-й ступеньки, а левая — под 5-й (ниже правой руки на 10...15 см).



**⊙** При подъеме ЛШ над собой (выпрямив руки вверх), с хватом на уровне 5-й ступеньки, крюк ЛШ окажется выше подоконника на 5-10 см.

Руками резко разворачивает крюк в окно и опускает лестницу вниз. Затем, без промедлений, правую ногу ставит носком на 1ю ступеньку ЛШ.



Рекомендуемое количество повторений	
Упражнение	Раз
Подвеска ЛШ в 3-й этаж УБ С положения седа на 2-м этаже. ЛШ подвешена во 2-й этаж	10-12
Подвеска ЛШ в 3-й этаж УБ С положения стоя на предохранительной подушке. ЛШ подвешена во 2-й этаж	5-6

По окончании обучения приемов и проведения тренировочных занятий с совершенствованием навыков выполняется контрольный норматив № 3 «Подвеска ЛШ со 2-го на 3-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №3

### Подвеска ЛШ со 2-го на 3-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый в положении седа на подоконнике 2-го этажа удерживает 11-ю ступеньку ЛШ обратным хватом.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 3-го этажа УБ на всю длину крюка. Результат фиксируется по постановке правой ноги на 1-ю ступеньку ЛШ.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	3	4	5

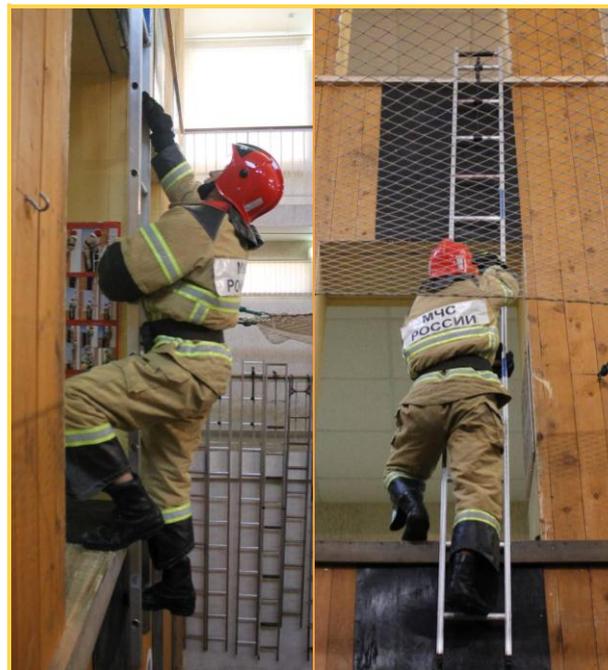


## Выход с подоконника на ЛШ

Обучаемый подтягивается руками и выпрямляет правую ногу. Затем правой рукой берется за 7-ю ступеньку, при этом левой рукой удерживается за тетиву на уровне 5-й ступеньки. Далее левую ногу ставит на подоконник, носком у тетивы ЛШ каблуком наружу. Корпус тела при этом разворачивается, обучаемый занимает положение лицом к ЛШ.

**✘ Грубой ошибкой** при подъеме по ЛШ является, когда обучаемый находится сбоку от лестницы.

**👤** Вначале обучения этого приема левой рукой можно держаться за тетиву ЛШ на уровне 6-й ступеньки, чтобы преодолеть страх. Далее необходимость в этом отпадает.



Рекомендуемое количество повторений	
Упражнение	Раз
Выход с подоконника на ЛШ <i>С положения седа на 2-м этаже</i>	10-12

## Подъем по ЛШ на 3-й этаж

Обучаемый поднимает колено правой ноги вверх и ставит ногу на 3-ю ступеньку ЛШ, а левой рукой берется за 9-ю ступеньку.



**👤** Вначале обучения подъему в 3-й этаж рекомендуется придерживать с помощью помощника тетивы ЛШ (прижимать к стене УБ)

После выхода на ЛШ техника бега такая же, как и при беге на 2-й этаж по каждой ступеньке.



Обучаемый проделывает этот элемент сначала по подвешенной ЛШ с посадкой на подоконник 3-го этажа и с финишем (спортивный способ) из положения седа на 2-м этаже.

Рекомендуемое количество повторений	
Упражнение	Раз
Подъем по подвешенной в 3-й этаж с посадкой на подоконник 3-го этажа. <i>С положения седа на 2-м этаже</i>	8-10
Подъем по подвешенной в 3-й этаж ЛШ с финишем на 3-м этаже <i>С положения седа на 2-м этаже</i>	6-8

Затем из положения седа на 2-м этаже (ЛШ подвешена во 2-й этаж) выполняет подвеску ЛШ в 3-й этаж и подъем по ней с посадкой на

подоконник этажа и с финишем (спортивный способ).

Рекомендуемое количество повторений	
Упражнение	Раз
Подъем по ЛШ с посадкой на подоконник 3-го этажа <i>С положения седа на 2-м этаже. ЛШ подвешена во 2-й этаж</i>	5-6
Подъем по ЛШ с финишем на 3-м этаже <i>С положения седа на 2-м этаже. ЛШ подвешена во 2-й этаж</i>	5-6

По окончании обучения приемов и проведения тренировочных занятий с совершенствованием навыков выполняется контрольный норматив № 4 «Подъем по ЛШ со 2-го на 3-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №4

### Подъем по ЛШ со 2-го на 3-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый в положении седа на подоконнике 2-го этажа удерживает 11-ю ступеньку ЛШ обратным хватом.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 3-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 3-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	8	9	10



### Опускание ЛШ на 2-й этаж

Обучаемый поднявшийся на 3-й этаж спускается по внутренней лестнице на 2-й этаж. На балконе

2-го этажа он берется за тетивы подвешенной ЛШ на уровне 5-й ступеньки и поднимает лестницу на

5... 10 см. Затем поворачивает лестницу на 90° так, чтобы левая, относительно него, тетива оказалась ближе к оконному проему. Далее

перебирая руками за ближнюю тетиву, опускает ее вниз до подоконника 2-го этажа, поворачивает и подвешивает ее.

### Разучивание упражнений во подъеме по ЛШ на 3-й этаж

Далее выполняется упражнение подъема по подвешенной (2-й этаж) ЛШ на 3-й этаж УБ с посадкой на подоконник 3-го этажа и с финишем (стенка). Исходное положение стоя на предохранительной подушке, правая нога на 1-й ступеньке, руки на тетивах на уровне 5-й ступеньки. Затем то же упражнение с набегания (с начала предохранительной подушки).



#### Рекомендуемое количество повторений

Упражнение	Раз
Подъем по подвешенной ЛШ с посадкой на подоконник 3-го этажа (Стенка в 3-й этаж)	5-6
Подъем по подвешенной ЛШ с финишем на 3-м этаже (Стенка в 3-й этаж с набегания)	4-5

По окончании обучения выполняется контрольный норматив № 5 «Подъем по подвешенной ЛШ на 3-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №5

### Подъем по подвешенной ЛШ на 3-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый правой ногой встал на 1-ю ступеньку ЛШ, руками держится за тетивы.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 3-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 3-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	12	13	14



Далее выполняется упражнение подъема по ЛШ на 3-й этаж УБ со старта с посадкой на подоконник 3-го этажа и с финишем.



#### Рекомендуемое количество повторений

Упражнение	Раз
Подъем по ЛШ с посадкой на подоконник 3-го этажа со старта	5-6
Подъем по подвешенной ЛШ с финишем на 3-м этаже со старта	4-5

По окончании обучения выполняется контрольный норматив

№ 6 «Подъем по ЛШ на 3-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №6

### Подъем по ЛШ на 3-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ лежит 7-й ступенькой на линии старта. Обучаемый стоит в положении низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая ЛШ от земли.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 3-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 3-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	19	22	25



### Эстафета

По окончании занятия между группами обучаемых рекомендуется провести эстафету по подъему на 3-й этаж.

ЛШ подвешены на подоконники 2-го этажа, обучаемые стоят построенные в колонны по количеству дорожек. Первый обучаемый в колонне, стоит на границе начала предохранительной подушки.

По команде: «*На старт! Внимание! Марш!*» обучаемые поднимаются на 3-й этаж. По внутренней лестнице спускаются до 2-го этажа и опускают ЛШ (подвешивают на подоконник 2-го этажа). Очередной обучаемый начинает движение после того, как лестница будет подвешена на подоконник 2-го этажа.

Со 2-го этажа обучаемые спускаются по внутренней лестнице и становятся в строй.

### 4.3 Третий этап

К выполнению 3-го этапа обучения необходимо приступить только после овладения обучаемых навыками выполнения всех приемов 1-го и 2-го этапов.

Изучение подъема на 4-й этаж УБ начинается по подвешенной ЛШ (стенка). Затем то же упражнение с набегания. Выход в окно (финиш) производится спортивным способом.



### Рекомендуемое количество повторений

Упражнение	Раз
Подъем по подвешенной ЛШ (Стенка в 4-й этаж)	4-5
Подъем по подвешенной ЛШ (Стенка в 4-й этаж с набегания)	3-4

По окончании обучения выполняется контрольный норматив № 7 «Подъем по подвешенной ЛШ на 4-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №7

### Подъем по подвешенной ЛШ на 4-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ подвешена в окно 2-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый правой ногой встал на 1-ю ступеньку ЛШ, руками держится за тетивы.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 4-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 4-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	20	22	24



По окончании обучения всем этапам выполняется контрольный норматив № 8 «Подъем по ЛШ на 4-й этаж учебной башни».

## Контрольный норматив №8

### Подъем по ЛШ на 4-й этаж УБ

**Начало.** ЛШ лежит 7-й ступенькой на линии старта. Обучаемый стоит в положении низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая ЛШ от земли.

**Окончание.** ЛШ подвешена в окно 4-го этажа УБ на всю длину крюка. Обучаемый двумя ногами коснулся пола 4-го этажа УБ. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Время, с	28	32	36



## Список литературы

1. Терещин В.В. Подготовка спасателей-пожарных. Пожарно-строевая подготовка: (Учебно-методическое пособие)/В.В. Терещин, В.А. Грачев, Д.А. Шехов.-Екатеринбург: Калан, 2013.-300 с.
2. В. А. Бушмин, В. И. Плеханов, А. В. Сафронов. Пожарно-строевая подготовка. Учеб. пособие для пожар.-техн. учеб. заведений - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Стройиздат, 1985. - 223 с.
3. Казанцев С.Г. и др. Отчет о НИР «Разработка методических рекомендаций по подготовке к работе со штурмовой лестницей с использованием дополнительных нормативных заданий» С.Г. Казанцев, Р.М. Шипилов, А.А. Сухов, Д.Н. Шалявин., Г.В. Решетов. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2019 – 53 с.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 23.12. 2014 г. № 1100н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы».
5. Приказ МЧС России от 26.10.2017 г. № 472 «Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны».
6. Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы. - М.: МЧС России, 2011 г.