УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(начальник органа управления,  
подразделения пожарной охраны)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий с группой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема**:Норматив №1.1 «Надевание боевой одежды и снаряжения».

**Вид занятия**: практическое **Отводимое время** 1 (ч.)

**Цель занятия**: Отработка нормативов по ПСП и ТСП. Совершенствование приемов и способов действий,закрепление навыков и умений личного состава по надеванию боевой одежды и снаряжения индивидуально и в составе отделения.

**Литература, используемая при проведении занятия**:   
- Приказ Минтруда России от 11.12.2020 № 881н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях пожарной охраны»;  
– «Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке» Е.А. Серебренников 2005 год;  
– Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы (утв. МЧС России 10.05.2011 П.В.Плат);  
– Техника выполнения нормативов по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке : учебное пособие / сост. : В. А. Шемятихин, А. А. Юсупов 2017 год.

**Развернутый план занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебные вопросы (включая контроль занятия)** | **Время (мин.)** | **Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса** |
| 1. | **Вводная часть**  - построение личного состава;  - проверка готовности учебной группы и состояния места проведения занятия;  - доведение до обучаемых содержания целей, задач, учебных вопросов занятия и очередности их изучения;  - проверка знаний вопросов темы, уставных положений, правил охраны труда. | 5  мин. | **Требования охраны труда к боевой одежде.**  Специальная защитная одежда личного состава подразделений ФПС (боевая одежда) в соответствии со своим функциональным назначением обеспечивает необходимый уровень безопасности и работоспособность личного состава при воздействии опасных факторов пожара, а также защиту от механических воздействий и неблагоприятных климатических условий и подбирается по размеру и росту сотрудника (работника).  **Запрещается использовать специальную защитную одежду**:   * несертифицированную; * поврежденную, ветхую, рваную; * при воздействии веществ, составов, излучений, для защиты от которых она не предназначена и (или) если это воздействие превышает ее защитные свойства и время защитного действия; * не соответствующую технической документации завода-изготовителя; * с истекшим сроком хранения и эксплуатации; * без теплозащитного слоя; * не очищенную и не просушенную после предыдущего использования. |
| 2. | **Подготовительная часть**  Разминка:  - Разминочный бег  - Суставная разминка  - Восстановление дыхания | 10 мин. | **Разминочный бег**   * бег по кругу в колонне по одному трусцой и боком с приставным шагом – 2 мин.   **Суставная разминка** (л/с построен в одну шеренгу на интервал вытянутых рук)   * поворачивание головы вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Вращение головы полумесяцем. Назад голову не запрокидывать. – по 10 раз; * вращательные движения плечами по кругу в разные стороны (руки опущены вдоль туловища) – по 10 раз; * вращательные движения предплечьями по и против часовой стрелки (руки вытянуты в стороны параллельно полу) – по 10 раз; * круговые вращения руками в разные стороны и махи руками в бок и вверх попеременно (разминка плечевых суставов) - по 10 раз; * вращение запястьями рук по кругу в разные стороны (руки согнуты в локте) – по 10 раз; * вращение тазом по кругу в разные стороны (руки на талии, ноги на ширине плеч, стопы не отрываются от пола) – по 10 раз; * вращение ногами по и против часовой стрелки, отрывая по одной от земли, разминая тазобедренный сустав (руки на талии, ноги ближе друг к другу, туловище остается стабильным) - по 10 раз; * вращение коленями по и против часовой стрелки (корпус наклонен, колени слегка согнуты, ладони на коленях, пятки не отрываются от пола) – по 10 раз; * вращение стопой по и против часовой стрелки попеременно каждой ногой (втать прямо, руки на талии, колено приподнято вверх, голень и бедро неподвижны) – по 10 раз; * приседания на месте с вытягиванием рук вперед – 10 раз.   **Восстановление дыхания**   * поднятие прямых рук над головой с глубоким вдохом и опускание корпуса и рук вниз с глубоким выдохом – 10 раз. |
| 3. | **Основная часть**  Отработка норматтива №1.1:  - условия выполнения;  - временные показатели;  - порядок выполнения. | 25 мин. | **Условия выполнения норматива №1.1 Надевание боевой одежды и снаряжения индивидуально и в составе отделения.**  **Начальное положение**: боевая одежда и снаряжение уложены  любым способом. Пояс с закрепленным на нем карабином  и пожарным топором в кобуре лежит под одеждой. Подкасник может находиться рядом с уложенной боевой одеждой или внутри каски.  Рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов — под пояс.  Исполнитель стоит в положении «смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения, лицом к ним (рис. 1, а).  **Конечное положение**: боевая одежда и снаряжение надеты, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, подбородочный ремень каски подтянут (рис. 1, б).   |  |  | | --- | --- | | а | б | | **Рис. 1**. Начальное (а) и конечное (б) положение при надевании боевой одежды и снаряжения пожарного | |   **Время выполнения норматива №1.1**  **«Надевание боевой одежды и снаряжения»**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид боевой и специальной одежды  и снаряжения | Оценка | | | | Отлично | Хорошо | Удовлетво рительно | | Надевание боевой одежды и снаряжения:   * индивидуально * в составе отделения | 21  23 | 24  26 | 27  29 |   **Порядок выполнения норматива**  Боевая одежда и снаряжение укладываются в гараже на специально отведенном месте (на стеллажах или на полке) в следующей последовательности (рис. 2):   * пожарный пояс с топором в кобуре и карабином складывается вдвое или втрое, пряжка пояса обращена вверх; * рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов — под пояс; * брюки сначала складываются по продольным швам штанин, затем вдвое (втрое) поперек так, чтобы наверху находился передний разрез брюк с отогнутыми наружу краями; * брюки кладутся на куртку, поясом к себе, а лямки убираются в складки брюк; * куртка складывается по продольным швам наизнанку, рукавами вовнутрь и вдвое по талии, спиной кверху, с подогнутыми под нее полами и укладывается на пояс воротником к себе; * каска (шлем) с убранным лицевым щитком кладется на брюки, пелериной к себе; * резиновые (кожаные) сапоги ставятся под стеллажом (полкой) мысками от себя.  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | | **Рис. 2**. Укладка боевой одежды и снаряжения | | |   Боевая одежда и снаряжение начальника караула укладываются  так же, но в специально приспособленном месте помещения (комнате) начальника караула.  Боевая одежда и снаряжение надеваются по сигналу «**Тревога!**» или по команде «**Боевую одежду и снаряжение — надеть!**».  По этой команде студент, стоящий лицом к сложенной боевой одежде и снаряжению, отодвигает каску (шлем) в сторону (рис.3, а). Затем берет обеими руками брюки за отвороты (рис.3, б), переносит центр тяжести на правую ногу, одновременно сгибая левую в колене. Оттягивая мысок левой ноги вниз, пожарный просовывает ее в левую штанину брюк (рис.3, в). Надевает левую штанину, одновременно выпрямляя ногу и натягивая штанину руками на себя; встает на левую ногу, переносит на нее центр тяжести и надевает правую штанину аналогично левой. Затем подхватывает руками бретели брюк и надевает их на плечи (рис. 3, г), подворачивает низ брюк, снимает повседневную обувь   |  | | --- | | а б в | | г д | | е ж | | з и к | | **Рис. 3**. Надевание боевой одежды пожарного и снаряжения индивидуально |   и надевает защитную; расправляет брюки поверх защитной обуви. Далее пожарный просовывает руки в рукава куртки (рис. 3, д, е), и движением рук вверх (руки прямые) перекидывает куртку через голову и накидывает на плечи (рис.3, ж). Разводя в стороны и опуская руки вниз, пожарный полностью просовывает их в рукава. Затем застегиваются все карабины куртки. Надевается пожарный пояс и застегивается на пряжку, свободный конец фиксируется хомутиком (рис.3, з).  Надевается каска (шлем), подбородочный ремень затягивается и фиксируется (рис.3, и). После надевания лямки брюк должны быть надеты на плечи, карабины на специальной одежде и пожарный пояс застегнуты, подбородочный ремень каски затянут на подбородке, обмундирование и снаряжение оправлены (рис.3, к). |
| 4. | **Заключительная часть** | 5 мин. | **Завершение занятия**   * активизация восстановительных процессов в организме обучаемых; * приведение в порядок учебных объектов; * построение личного состава; * подведение итогов; * постановка задач для самостоятельной работы. |

Пособия и оборудование, используемые на занятии: боевая одежда пожарного, снаряжение пожарного, стелаж для укладки боевой одежды пожарного. . .

Задания для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 (фамилия, и.о.) (дата, подпись)