УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив № 4.5 «Самоспасание с 4-го этажа учебной башни с помощью устройства «Комплект спусковой стандартный (КСС-1)»».

**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 отработке самоспасания с помощью устройства «Комплект спусковой стандартный (КСС-1)».

**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. | **Вводная часть****Комплект спусковой стандартный модель КСС-1 -**  предназначен для широкого диапазона спасательных работ. Используется спасательными и пожарными подразделениями для подхода сверху в заданные точки на зданиях и сооружениях, для вертолетных одиночных спусков, для самоспасания с этажей зданий и сооружений. Может использоваться также для спуска спасателя с пострадавшими и для спуска одного пострадавшего со страховкой снизу нижним спасателем.**Спусковое устройство «Букашка - Универсал»** - предназначено для страховки и спуска по одинарной или двойной веревке.**Требования охраны труда и техники безопасности при проведении тренировок по самоспасанию с этажей учебной башни**- все виды тренировок выполняются личным составом подразделений в специальной защитной одежде и снаряжении;- перед проведением тренировок на учебной башне верхний слой предохранительной подушки необходимо тщательно взрыхлить; - не допускается обучение и тренировка исполнителей без страховочной веревки;- учебная башня обеспечивается страхующими устройствами из расчета: одно устройство на один ряд окон по вертикали, которые ежегодно испытываются в установленном порядке с оформлением соответствующего акта;- страхующие устройства учебных башен перед использованием подвергаются проверке: замок должен прочно удерживать веревку и после снятия нагрузки на нем должны отсутствовать повреждения и заметная остаточная деформация.- перед занятиями по самоспасанию пояса пожарные, а также пожарные поясные карабины подлежат тщательному осмотру и проверке (для этого отделение надо построить в две шеренги лицом друг к другу, соединить карабины между собой, после чего исполнители начинают тянуть в противоположные стороны).- пояс пожарный не допускается к использованию на занятиях при: повреждении поясной ленты (надрыв, порез), неисправности (поломки, погнутости) пряжки и шпилек пряжки, нарушении целостности заклепок и отсутствие на них шайб, порыве заклепками или блочками материала поясной ленты, отсутствии хомутика для закладывания конца пояса, наличии трещин и вмятин на поверхности блочков или отсутствии хотя бы одного из них, наличии разрывов кожаной облицовки пояса.- карабин не допускается к использованию на занятиях, если имеется его деформация (затвор не открывается или не полностью закрывается), пружина не обеспечивает закрытие замка карабина, а также имеются выступы и шероховатости (неровности) в замке затвора и в месте шарнирного крепления затвора.- спасательная веревка проверяется начальником караула - перед каждым использованием на занятия. Спасательная веревка не должна иметь местных утолщений и повышенной влажности, порывы отдельных нитей допускаются, но не более 15 штук на 200 мм длины веревки.- перед спуском каждого исполнителя руководитель занятий обязан проверить, правильно ли и прочно завязан узел, положение веревки на карабине, длину веревки, расположение рук на спасательной веревке; надежность страховочной веревки (спуск без нее не допускается);- запрещается спуск по спасательной веревке без рукавиц;- не допускается касание веревкой острых или нагретых частей конструкций здания;- запрещается использование для спасания и самоспасания мокрых или имеющих большую влажность спасательных веревок, а также не состоящих в боевом расчете.**Требования безопасности к комплекту спусковому стандартному КСС-1*** В процессе эксплуатации следует оберегать оплетку от механических повреждений, максимально использовать защитные прокладки. Для защиты веревок от перетирания допускается использовать отрезки пожарных рукавов;
* Нельзя использовать веревку для спуска с узлом «карабинный Тормоз». Это приводит к усиленному износу оплетки;
* Независимо от срока эксплуатации и ее интенсивности один раз в квартал следует проверять веревку нагрузкой 600 кгс;
* Веревка с поврежденной оплеткой снимается с эксплуатации;
* Срок годности веревки с неповрежденной оплеткой при соблюдении проверки п.3. - 3 года;
* К работе с комплектом допускаются только обученные спасатели.
 |
| 2. | **Подготовительная часть**Разминка:- Разминочный бег- Суставная разминка- Восстановление дыхания  | 10 мин. | **Проведение разминки****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 норматива №4.5;- условия выполнения; - временные показатели;- порядок выполнения.  | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 4.5****«Самоспасание с 4-го этажа учебной башни с помощью устройства «Комплект спусковой стандартный (КСС-1)»»****1**. **Начальное положение**: Исполнитель стоит возле окна 4-го этажа учебной башни в боевой одежде и снаряжении. Справа от него лежит ВПС-30, на карабине пожарного пояса висит спусковое устройство "букашка универсал".**2**. **Окончание**:Исполнитель коснулся двумя ногами земли.**Время выполнения норматива № 4.5****«Самоспасание с 4-го этажа учебной башни с помощью устройства «Комплект спусковой стандартный (КСС-1)»»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид норматива** | **Оценка** |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| «Самоспасание с 4-го этажа учебной башни с помощью устройства Комплект спусковой стандартный (КСС-1): | на правильность |

**Порядок выполнения норматива № 4.5**Исполнитель начинает выполнение норматива по команде руководителя занятий: **"По спасательной веревке вниз - марш!"**.**Порядок работы с КСС-1**:1. Выбрать точку закрепления веревки для спуска.2. Закрепить веревку за конструкцию одним из разрешенных узлов. При этом необходимо обеспечить защиту веревки от повреждения.3. Проверить веревку и точку закрепления перед использованием (нагрузка 2-3 человека на 5-10 секунд).4. Зарядить веревку в спусковое устройство и зафиксировать согласно инструкции. (Острый выступ - к точке закрепления веревки, скруглённый - к себе).**Подготовка устройства «Букашка-Универсал» к работе**:* Заправить концы веревки в СУ «Букашка-Универсал» согласно предлагаемого варианта заправки (рис.1);

**Рисунок 1.*** Посредством карабина с закрывающейся муфтой присоединить СУ «Букашка-Универсал» к лямочному поясу спускающегося либо к анкерному устройству для осуществления спуска другим лицом;
* Закрепление карабина в дальнее от перекладины отверстие позволяет уменьшить силу протравливания веревки и применяется для облегчения работы с двойной веревкой. Использовать это отверстие при работе на одинарной веревке не рекомендуется, поскольку возможен изгиб планки с отверстиями;
* Скорость спуска регулируется увеличением или уменьшением угла обхвата СУ «Букашка-Универсал» нижним концом опорного каната.
* Для фиксации веревки необходимо нижний конец веревки обернуть вокруг рожек;
* Во время спуска отпускать рукой нижний конец веревки, либо оставлять его не зафиксированным ЗАПРЕЩАЕТСЯ! Применять спусковое устройство только совместно с самостягивающимися страховочными узлами или зажимами, установленными выше спускового устройства.

При переходе через перегибы, подоконники веревку брать ниже перегиба на ширину ладони ("Букашка-универсал" хорошо проходит через перегибы, но, так как в пожарной охране карабины носят муфтой вниз, возможно застревание карабина на подоконнике.)5. После зарядки веревки в спусковое устройство направленную вниз ветвь веревки необходимо постоянно держать в натянутом состоянии во избежание рывка в начальный момент спуска.6. Выход из окна лучше осуществлять из положения «сидя верхом» на подоконнике, (свободная рука лежит на подоконнике). Затем наружу вывешивается нога, находившаяся с внутренней стороны подоконника. После этого исполнитель снимает устройство из положения фиксации.При достаточном опыте работающего можно не делать жесткой фиксации, а использовать положение "дополнительное торможение" с заводом руки за спину.7. Спуск проводить плавно, без рывков и резких остановок. Для фиксации использовать только руку, удерживающую направленный вниз конец веревки. Допускается свободной рукойпридерживать карабин в момент снятия с фиксации за нижнюю часть, не трогая муфту и защелку карабина.8. Приземляясь, исполнитель встает носками на землю, сгибая ноги в коленях. Окончание спуска подтверждается словом **«Есть!»** |
| 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 и снаряжение пожарного, веревки пожарные спасательные, комплект спусковой стандартный (КСС-1) со спусковым устройством «Букашка-Универсал». .
Задания для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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