УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив № 4.8 «Самоспасание с помощью комплекта эвакуационного «Самоспас»».

**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 самоспасанию с применением комплекта эвакуационного «Самоспас».

**Литература, используемая при проведении занятия**:   
– **Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 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. | **УКСПа «Самоспас»** - устройство канатно-спускное пожарное с автоматическим поддержанием заданной скорости спуска, предназначено для экстренной эвакуации людей или грузов из зданий и других высотных сооружений при пожарах и других ЧС. Устройство применяется в случаях, когда другие пути эвакуации невозможны.  **Устройство УКСПа «Самоспас»**  **состоит из**:   * тормозного блока с заправленным тросом, на концах которого углами запрессованы две спасательные косынки с чехлами-обтекателями, длинный конец троса смотан на катушку; * укладочной сумки, * карабина, * петли для руки.   - Корпус устройства выполнен из металла, внутри находится регулирующий механизм, через который пропущен заплетенный в оплетку металлический трос. В верхней части корпуса находится ухо с отверстием для присоединения к элементам крепления посредством карабина.  - Катушка с тросом и второй косынкой предназначена для быстрого разматывания троса. Трос состоит из металлической сердцевины и оплетки. На обоих концах троса посредством прессовой обжимки сделаны петли, в каждой из них несъемно закреплена спасательная косынка.  - Спасательная косынка является связующим звеном между человеком и тросом. Она имеет треугольную форму и изготовлена из ткани повышенной прочности, с усилительной прострочкой стропами.  **Рис.1.**  **Требования безопасности к УКСПа «Самоспас»**  - Использовать устройство УКСПа «Самоспас» только тогда, когда не осталось других путей эвакуации. В исключительных случаях можно рассматривать устройство, как компенсирующую меру для разгрузки основных путей эвакуации при ЧС.  - Запрещается проведение тренировочных и демонстрационных спусков без страховки.  - Запрещается использовать устройство для самостоятельных тренировок по спуску. |
| 2. | **Подготовительная часть**  Разминка:  - Суставная разминка | 10 мин. | **Проведение разминки**  **Суставная разминка** (л/с построен в одну шеренгу на интервал вытянутых рук):   * 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. |
| 3. | **Основная часть**  Отработка норматива №4.8;  - условия выполнения;  - временные показатели;  - порядок выполнения. | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 4.8**  **«Самоспасание с помощью комплекта эвакуационного «Самоспас»»**  **1**. **Начальное положение**:  Исполнитель стоит возле окна, из которого будет производится самоспасание, в боевой форме одежде и снаряжении. Страховочная система заранее одета и отрегулирована, коуши для крепления спускового устройства готовы к применению. Комплект самоспасания одет через плечо на исполнителя.  **2**. **Окончание**:  Исполнитель коснулся двумя ногами земли.  **Время выполнения норматива № 4.8**  **«Самоспасание с помощью комплекта эвакуационного «Самоспас»»**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Вид норматива** | **Оценка** | | | | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетво рительно** | | Самоспасание с помощью комплекта эвакуационного «Самоспас»: | на правильность | | |   **Порядок выполнения норматива № 4.8**  По команде руководителя занятия: «**Самоспасание вниз по устройству «Самоспас»!**» - **МАРШ!,** исполнитель:  **1**. Присоединяет корпус устройства к точке крепления карабином и закручивает муфту карабина. При внутреннем положении стационарной точки присоединить карабин, расположенный на конце удлинительной петли, к кольцу стационарной точки, закрутить муфту карабина, и поместить устройство за перегиб подоконника (проема).  **2**. Сбрасывает вниз катушку с тросом. Убеждается, что катушка достигла земли (при длине устройства более 50 метров требуется сначала размотать трос в помещении, а потом спустить конец троса на землю).  **3**. Надевает спасательную косынку. Косынка одевается как «шорты». Надеть лямки на плечи.  **4**. Перелезает через подоконник или ограждение балкона, при необходимости придерживаясь за дополнительную петлю на устройстве.  **Внимание!** Необходимо следить, чтобы трос всегда был натянут, для чего перед началом спуска протянуть через тормозной блок излишки троса со свободной стороны.  **5**. **Начинает спуск**. Следит за тем, чтобы спуск проходил вертикально. Возможен спуск боком, отталкиваясь рукой от стены или развернувшись лицом к стене, согнув ноги и широко упираясь ими в стену. Желательно следить, чтобы поднимающийся трос не переплетался со спусковым. Во время спуска можно придерживаться за косынку руками.  **6**. После того, как обе ноги коснутся земли, норматив считается выполненным.  Далее необходимо присесть, чтобы дать слабину тросу. Это облегчит снятие спасательной косынки. Снять косынку и обязательно надвинуть на нее чехол. |
| 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, УКСПа «Самоспас».

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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