УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив №5.1 «Подъем по стационарной лестнице на заданную высоту: 8, 12, 16, 20 метров».

**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 при подъеме по стационарной лестнице на разную высоту.

**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 при эксплуатации ручных пожарных лестниц**  - Ручные пожарные лестницы используются только по их прямому назначению;  - Работа с ручными пожарными лестницами производится с использованием средств индивидуальной защиты рук пожарного;  - При проведении занятий по работе с ручными пожарными лестницами на площадках этажей учебной башни для страховки выставляется личный состав пожарной охраны;  - Занятие по подъему на этажи учебной башни с помощью ручных пожарных лестниц проводится после проверки состояния предохранительной подушки учебной башни руководителем занятия и инструктажа личного состава, выделенного для страховки на этажах. Все виды занятий проводятся в специальной защитной одежде и в касках;  - После работы (занятия) ручные пожарные лестницы очищаются от грязи и влаги, проверяются внешним осмотром на предмет возникших неисправностей;  - При снятии ручных пожарных лестниц с пожарной автоцистерны запрещается ударять их о землю;  - Запрещается использование ручных пожарных лестниц, имеющих повреждения и своевременно не прошедших проверку технического состояния;  - Прежде чем производить подъем, личный состав пожарной охраны обязан убедиться в правильности установки и устойчивости лестницы-палки.  **Запрещается**:  - подъем (спуск) и работа на неустойчиво установленной лестнице-палке;  - подъем (спуск) по лестнице-палке более одного человека. |
| 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 №5.1:  - условия выполнения;  - временные показатели;  - порядок выполнения. | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 5.1**  **«Подъем по стационарной лестнице на заданную высоту: 8, 12, 16, 20 метров»**  **1**. **Начальное положение**:  Пожарный стоит у стационарной лестницы (или у лестницы-палки, приставленной к стационарной лестнице), двумя руками держится за тетивы, правая (левая) нога на первой ступеньке.  **2**. **Окончание**.  Пожарный стоит обеими ногами на заданной высоте, закрепился за ступеньку лестницы карабином. Результат фиксируется по закреплению карабина.  **Примечание**: при использовании лестницы-палки время увеличивается на 5 секунд.  **Время выполнения норматива № 5.1**  **«Подъем по стационарной лестнице на заданную высоту: 8, 12, 16, 20 метров»**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Вид норматива** | **Оценка** | | | | Отлично | Хорошо | Удовлетво рительно | | Подъем по стационарной лестнице на заданную высоту: | | - 8 метров | 8 | 10 | 12 | | - 12 метров | 12 | 14 | 16 | | - 16 метров | 17 | 20 | 23 | | - 20 метров | 24 | 28 | 32 |   **Порядок выполнения норматива № 5.1**  По команде руководителя занятий «**По стационарной лестнице на n – метров – МАРШ**!», исполнитель начинает подъем по каждой ступеньке стационарной лестницы или лестницы-палки переходя на стационарную.  При подъеме на заданную высоту исполнитель встает двумя ногами на одну ступеньку и закрепляется пожарным карабином за ступеньку стационарной лестницы. После чего норматив считается выполненным. |
| 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 и снаряжение, стационарная лестница, лестница палка. . .

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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