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 | Удовлетворительно |
| 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)