УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив №5.12 «Установка и подъем по выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ».

**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 работе с ручной 3-х коленной выдвижной пожарной лестницей (ВПЛ).

**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. | **Выдвижная пожарная трехколенная лестница** - предназначена для подъема пожарных на третий этаж или на крышу двухэтажного здания при тушении пожаров и проведении связанных с ними аварийно-спасательных работ. Работа с выдвижной лестницей выполняется расчетом из двух пожарных.**Требования охраны труда при эксплуатации 3-х коленной лестницы**- Работа с ВПЛ 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 ВПЛ 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) ВПЛ очищается от грязи и влаги, проверяются внешним осмотром на предмет возникших неисправностей.- Установка ВПЛ к металлической кровле объекта производится при отсутствии угрозы падения (соприкосновения) на кровлю электрических проводов.- Запрещается использование ВПЛ, имеющую повреждения и своевременно не прошедшую проверку технического состояния.- При снятии выдвижной лестницы с пожарной автоцистерны необходимо принимать ее на вытянутые руки, класть на плечо, не допуская ударов о землю. Во время переноски выдвижная лестница поддерживается за тетивы с соблюдением мер осторожности при передвижении на поворотах, особенно на скользкой дороге, во избежание падения.**При установке выдвижной лестницы необходимо**:1) устанавливать лестницу на ровную площадку таким образом, чтобы ее масса распределялась на оба башмака равномерно, не допуская перекосов и падения;2) устанавливать лестницу на расстоянии не менее чем 1,5 - 2 м от стены с соблюдением угла наклона полностью выдвинутой лестницы 80 - 83 градуса;3) выдвигать колена лестницы равномерно, без рывков, не допуская накручивания веревки на руку;4) при выдвижении лестницы удерживать ее за тетивы первого колена, не допуская охвата пальцами внутренней стороны тетивы;5) поддерживать равновесие во время выдвижения лестницы;6) проверять механизм фиксации лестницы в выдвинутом положении.**Подъем или спуск по выдвижной лестнице производится после того, как**:1) блок останова зафиксировал колена выдвижной лестницы;2) лестница прислонена к зданию (сооружению) и поддерживается за тетивы первого колена вторым пожарным, не допуская охвата пальцами внутренней стороны тетивы;3) лестница выдвинута на такую длину, чтобы над карнизом здания, подоконником выступали не менее двух ступеней верхнего колена.- При подъеме (спуске) по выдвижной лестнице необходимо смотреть перед собой, не поднимая головы вверх, обхватывая ступени пальцами (большой палец снизу ступени) и не допуская раскачивания лестницы.- Запрещается подниматься и спускаться по выдвижной лестнице более чем одному человеку на одно колено (за исключением случаев спуска или подъема с сопровождением пострадавшего) и оставлять лестницу без контроля в выдвинутом состоянии.- При работе на выдвижной лестнице со стволом или инструментом личный состав пожарной охраны закрепляется за ступени выдвижной лестницы с помощью поясного карабина пожарного.- При подъеме по выдвижной лестнице с инструментом принимаются меры, исключающие падение инструмента.- Запрещается менять место расположения выдвинутой лестницы без предупреждения об этом личного состава пожарной охраны, работающего на высоте.- Установка выдвижной лестницы к металлической кровле здания производится при отсутствии угрозы падения (соприкосновения) на кровлю электрических проводов. |
| 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 норматива №5.12:- условия выполнения; - временные показатели;- порядок выполнения.  | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 5.12****«Установка и подъем по выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ»****1**. **Начальное положение**:Выдвижная лестница лежит, башмаками на линии старта (30 м от основания учебной башни).**2**. **Последовательность выполнения**:Двое исполнителей находятся за линией старта у лестницы, не отрывая лестницу от земли.**3**. **Окончание**.Первый номер коснулся двумя ногами пола 3-го этажа учебной башни. Результат фиксируется по касанию пола второй ногой.**Время выполнения норматива № 5.12****«Установка и подъем по выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид норматива** | **Оценка** |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Установка и подъем по выдвижной лестницы в окно 3-го этажа учебной башни без использования АЦ: | 26 | 30 | 34 |

**Порядок выполнения норматива № 5.12**Установка и подъем по выдвижной пожарной лестнице в окно третьего этажа учебной башни без использования АЦ производится по ко­манде руководителя занятий **«По выдвижной лестнице на 3-й этаж учебной башни — марш!**По команде расчет из 2-х исполнителей (1-й и 2-й номер) переносит выдвижную лестницу к учебной башне любым способом.После установки лест­ницы на предохранительную подушку 2-й номер выдвигает ее, а первый удерживает ее в вертикальном положении. Лестница должна быть выдвинута на две-три ступеньки выше подоконника, надежно закреплена валиком останова не ниже 7-й ступеньки первого колена и удерживаться на подоконнике 3-го эта­жа учебной башни вторым номером. Окончание упражнения — тетивы лестницы установлены в окно 3-го этажа учебной башни, второй номер удерживает лестницу за нерабочую поверхность тетив первого колена, прижимая ее к башне, а первый номер, удерживая лестницу за тетивы нерабочей поверхности, поставил правую (левую) ногу на вторую ступеньку, после чего норматив считается выполненным.**Старт**Выдвижная лестница лежит, башмаками на линии старта в 30-ти метрах от основания учебной башни. Двое исполнителей стоят за линией старта у лестницы в низком или высоком старте, не отрывая лестницу от земли. Второй номер занимает позицию с левой стороны лестницы в районе между 2-4 ступеньками, а первый номер с правой стороны в районе 8-10-й ступеньки. По команде, исполнители одновременно поднимают выдвижную лестницу. Второй номер кладет верхнюю тетиву на правое плечо, а первый номер нижнюю тетиву на левое плечо и начинают движение в сторону учебной башни. **Переноска, установка и выдвижение лестницы**При переноске от автомобиля к башне лестница находится на ле­вом плече первого номера на уровне 8-10-й ступенек и удерживается первым номером только левой рукой за левую тетиву — первый но­мер при этом переносит приблизительно 60 % общего веса лестницы.Второй номер несет лестницу на правом плече, обхватив правые (верхние) тетивы всех трех колен предплечьем и кистью правой руки. Лестница переносится до середины дорожки, первый номер находится с правой стороны по ходу движения, а второй номер — слева, поэто­му оба исполнителя хорошо видят дорожку, предохранительную подушку и учебную башню, не мешая друг другу. Параллельность лестницы на­правлению бега сохраняется до начала установки ее на предохрани­тельной подушке (рис. 1).**Рис. 1. Переноска лестницы**На расстоянии 4-5 м до начала предохранительной подушки вто­рой номер левой рукой берется за 3-ю ступеньку 3-го колена ближе к левой (нижней) тетиве хватом сверху и, удерживая лестницу левой рукой на уровне груди, берется правой рукой без зрительного контро­ля за веревку как можно дальше. Место хвата за веревку правой рукой зависит от размаха рук второго номера.Первый номер в это время берется обеими руками за тетивы тре­тьего колена как можно дальше (ближе к 7-й ступеньке — для более быстрой установки в вертикальное положение на предохранитель­ной подушке) и приподнимает лестницу левой рукой с левого плеча. При входе на предохранительную подушку второй номер вместе с первым разворачивает лестницу от себя так, что­бы ступеньки ее приблизились к гори­зонтам и, направляя лестницу башма­ками на место установки, отпускает ее (не сгибаясь и не наклоняясь вперед) левой рукой с уровня пояса, веревка остается в правой руке. В момент, ког­да башмаки лестницы коснутся предо­хранительной подушки, второй номер переходит за лестницу и начинает тя­нуть веревку вдоль нее (рис. 2). Когда правая рука доходит до уровня пояса, продол­жает выдвижение широкими перехвата­ми отдельно каждой рукой. На 3-4-м пе­рехвате мягко отрывает ноги от подушки и заканчивает выдвижение в свободном падении разводя ноги в стороны в поло­жение «угла» в сед на предохранительную подушку, резко освобожда­ет веревку от натяжения, когда 1-я ступенька 2-го колена поднимается до уровня 7-й ступеньки 3-го колена, закрепляет выдвижную лестницу и перехватывает обеими руками за тетивы 3-го колена повыше. Дальше укладывает лестницу тетивами 1-го колена на подоконник 3-го этажа.**Рис. 2 Установка и выдвижение лестницы****Рекомендации по переноске, установке и выдвижении лестницы:**— начало движения и бег по дистанции производится номерами расчета с одной и той же ноги;— необходимо выработать согласованность номеров расчета при развороте лестницы перед касанием башмаков лестницы предо­хранительной подушки;— определить предварительную отметку на предохранительной по­душке для касания башмаков лестницы;— при установке необходимо первому номеру быстро установить лестницу в вертикальное положение для создания наилучших ус­ловий выдвижения лестницы вторым номером;— исключить паузу между касанием башмаков лестницы предохра­нительной подушки и началом выдвижения.**Подъем по лестнице и финиш**В момент начала подъема по лестнице первого номера лестница на­ходится в вертикальном положении под углом 75° (2-2,5 шага от учеб­ной башни), первое колено лежит в оконном проеме на две-три ступеньки выше подоконника. Второй номер удерживает лестницу со стороны учебной башни (рис. 3). При подъеме по 3-му колену и переходе на 2-е колено выдвинутой лестницы первый номер руками и ногами работает следующим образом: сначала берется рука­ми за тетивы 3-го колена на уровне 5-6-й ступеньки, правая нога нахо­дится на 2-й ступеньке 3-го колена. Затем берется правой рукой за 2-ю ступеньку 2-го колена. Далее при подъеме перестановка ног и рук осу­ществляется через одну ступень. Первый номер поднимается до уровня третьего этажа, берется правой рукой хватом сверху за верхнюю сту­пеньку, а левой рукой — за левый брус оконной коробки. Отталкива­ется правой ногой от 10-й ступеньки 1-го колена и махом левой ноги, согнутой в колене, обе ноги проносит над подоконником, прогиба­ясь, таз выводит вперед, быстро выпрямляя обе ноги и финиширует.**Рис. 3 Подъем по лестнице****Рекомендации по подъему по лестнице и финишу**:— перед подъемом убедившись, что лестница закреплена, ставит пра­вую ногу на 2-ю ступеньку, а левую руку кладет на 6-ю ступеньку;— должны быть правильными исходное положение при подъеме, последовательность движения (правая рука, левая нога);— движение рук производить по ступенькам хватом сверху;— целесообразно при финише правую ногу на 10-й ступеньке 1-го колена не ставить вплотную к левой тетиве;— если лестница установлена слева, финишировать через правую ногу неудобно, поэтому необходимо выполнить дополнитель­ный шаг левой ногой;— при финише обе ноги согнуть в колене, пронести над подоконни­ком, таз вывести вперед, далее быстро выпрямить обе ноги, по­сылая их вниз;— подъем по установленной лестнице на 3-й этаж учебной башни преследует целью формирование пар (1-го и 2-го номера) и даль­нейшую их специализацию, выработку взаимодействия, взаимо­связи и синхронности движений. |
| 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, 3-х коленная выдвижная лестница, учебная башня, веревки пожарные страховочные. . .

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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