УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив №5.5 «Переноска и подвеска штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни».

**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 со штурмовой лестницей.

**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. | **Штурмовая лестница** предназначена для подъема пожарных на этажи зданий и сооружений по наружной стене, а также для обеспечения работ при вскрытии кровли на крышах с крутым уклоном.**Требования охраны труда**- Штурмовая лестница подвешивается на полный крюк.- При подвеске штурмовой лестницы на верхний этаж садиться на по­доконник следует таким образом, чтобы был виден крюк штурмовой лестницы.- При переходе в окно со штурмовой лестницы и обратно запрещает­ся становиться ногами на подоконник, опускать лестницу вниз путем скольжения тетивы по рукам во избежание травмирования личного состава и падения штурмовой лестницы.- Запрещаются подъем и спуск по штурмовой лестнице более одно­го человека.- Установка штурмовой лестницы к металлической кровле объекта производится только при отсутствии угрозы падения (соприкоснове­ния) на кровлю электрических проводов.- При работе на штурмовой лестнице со стволом или инструментом личный состав подразделения ФПС закрепляется за ступени лестни­цы с помощью карабина.- При подъеме по штурмовой лестнице с инструментом принимают­ся меры, исключающие падение инструмента.- Перед проведением тренировок на учебной башне верхний слой пре­дохранительной подушки необходимо взрыхлить.- Обновление предо­хранительной подушки производится не реже одного раза в 24 меся­ца и оформляется актом.- 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. |
| 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 норматтива №5.5:- условия выполнения; - временные показатели;- порядок выполнения.  | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 5.5****«Переноска и подвеска штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни»****1**. **Начальное положение**:Лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта (32 м 25 см от основания учебной башни). Исполнитель стоит в положении высокого или низкого старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии и не отрывая лестницы от земли.**2**. **Окончание**.Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни на всю длину крюка. Результат фиксируется по постановке правой (левой) ноги на первую ступеньку лестницы.**Время выполнения норматива № 5.5****«Переноска и подвеска штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид норматива | Оценка |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Переноска и подвеска штурмовой лестницы в окно второго этажа учебной башни: | 7 | 8 | 9 |

**Порядок выполнения норматива № 5.5**Начальное положение: лестница лежит седьмой ступенькой на линии старта (32 м 25 см от основания учебной башни). Исполнитель стоит на линии старта, не отрывая лестницы от земли. Наилучшее положение исполнителя – в низком старте, но не запрещается и высокий старт (рис. 1).image42**Рис. 1.**По команде руководителя занятий **«На старт!»** исполнитель подходит к линии старта. Встает на правое колено и, прежде чем занять стартовое положение, проверя­ет центровку лестницы, которая должна быть немного смещена в сто­рону башмаков для наиболее удобного бега до башни, выноса лестни­цы над головой и подвески. При стартовом положении тела пожарный может опираться на тетиву руками.По команде руководителя занятий **«Подвеска штурмовой лестницы в окно 2-го этажа учебной башни!»** исполнитель слегка выпрямляет ноги и поднимает таз параллельно голове и телу, поднимает колено сзади стоящей ноги от земли. По команде **«Марш!»** исполнитель резко отталкивается от земли (колодок), одновременно вынося правую руку с лестницей вперед, и начинает движение к учебной башне. Перенос лестницы при беге до башни осуществляется за верхнюю тетиву крюком от себя. За 10-15 м от учебной башни начинается подготовка лестницы к подвеске в окно 2-го этажа (рис. 2).**Рис.2****Подвеска лестницы**. Исполнитель, удерживая штурмовую лестницу за верхнюю тетиву правой рукой около 8-й ступеньки, башмаками вперед, крюком от себя, за 9-12 м до учебной башни рывком правой руки вперед и вверх переводит штурмовую лестницу над головой крюком вверх. При этом левой рукой берется за левую тетиву на уровне 8-й ступеньки, а правой рукой перехватывается за правую тетиву на том же уровне (рис.3, а, б).

|  |  |
| --- | --- |
| а | б |
|  |
| в | г | д | е |
|  |
| **Рис. 3.** |

Приближаясь к учебной башне, исполнитель дер­жит штурмовую лестницу так, чтобы ее башмаки находились на 25-­30 см от уровня земли. При касании башмаками лестницы предохранительной подушки лестница продолжает движение крюком к башне, исполнитель опускает руки на уровень 5-й ступеньки, поднимает лестни­цу, посылая ее вперед, а затем вверх энергичным толчком произво­дя подвеску штурмовой лестницы в правую половину окна 2-го этажа (рис.3, в-д). При этом одновременно производит постановку пра­вой (левой) ноги на первую ступеньку, а руками держится за тетивы на уровне 5-й ступени (рис. 3, е).По касанию ногой ступени лестницы фиксируется время, 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, лестницы штурмовые, учебная башня, страховочные устройства. . .

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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