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 | Удовлетво рительно | | 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)