УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив №5.6 «Подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж 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 при проведении занятий с ЛШ**- 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 №5.6:- условия выполнения; - временные показатели;- порядок выполнения.  | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 5.6****«Подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»****1**. **Начальное положение**:Лестница подвешена на подоконник 2-го этажа учебной башни. Исполнитель левой (правой) ногой встал на первую ступеньку, руками держится за тетивы.**2**. **Окончание**.Пожарный двумя ногами коснулся пола 4-го этажа учебной башни. Результат фиксируется по касанию пола обеими ногами.**Время выполнения норматива № 5.6****«Подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид норматива** | **Оценка** |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Подъем по подвешенной штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни: | 20 | 22 | 24 |

**Порядок выполнения норматива № 5.6**Исполнитель встает на исходное положение и ставит одну из ног на первую ступеньку подвешенной штурмовой лестницы, а руками держится за тетивы в районе 5-й ступени.По команде руководителя занятия «**По штурмовой лестнице в окно 4-го этажа – МАРШ!»,** исполнитель начинает выполнение норматива.**Марш по лестнице**. Марш по лестнице может осуществляться раз­личными способами (как по каждой ступеньке, так и через одну). Колени не должны выходить за пределы тетив. Запрещается прижиматься к лестнице, со­кращая дистанцию исполнитель-башня. Нога должна вставать на сту­пеньку лестницы передней частью стопы.**Подъем по каждой ступени**. Правая нога стоит на первой ступеньке, руки держаться за тетивы в районе 5-й ступени. При подъеме ноги ставятся на каж­дую ступеньку, а руки кладутся также на каждую ступеньку или через одну, пока правая нога не дойдет до 9-й ступеньки (рис. 1).**Рис. 1**. Марш по штурмовой лестнице по каждой ступени**Подъем через одну ступень**. Правая нога стоит на первой ступеньке, при этом обе руки держатся за тетивы на уровне 5-й ступеньки. Далее левую ногу ставит на 3-ю ступеньку, при этом правой рукой держится за 7-ю ступеньку. Далее ноги ставятся через ступеньку, а руки кладутся также через одну ступеньку, пока правая нога не дойдет до 9-й ступеньки.В этот момент правой рукой студент захватывает снизу 11-ю сту­пеньку между крюком и левой тетивой. Затем правую ногу с 7-й сту­пеньки ставит на 9-ю, а левой рукой захватывает 13-ю ступеньку сверху. Отталкиваясь правой ногой от 9-й ступеньки и подтягиваясь руками, перенося левую ногу через подоконник, студент осуществля­ет посадку на него (рис. 2).**Рис. 2**. Марш по штурмовой лестнице через одну ступень**Посадка на подоконник**. Посадка на подоконник осуществляет­ся маховым движением левой ноги, переносом ее в окно и поворотом корпуса вправо. После того как маховая левая нога поднимается над подоконником, студент спускает ее вниз за подоконник с одновре­менным разворотом стопы носком внутрь. Руки студента подтягива­ют корпус к башне и помогают развернуть его в сторону толчковой ноги. Резким отталкиванием от 9-й ступеньки правой ногой и корот­ким резким рывком левой рукой за 13-ю ступеньку происходит по­садка на подоконник. **Положение студента после посадки**: левая нога согнута в колене, удерживается за подоконник; правая нога слегка со­гнута в колене, прижата к башне и вытянута вниз, параллельно штур­мовой лестнице: стопа ноги развернута внутренней частью к башне и упирается в башню, создавая дополнительную точку опоры при за­весе лестницы в вышележащие этажи. Корпус на 2/3 выступает за уро­вень учебной башни (рис. 3).**Рис. 3**. Посадка на подоконник**Завес лестницы в вышележащие этажи**. Левая рука опускается с 13-й ступеньки на подоконник, правая рука рывком за 11-ю ступеньку поднимает штурмовую лестницу вверх с одновременным разворотом крюка над головой; левая рука на уровне 8-й ступеньки подхватыва­ет лестницу и, выпрямляясь до конца вверх, придает лестнице допол­нительное ускорение и непрерывность движения. Правая рука под­хватывает лестницу на уровне 5-й ступеньки и ведет ее вверх до того момента, пока левая рука не схватит тетиву лестницы на уровне 5-й ступеньки. Далее студент поворачивает крюк лестницы и зацепляет его за окно следующего этажа в правой половине подоконника с одно­временной постановкой правой ноги на первую ступеньку (рис. 4).

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Рис. 4**. Завес штурмовой лестницы в вышележащие этажи УБ**Выход пожарного на лестницу с подоконника**. Студент ставит правую ногу на первую ступеньку, подтягивается на руках и, опира­ясь левой ногой на подоконник, захватывает правой рукой 7-ю сту­пеньку, отталкивается правой ногой от ступеньки, а левой — от подо­конника, выпрыгивает правой ногой на 5-ю ступеньку и левой рукой берется за 9-ю. Дальнейший подъем по штурмовой лестнице анало­гичен ранее описанному подъему на 2-й этаж.При подъеме по каждой ступеньке выход студента на лестницу с по­доконника возможен левой ногой на 4-ю ступень или правой ногой на 3-ю ступень. Такие варианты выхода на лестницу возможны при дальнейшей обязательной постановке правой ноги на 9-ю ступень­ку, захвате правой рукой снизу 11-й ступеньки между крюком и ле­вой тетивой и захвате левой рукой 13-й ступеньки сверху (рис. 5).**Рис. 5**. Выход студента на лестницу с подоконника**Финиширование**. Исполнитель начинает финиш с толчка правой но­гой от 9-й ступеньки и с одновременным разворотом корпуса вправо заноса левой ноги в раму окна. Руки, находящиеся на 11- и 13-й сту­пеньках, делают мощный рывок вверх и вперед. Правая нога отрыва­ется от 9-й ступеньки и, завершая разворот корпуса на 180°, ставится на пол учебной башни (рис. 6). **Рис. 6**. ФинишированиеПосле касания пола четвертого этажа учебной башни двумя ногами, фиксируют время секундомера, 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)