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 | Удовлетво рительно | | 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**. Финиширование  После 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)