УТВЕРЖДАЮ

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Тема**:Норматив №5.7 «Подъем по 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 подъему по стационарной лестнице на заданную высоту.

**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 лестницей пожарной штурмовой**При использовании штурмовой лестницы должны соблюдаться следующие правила охраны труда:* использовать лестницу только по назначению;
* лестницу, своевременно не прошедшую испытания, использовать категорически запрещено;
* запрещается подъем по штурмовой лестнице без каски;
* лестницу следует подвешивать на полный крюк;
* пожарные должны садиться на подоконник так, чтобы был виден крюк лестницы при подвеске ее в верхний этаж;
* при переходе в окно со штурмовой лестницы и обратно нельзя становиться ногами на подоконник, опускать лестницу вниз путем скольжения тетив, гак как это может привести к травме пожарного и падению штурмовой лестницы;
* подъем и спуск по штурмовой лестнице более одного человека запрещается (за исключением случаев спасания людей);
* перед началом занятия руководитель обязан осмотреть штурмовую лестницу (тетивы, ступеньки, крюк, стяжки) При обнаружении трещин, неплотного соединения тетив со ступеньками лестницу использовать запрещено,
* руководителю занятий необходимо проверить исправность страховочной системы, проинструктировать и выставить страховщиков в этажи учебной башни;
* подъем по штурмовой лестнице выше 2-го этажа без применения страхующего приспособления не допускается;
* перед занятиями необходимо тщательно взрыхлить и разровнять предохранительную подушку,
* после работы (занятия) лестницу необходимо очистить от грязи и влаги.
 |
| 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 №5.7:- условия выполнения; - временные показатели;- порядок выполнения.  | 25 мин. | **Условия выполнения норматива № 5.7****«Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»****1**. **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.**2**. **Последовательность выполнения**:Лестница подвешена в окно четвертого этажа учебной башни.**3**. **Окончание**.Исполнитель обеими ногами коснулся пола 4-го этажа учебной башни.**Время выполнения норматива № 5.7****«Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид норматива** | **Оценка (сек.)** |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни: (до 31 года) | 28 | 32 | 36 |
| Для исполнителей 1-го года службы (к - 1.1): | 30,8 | 35,2 | 39,6 |
| — 31-35 лет (к - 1.1): | 30,8 | 35,2 | 39,6 |
| — 36-40 лет (к - 1.3): | 36,4 | 41,6 | 46,8 |
| — 41-45 лет (к - 1.4): | 39,2 | 44,8 | 50,4 |
| — 46-50 лет (к - 1.5): | 42 | 48 | 54 |
| — 51 и более (к - 1.8): | 50,4 | 57,6 | 64,8 |

**Порядок выполнения норматива № 5.7****«Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни»****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.** Начальное положениеПо 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 **«По штурмовой лестнице в окно 4-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.** Переноска и подготовка к подвеске ЛШ**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.** Подвеска штурмовой лестницы |

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 ноги на первую ступеньку, а руками держится за тетивы на уровне 5-й ступени (рис. 3, е).**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. 4).**Рис. 4**. 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. 5).**Рис. 5**. 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. 6).**Рис. 6**. 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. 7).

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Рис. 7**. 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. 8).**Рис. 8**. 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. 9). **Рис. 9**. 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, пожарные лестницы штурмовые, учебная башня, страховочное устройство.

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

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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