

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ПСЧ-75 16 ПСО ФПС ГПС  
ГУ МЧС России по Красноярскому краю  
майор внутренней службы  
\_\_\_\_\_ А.С.Иванов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>Проведение занятий группой:</b>	с личным составом дежурного караула
<b>Тема № 6.1.1:</b>	«Тренировка дыхания. Отработка техники дыхательной гимнастики»
<b>Цель:</b>	Определение уровня подготовки личного состава караула. Обучение техники дыхательной гимнастики
<b>Отводимое время:</b>	45 мин.
<b>Вид занятия:</b>	Практическое.
<b>Место проведения:</b>	Учебный класс.

### **1. Литература, используемая для проведения занятия:**

1. Методические рекомендации по организации и проведению занятий с л/с газодымозащитной службы ФПС ГПС МЧС России № 2-4-60-14-18 от 30.06.2008 г.

## 2.Развернутый план занятий.

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль занятий)	Время (мин)	Содержание учебного вопроса метод отработки и материальное обеспечение (в т. ч. технические средства обучения) учебного вопроса.
1.	<b>Подготовительная часть</b>	10	Построить газодымозащитников в одну шеренгу. Объявить тему, цель и последовательность проведения занятия. Напомнить требования правил охраны труда при выполнении упражнений:
	<b>Инструктаж ОТ</b>		<b>Инструктаж ОТ</b> – все тренировки выполняются в боевой одежде и снаряжении; – перед каждым включением в СИЗОД выполняется боевая проверка; – при выполнении упражнений дышать ровно и глубоко. При сбоях в дыхании доложить руководителю занятия (поднять руку) прекратить выполнение упражнения и восстановить дыхание путем глубоких вдохов; – следить за своим самочувствием и поведением окружающих, при проявлениях плохого самочувствия (головной боли, головокружения и т.д.) доложить руководителю занятия (поднять руку), прекратить выполнения упражнения; – после тренировки не рекомендуется пить холодную воду, дышать холодным воздухом, находится без головных уборов в холодное время года.
2.	<b>Основная часть</b>	30	<b>По команде «в аппараты включись» личный состав включается в аппараты.</b> Контролировать правильность включения в СИЗОД. Упражнение выполняется лежа на полу.
	<b>Отработка техники дыхательной гимнастики</b>		<b>Отработка техники дыхательной гимнастики.</b> Вводная: «Звено попало в аварийную ситуацию и у вас нет четкого понимания, как в течение следующих нескольких минут выбраться на свежий воздух». Командир звена (газодымозащитник) подает сигнал бедствия и прекращает любые движения. Заключается техника в том, чтобы без лишнего напряжения делать максимально глубокий и медленный вдох, после чего задерживать дыхание до появления первых признаков дискомфорта, затем делать такой же медленный и глубокий выдох, после чего слегка задержать уже вдох, опять-таки не допуская появления каких-либо неприятных ощущений. Для достижения еще большего эффекта можно большой вдох разбивать на

			<p>последовательность коротких, добывая воздух в легкие мелкими порциями каждый раз, когда наступает позыв дышать. То же самое можно делать и с выдохом. Упражнение «10 очков» заключается в том, чтобы на тренировках выполнять все вышеуказанные действия, засекая расход воздуха по манометру от риски до риски, то есть в течение десяти атмосфер, и стараться продержаться на этом объеме воздуха как можно больше времени. Сначала у вас будет выходить всего пара минут, однако со временем вы обнаружите, что можете растягивать этот запас до 7 и даже до 10 минут! Это значит, что в случае необходимости «на свистке» можно протянуть почти час, дожидаясь помощи, а на полном баллоне – около 4-5 часов, а то и более.</p>
3	Заключительная часть	5	Произвести разбор занятия, подвести итоги.

### **3.Пособие и оборудование, используемое на занятиях:**

1.Методический план, учебные плакаты.

### **4.Занятия для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Руководитель занятия:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_