

УТВЕРЖДАЮ

Начальник 7 ПСЧ ФПС ПСО ФПС Управления по ЮАО
ГУ МЧС России по городу Москве
майор вн. службы

Д.Н. Клюкин
2023 года.

« ____ » _____

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

Проведения занятий с л/с 7 ПСЧ по физической подготовке

Тема Прикладное упражнение подъем по установленной пожарной выдвижной трёхколенной лестницы в оно 3-го этажа учебной башни

Вид занятия практическое Отводимое время 1 час

Цель занятия изучить тему с л/с

Литература, используемая при проведении занятия: Методические рекомендации по ПСП

| № 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 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Вступительная часть | 5 | Собираю личный состав на фасаде ПСЧ. Проверка готовности к занятию. Объявление темы и метод проведения занятий. Обозначаю цель. |
| 2. | Охрана труда | 7 | <p>218. Перед проведением занятий (соревнований) на учебной башне верхний слой предохранительной подушки должен быть взрыхлен. Обновление предохранительной подушки проводится не реже одного раза в 24 месяца и оформляется актом.</p> <p>221. Страхующие устройства учебных башен перед использованием необходимо подвергать проверке. Замок должен прочно удерживать веревку, и после снятия нагрузки на нем не должно быть повреждений и заметной остаточной деформации.</p> <p>298 Занятия по подъему в этажи учебной башни с помощью штурмовой и выдвижной лестниц проводятся только после того, как руководитель занятий лично проверит состояние страхующего приспособления, предохранительной подушки учебной башни, проинструктирует людей, выделенных для страховки на этажах. Все виды работ выполняются в боевой одежде и в касках.</p> <p>299. Во время работ с ручными пожарными лестницами на занятиях, учениях или пожаре необходимо не допускать подъем и спуск более одного человека на одно колено выдвижной лестницы, а также штурмовую лестницу и лестницу-палку; удерживать выдвижную лестницу во время подъема или спуска по ней людей. При работе на лестнице со стволом или инструментом работающий со стволом или инструментом должен закрепляться за ступени лестницы с помощью поясного карабина пожарного; при подъеме по выдвижной лестнице с инструментом принять меры, исключющие его падение.</p> <p>300. В период прохождения личным составом подразделений ГПС специального первоначального обучения его работа по подъему в этажи учебной башни с помощью штурмовой лестницы без применения страхующего устройства не допускается.</p> |

| | | | |
|----|----------------------|----|---|
| 3 | Зачитываю тему | 35 | Убедившись, что лестница надежно закреплена и выдвинута на две - три ступеньки выше подоконника или крыши, первый номер с постановкой левой ноги на вторую ступеньку начинает по ней подъем. Достигнув третьего этажа (крыши), пожарный правой ногой становится на подоконник (крышу), правой рукой берется за коробку оконного проема и переходит в этаж или на крышу. «5» - 8 сек. «4» - 10 сек. «3» - 12 сек. |
| 4. | Заключительная часть | 10 | Подвожу итоги по результатам занятий. Определяю степень усвоения материала. Выставляю оценки в учебный журнал. |

_____ (должность,
звание, Ф.И.О. лица составившего методический план) (подпись)
« ___ » _____ 2023 г.

_____ (должность,
звание, Ф.И.О. лица составившего методический план) (подпись)
« ___ » _____ 2023 г.

_____ (должность,
звание, Ф.И.О. лица составившего методический план) (подпись)
« ___ » _____ 2023 г.

_____ (должность,
звание, Ф.И.О. лица составившего методический план) (подпись)
« ___ » _____ 2023 г.