

Утверждаю:  
Зам. начальника 6 ПСО-начальник  
1 ПСЧ 6ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по МО  
Полковник внутренней службы  
В.Л. Костоусов  
" \_ " \_\_\_\_\_ 2023

## **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

проведения занятий по дисциплине «Пожарно-строевая подготовка» с личным составом дежурных караулов

**с 19.05.2023 по 22.05.2023**

**Тема:** Упражнение с пожарными лестницами, автолестницами.

**Вид занятия:** практическое.

**Отводимое время:** 45 мин.

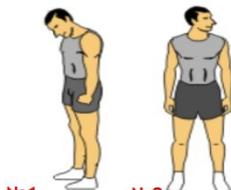
**Цель занятия:** повышение уровня подготовки л/с.

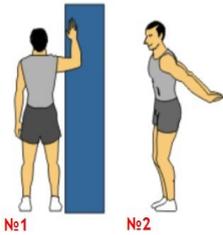
**Место проведения занятия:** спортплощадка.

### **1. Литература используемая при проведении занятия:**

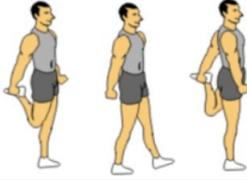
- Нормативы по ПСП, от 10.05.2011 г. генерал-полковник П.В. Плат
- Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке, Е.А. Серебrenниковым 30.06.2005
- Приказ Минтруда РФ № 881н.

## 2. Развернутый план занятия:

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
1.	Подготовительная часть (разминка)	10	<p>Объявляю тему занятия, довожу основные раскрываемые вопросы, провожу разминку.</p> <p>Разминочный бег и ходьба выполняются: обычным шагом; на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы; с опорой руками о колени, пригнувшись; с высоким подниманием бедра в полуприсяде; присяде; выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед, в сторону. Возможно сочетание ходьбы с прыжками. Бег может быть обычным, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, со скрестным шагом вперед и назад, в сторону с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствия, с передвижением по препятствиям.</p> <p>Общеразвивающие упражнения включают в себя:</p> <p>упражнения для мышц рук и плечевого пояса – поднимание прямых рук вперед, вверх в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно;</p> <p>упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы, туловища вперед, назад в стороны. Круговые движения головой, туловищем, вправо и влево;</p> <p>упражнения для мышц ног – сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивание из упора «присев», пружинящие движения в присяде, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах;</p> <p>упражнения для мышц спины – движение руками с одновременным наклоном туловища (назад, в сторону) круговые движения туловищем с подниманием рук вперед, упоры «присев» и «лежа», различные повороты, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы.</p> <p><b>№1.</b> Встаньте ровно и прижмите подбородок к груди. Оставайтесь в таком положении на <b>2-3</b> секунды. Почувствуйте, как растягивается задняя часть шеи (см. изображение).</p> <p><b>№2.</b> Займите исходное положение — ноги на ширине плеч. Держа подбородок на одном уровне, поверните шею в сторону(докуда сможете). Вернитесь на изготровку и выполните поворот в противоположную сторону. Сделайте так <b>8-10</b> раз (см. изображение).</p> <div style="text-align: center;">  <p>№1                      №2</p> </div>

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
			<p><b>Трапецевидная мышца</b>            Займите исходное положение — правой рукой возьмитесь за голову. Медленно опустите голову на плечо (покуда сможете). Оставайтесь в таком положении на <b>4-6</b> секунд, потом повторите еще <b>5-6</b> раз. Затем смените руку и повторите заново для другой (см. изображение).</p>  <p><b>Грудные мышцы</b>  <b>№1.</b> Подойдите к любой вертикальной опоре, положите на нее руку, согнутую под углом <b>90</b> градусов. Наклонитесь корпусом вперед и чуть в сторону, до напряжения в грудных мышцах. Задержитесь так на <b>3-4</b> секунды и затем повторите упражнение с противоположной рукой (см. изображение).  <b>№2.</b> Встаньте ровно, возьмите руки в “замок” и тяните их назад. Постарайтесь слегка поднять руки вверх, держа их прямыми. Почувствуйте растяжение грудных (см. изображение).</p>  <p><b>Спина</b></p>  <p>Возьмитесь одной рукой за вертикальную опору (шест) и опрокиньтесь назад, выпрямив ноги. Задержитесь так на <b>3-5</b> секунд, а затем повторите движение, сменив руку.</p> <p><b>Трицепс</b>            Встаньте ровно и заведите одну руку (через верх) за шею. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в таком положении на <b>3-5</b> секунд, повторите с другой рукой.</p>

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
			<div data-bbox="1077 280 1141 481" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="699 504 1037 533"><b>Косые мышцы живота</b></p> <p data-bbox="657 539 1522 645">Поставьте одну руку на пояс и, наклоняя туловище в эту же сторону, тянитесь за рукой. Повторите наклоны с другой рукой.</p> <div data-bbox="1050 660 1161 862" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="699 880 1040 913"><b>Дельты (задний пучок)</b></p> <p data-bbox="657 920 1522 1059">Стоя ровно, подтяните локоть с противоположной стороны. Задержитесь на <b>10-15</b> секунд, выполните также для другой стороны. Когда тянете локоть, предплечье должно оставаться перпендикулярно полу.</p> <div data-bbox="1077 1064 1149 1243" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="699 1301 798 1335"><b>Плечи</b></p> <p data-bbox="657 1341 1522 1518">Займите исходную позицию — ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх на высоту плеч и выполните вращательные движения плеч и туловища в стороны (до упора). Вернитесь на исходную и сделайте <b>8-10</b> повторов в противоположную сторону.</p> <div data-bbox="1029 1534 1189 1713" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="699 1727 1385 1760"><b>Растяжка мышц перед тренировкой (низ тела)</b></p> <p data-bbox="699 1767 1149 1800">Двигаемся ниже, и на очереди...</p> <p data-bbox="699 1807 981 1841"><b>Коленные суставы</b></p> <p data-bbox="657 1848 1522 1910">Поставьте ноги вместе и возьмитесь руками за колени. Выполните по <b>10</b> круговых движений внутрь и наружу.</p> <p data-bbox="699 1917 901 1951"><b>Бицепс бедра</b></p> <p data-bbox="657 1957 1522 2047">Встаньте напротив возвышения из степ-платформ. Закиньте прямую ногу наверх и потянитесь всем корпусом к ноге. Почувствуйте растяжение бицепса бедра.</p>

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
			<p><b>Ягодицы</b></p>  <p>Зафиксируйте ноги на ширине плеч. Отступите на шаг назад и осуществите выпад, согнув ногу в колене. Спину держите ровно. Вернитесь в исходную позицию и повторите так несколько раз. Сделайте подобное с другой ногой. Количество повторов от 6 до 8 раз.</p> <p><b>Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс)</b></p> <p>Встаньте на одну ногу и обхватите вторую рукой за голеностоп. Задержитесь так не несколько секунд. Затем отпустите ногу, сделайте шаг и повторите тоже с другой ногой.</p> 
2.	Основная часть Выполнение упражнения	30	<p>Личный состав построен в одну шеренгу у АЦ, разбить личный состав на группы (пары) распределить номера расчёта, объявить порядок и очерёдность выполнения упражнения.</p> <p>Исходное положение пожарного у заднего колеса АЦ (автонасоса).</p> <p>По команде "По стационарной лестнице с помощью лестницы-Палки на крышу (Этаж) - Марш!" Пожарный поднимается на кузов автоцистерны (автонасоса) и снимает лестницу-палку, переносит ее, приставляет сбоку к стационарной лестнице, поднимается по лестнице-палке (при наличии щита, открывает его и опускает вниз), переходит на стационарную лестницу и поднимается на крышу (этаж). При этом пожарный смотрит на ступень, за которую будет браться рукой. Поднявшись на крышу, поворачивается лицом наружу, смотрит перед собой.</p> <p>По команде "Вниз - Марш!" Пожарный поворачивается кругом, берется руками за тетивы стационарной лестницы, ставит одну ногу на ступень лестницы, затем рядом ставит другую ногу и начинает спуск, смотря прямо перед собой. Пройдя второй этаж, смотрит вниз на лестницу-палку, переходит на нее и спускается на землю.</p> <p>По команде "Лестницу-Палку - Убрать!" Пожарный складывает лестницу-палку, переносит и укладывает ее на АЦ (автонасос). Становится на исходном положении.</p> <p>По команде: «Ствол по стационарной лестнице – на крышу – марш!» Пожарный стоит у входа на лестницу,</p>

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
			<p>рукавная линия в скатках находится у ног пожарного, соединительные головки соединены, один конец линии с присоединенным стволом перекинут через левое плечо, стволом к спине, при этом рукав, идущий вниз, пожарный пропускает между ног или под правой рукой и поднимается вверх по лестнице. Затем пожарный переходит на крышу, стоит обеими ногами на заданной высоте, создает необходимый запас рукава, закрепляется карабином за ступеньку лестницы, рукавная линия закреплена задержкой и докладывает: «Ствол – готов!».</p> <p>Результат фиксируется по закреплению задержки.</p>
3.	Охрана труда	5	<p>Ручные пожарные лестницы на пожарном автомобиле плотно укладываются и надежно закрепляются.</p> <p>Работа с ручными пожарными лестницами производится с использованием средств индивидуальной защиты рук пожарного.</p> <p>Все виды тренировок проводятся в специальной защитной одежде и в касках.</p> <p>После работы (тренировки) ручные пожарные лестницы очищаются от грязи и влаги.</p> <p>При снятии ручных пожарных лестниц с пожарной автоцистерны запрещается ударять их о землю.</p> <p>Установка ручных пожарных лестниц к металлической кровле объекта производится при отсутствии угрозы падения (соприкосновения) на кровлю электрических проводов.</p> <p>Запрещается использование ручных пожарных лестниц, имеющих повреждения и своевременно не прошедших испытания.</p> <p>Прежде чем производить подъем, личный состав подразделений ФПС обязан убедиться в правильности установки и устойчивости лестницы-палки.</p> <p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) подъем (спуск) и работа на неустойчиво установленной лестнице-палке;</li> <li>б) подъем (спуск) по лестнице-палке более одного человека.</li> </ul> <p>При работе на высоте личный состав подразделений ФПС обеспечивается средствами самоспасания пожарных и устройствами канатно-спусковыми индивидуальными пожарными ручными, исключаящими их падение, с соблюдением следующих мер безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) работа на ручной пожарной лестнице с пожарным стволом (инструментом) производится только после закрепления пожарного пожарным поясным карабином за ступеньку лестницы;</li> <li>б) при работе на кровле пожарные закрепляются средствами самоспасания пожарных или устройствами канатно-спусковыми индивидуальными пожарными ручными за конструкцию здания. Крепление за ограждающие</li> </ul>

№ п/п	Учебные вопросы (включая контроль знаний)	Время (мин.)	Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса
			<p>конструкции крыши запрещается;</p> <p>в) работу с пожарным стволом на высоте и покрытиях осуществляют не менее двух сотрудников личного состава подразделений ФПС;</p> <p>г) рукавная линия закрепляется рукавными задержками.</p> <p>Запрещается оставлять пожарный ствол без надзора даже после прекращения подачи воды, а также нахождение личного состава подразделений ФПС на обвисших покрытиях и на участках перекрытий с признаками горения.</p> <p>Работы следует производить в рукавицах во избежание травмирования рук.</p>

Отметка о проведении занятия:

Начальник караула 1 ПСЧ 6 ПСО ФПС ГПС  
МЧС России по МО  
Лукин И.Б. \_\_\_\_\_

Начальник караула 1 ПСЧ 6 ПСО ФПС ГПС  
МЧС России по МО  
Ширяев А.С. \_\_\_\_\_

Помощник начальника караула 1 ПСЧ 6 ПСО ФПС ГПС  
МЧС России по МО  
Смирнов Р.Д. \_\_\_\_\_

Помощник начальник караула 1 ПСЧ 6 ПСО ФПС ГПС  
МЧС России по МО  
Петросянс К.А. \_\_\_\_\_