

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 23.05.2023 по 26.05.2023

Тема: Упражнение № 2.5- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

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. Серебренниковым 30.06.2005
- Приказ Минтруда РФ № 881н.

части занятия	Содержание	Расчет учебного времени	Методические указания.
Вводная-10 мин.	1. Построение, проверка снаряжения и оборудования. Объяснение целей и задач занятия, правил по охране труда. 2. Разминка: <ul style="list-style-type: none">- ходьба;- медленный бег;- бег приставными шагами левым и правым боком;- бег спиной вперед	3 мин. 12 мин 30 сек 1 мин 30 сек. 30 сек.	по периметру площадки Руки на поясе Смотрим через правое плечо.

	<ul style="list-style-type: none"> - медленный бег - бег с ускорениями - медленный бег - ходьба, перестроение в две шеренги <p><u>Общеразвивающие упражнения.</u></p> <p style="text-align: center;">Упражнение № 1</p> <p>Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1- 4 – круговые движения головой в правую сторону;</p> <p>5 – 8 – в левую.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение № 2</p> <p>Исходное положение – руки к плечам.</p> <p>1- 4 – круговые движения в плечевом суставе вперед;</p> <p>5 – 8 – назад.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1- 2 – повороты туловища в правую сторону;</p> <p>3 – 4 – в левую.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение № 4</p> <p>Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1- наклон туловища назад;</p> <p>2-3 – вперед;</p> <p>4 – и.п.</p>	<p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6 – 8 раз</p>	<p>Чередую отрезки : 10 метров – с максимальной скоростью; 20 м – медленно.</p> <p>Стоя на месте</p> <p>Глаза не закрывать.</p> <p>Локтями соприкасаемся</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руками касаемся земли</p>
--	--	---	---

	<p align="center">Упражнение № 5</p> <p>Исходное положение – основная стойка. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-и.п.</p> <p align="center">Упражнение № 6</p> <p>Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания вверх из полного приседа.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Смотрим прямо перед собой</p> <p>Руки вверх</p>
<p>Основная- 30 мин.</p>	<p>1. Преодоление 100- метровой полосы с препятствиями :</p> <p>а) низкий старт (с выбеганием после сигнала);</p> <p>б) стартовый разгон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с сопротивлением партнера; - без сопротивления; <p>в) преодоление забора высотой – 2 метра;</p> <p>г) преодоление бума:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без рукавов; - с рукавами; <p>д) пробегание отрезка от бума до разветвления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без соединения рукавов; - с соединением рукавов; <p>е) финиширование с</p>	<p>27 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>4 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за правильностью принятия старта</p> <p>Отрезок до забора</p> <p>Партнер упирается руками в плечи оказывая сопротивление С максимальной скоростью</p> <p>Внимание на технику безопасности</p> <p>Внимание на технику безопасности</p> <p>С рукавами Внимание на технику</p>

	<p>присоединением ствола;</p> <p>ж) преодоление 100- метровой полосы с препятствиями.</p>	4 мин	<p>безопасности</p> <p>С максимальной скоростью</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>Заключительная- 5 мин.</p>	<p>Построение. Подведение итогов, разбор занятия.</p>	10 мин	<p>Указать на ошибки и пути их устранения</p>
<p>Техника безопасности</p>	<p>Перед выполнением упражнений необходимо качественно провести разминку</p> <p>На площадке не должно быть лишних предметов</p> <p>Запрещается проводить упражнение если покрытие 100 метровой полосы влажное</p> <p>Забор должен иметь ровный (без сколов) верхний край</p> <p>Покрытие бум должно быть надежно закрепленным и сухим</p> <p>Штурмовая лестница должна быть испытана</p> <p>Подушка учебной башни вскопана</p> <p>Все упражнения выполняются строго по команде руководителя занятий</p>		

5. Заключительная часть 5 мин.

Приведение учебных объектов (мест занятия) в исходное состояние;

Подведение итогов;

Частный (по отдельным вопросам) и общий (по всему занятию) разбор;

Задание по самостоятельной работе: Техника безопасности при проведении занятий.

Материальное обеспечение: забор (высотой 2 метра), бум, разветвление, рукава, ствол.

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.
