«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель 31 - ой пожарно - спасательной части

по охране Светловского

городского округа
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Урлов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Методический план**

(типовой)

для проведения занятий с пожарными

по индивидуальному первоначальному обучению

Тема № 1.7: Оборудование, назначение и использование теплодымокамеры, учебной башни, 100-метровой полосы с препятствиями, огневой психологической подготовки.

Вид занятия: классно-групповое

Время: 1 час

Место проведения: учебный класс

1. Литература:

* Приказ Минтруда России от 23.12.2014 N 1100н "Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы".
* В. В. Теребнев, В. А. Грачёв Пожарно-строевая подготовка, М., 2004 г.

2. Развернутый план занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Вопрос** | Время | Содержание вопроса |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Оборудование, назначение и использование теплодымокамер. | 10 мин. | Для подготовки пожарных создаются учебно-тренировочные комплексы ГДЗС, которые рассчитаны на подготовку пожарных в условиях, максимально приближенных к реальным условиям на пожаре.Теплодымокамеры должны обеспечивать:Одновременное проведение тренировок пожарных в составе звена;Создание условий, приближенных к условиям работы на пожаре;Выполнение упражнений с различными по степени нагрузками на организм.Теплодымокамера включают в себя следующие помещения: дымокамера, предкамера, пультовая, контрольный пост ГДЗС, кабинет врача, санузел, оздоровительный комплекс, учебный класс и др.Исходными данными для расчета теплодымокамеры является количество одновременно тренирующихся газодымозащитников. В зависимости от этого подбираются рекомендуемые площади.Тренировка в теплодымокамере предназначена для выработки и поддержание процессов тепловой адаптаций у газодымозащитников в целях сохранения необходимого уровня работоспособности в условиях высокой температуры и влажности.Строгое соблюдение периодичности и последовательности выполнении упражнений – этого обязательного условие тренировки, позволяющее достичь [необходимого уровня тепловой адаптации газодымозащитников](https://metodich.ru/psihokorrekcionnaya-rabota-so-shkolenikami-imeyushimi-narushen/index.html), а также поддерживать их заинтирисованность проведении занятий в теплодымокамерах.Тепловая тренировка газодымозащитников в учебных подразделениях ГПС проводится в такой последовательности:* 1-й этап – первоначальная подготовка;
* 2-й этап – боевая подготовка.

Тепловая тренировка газодымозащитников в процессе первоначальной подготовки состоит из 3-х тренировок в тепловой камере с интервалом в один день по следующей схеме* 1-е занятие; 30. С, мин;
* 2-е занятие; 40. С, мин;
* 3-е занятие; 50. С, мин.

Время, отводимое на тренировку в теплодымокамере, рекомендуется распределять следующим образом:* постановка задачи, инструктаж – 5 мин.
* разминка – 10 мин.
* боевая проверка и включение –5 мин.
* тренировка на воздухе - до 20 мин.
* отдых – 5 мин.
* определение ИСТ –15 мин.
* тренировка в теплодымокамере –25 мин.
* выключение и отдых –10 мин.

Перед тренировкой в теплодымокамере выполняется разминка без выключения в СИЗОД в течение 10 мин: из них до трех мин - разминочный бег и до 7 мин – обще развивающие физические упражнения.Дальнейшая тренировка в течение 20 мин на свежем воздухе проводится с включением в СИЗОД и включает в себя выполнения упражнений и отработку нормативов на воздухе газодымозащитники отдыхают в предкамере 5 мин. К дальнейшей тренировке в теплодымокамере допускаются лица, у которых ЧСС не превышает 100 уд./мин.Тренировочные занятия в теплодымокамере должны проводится под контролем медицинского работника.Эффективность использования учебных объектов определяется качеством их подготовки к занятиям. Подготовку теплодымокамеры к занятиям организуют начальник газодымозащитной службы и руководитель подразделения ГПС, который непосредственно проводит занятие. Руководитель занятия обязан на учебном объекте следить за поддержанием порядка и дисциплины во время проведения занятия, соблюдением требований безопасности. |
| 2. | Назначение и использование учебной башни. | 10 мин. | Учебная башня предназначена для проведения занятий, соревнований, отработки нормативов с личным составом, устанавливается на специально оборудованной площадке на дворовой территории или пристраивается (встраивается) к зданию пожарного депо. Пристроенная (встроенная) учебная башня должна соответствовать степени огнестойкости здания и иметь отдельный вход. При наличии входа в здание дверь должна быть противопожарной.Отдельно стоящая учебная башня может быть любой степени огнестойкости.Учебные башни должны отвечать следующим требованиям:Вертикальная фасадная сторона учебной башни обшивается строганными досками, является рабочей и на ней предусматривается:* По два и более оконных проема в каждом этаже (кроме первого) размером 1,1 м х 1,87 м;
* расстояние от окна до обреза стены не менее 65 см;
* ширина простенка не менее 60 см;
* ширина подоконника 38 - 40 см;
* высота подоконника от уровня пола 80 см (± 5 см);
* высота подоконника второго этажа от поверхности земли 4,25 м, расстояние между подоконниками 2, 3, 4 этажей - 3,3 м;

на рабочей стороне учебной башни не должно быть никаких отверстий (кроме оконных проемов) и выступающих частей, под окнами второго этажа на 5см ниже уровня 3 ступеньки штурмовой лестницы с фасадной стороны башни набивается брусок сечением 6 x 6 см; под окнами второго этажа до земли разрешается набивать на фасадную часть листовое железо, резину, [пластик или фанеру](https://metodich.ru/299-p6-bbnabor-salatnie-vilka-i-lojkamaterial-plastik-cvet-zel/index.html);в каждом этаже башни должны быть площадки глубиной (от рабочей стороны) не менее 1м 50см, причем каждая площадка должна иметь выход на стационарную лестницу, имеющую ограждение и установленную внутри башни на одной из ее нерабочих сторон;учебная башня должна быть оборудована надежными страхующими приспособлениями;перед рабочей стороной башни в грунте устраивается предохранительная подушка толщиной не менее 1м, шириной от фасадной стороны 4м, выступающая за габариты башни не менее чем на 1м;предохранительная подушка указанной толщины делается из засыпки, состоящей на 50% из опилок, которая насыпается слоем толщиной 50см на пружинистое основание, толщина основания - 50см, между пружинистым основанием и засыпкой делается прокладка из рогож, для отвода воды из приямка делается дренаж или другое устройство, обеспечивающее сток воды, яма предохранительной подушки может быть оборудована устройством для отогревания материалов подушки в холодное время года (паропровод).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.Перед учебной башней устраивается площадка длиной не менее 50м, шириной (при учебной башне на 4 ряда окон) не менее 10м.Учебная башня должна быть оборудована ставнями с запорами для закрывания окон, а также щитами для предохранения подушки от попадания снега.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.Учебная башня обеспечивается страхующими устройствами из расчета одно [устройство на один ряд окон по вертикали](https://metodich.ru/letnie-zadaniya/index.html), которое ежегодно испытывается в установленном порядке.При использовании учебной башни для сушки и мойки пожарных рукавов шахта для сушки и помещение для мойки отделяются от помещений учебной башни сплошной стеной. Выход на верхнюю рабочую площадку шахты и в помещение мойки рукавов допускается через помещение учебной башни. Верхняя рабочая площадка оборудуется лебедкой для подъема рукавов, высотой 1,25м. Шахта оборудуется пусковой аппаратурой, которая размещается внизу и на верхней площадке. Башенная сушилка должна иметь калорифер или другие приборы для подогрева воздуха. Развешивать рукава для сушки нужно равномерно по всему сечению шахты. |
| 3. | Назначение и использование 100-метровой полосы с препятствиями. | 10 мин. | 100-метровая полоса с препятствиями предназначена для проведения занятий, соревнований по пожарно-прикладному спорту с личным составом.На 100 – метровой полосе препятствий устанавливаются следующие снаряды:* забор высотой 2 м в 23 м от линии старта;
* 2 пожарных рукава (d = 51 мм) в скатках в 28 м от линии старта (в 5 м от забора);
* бревно с наклонными сходнями (бум)\_ в 38 м от линии старта (в 15 м от забора) высотой 1,2 м; со сходнями 2 м;
* трехходовое разветвление в 75 м от старта;
* беговая дорожка шириной 2 м.

Обучение выполнению данного упражнения проходит поэтапно.Можно выделить 3 основных этапа:* I – старт: преодоление забора и бума без рукавов;
* II – хват рукавов и преодоление бума;
* III – соединение рукавов между собой, присоединение рукавной линии к разветвлению.

Площадка для проведения соревнований по 100 – метровой полосе с препядствиями. Длина дорожки – 100 м, ширина 2 м, покров может быть любой. С обоих концов дорожки и за ее пределами должен быть свободный участок длиной не менее 5 м для старта и финиша.Поперек дорожки белой краской наносится разметка:* а) линия старта – в начале дорожки;
* б) ограничительная линия преодоления бревна;
* в) линия финиша – в конце дорожки.

Все линии наносятся шириной 5 см; стартовая линия включается в общий счет длины 100 – метровой полосы, а финишная выходит за дистанцию.Ближайшая к бегуну грань финишных стоек должна совпадать с плоскостью финиша.На дорожку устанавливаются (укладываются) следующие объекты:* а) малый забор – в 23 м от линии старта, высота забора – 2 м (для юношей – 1 м 70 см); ширина 2 м; стенка забора набирается заподлицо из досок толщиной 4 см;
* б) 2 напорных рукава в скатках – укладываются в 28 м от линии старта, не касаясь друг друга;
* в) бревно – передний коней сходни в 38 м от линии старта: бревно прямое, верх бревна плоский, укреплено горизонтально на 3-х опорных стойках; длина бревна – 8 м, ширина 18 см, высота – 1,2 см; к обоим концам бревна прикрепляются сходни длиной 2 м, шириной 25 см; на поверхность сходней набиваются поперечные бруски шириной 5 см, высотой 3 см через 35 см один от другого, начиная сверху; в конце бревна поперек дорожки по всей ее ширине [наносится белой краской ограничительная линия](https://metodich.ru/srednyaya-liniya-trapecii/index.html);
* г) разветвление ставится в 75 м от старта на подставку высотой (от дорожки до соединительной головки) не более 60 мм; верхний «клык» разветвления устанавливается на «два» или «три часа»; участник стартует со стволом.
 |
| 4. | Организация занятий на огневой полосе психологической подготовки | 10 мин. | Психологическая специфика деятельности участников тушения пожара связана с особенностями выполняемых задач, условий, средств и способов осуществления своей деятельности. Дым ограничивает видимость, раздражает слизистую оболочку и носоглотку, вызывает слезотечение, затрудняет дыхание, иногда приводит к отравлению организма, проблематизирует ведение боевых действий, вызывает повышенное напряжение, снижает ориентировку и т.д.Ядовитые газы в окружающей среде при тушении пожаров могут быть как на объектах химической промышленности, так и при горении синтетических веществ и материалов на многих других объектах. Постоянный спутник пожаров – повышенная концентрация окиси углерода.Плохая видимость, темнота порождаются задымлением, [контрастами яркого света и неосвещенных мест](https://metodich.ru/lekciya-5-ekologo-gigienicheskie-problemi-pochvi-i-naselennih/index.html), а также тушением пожаров в ночное время. Большая яркость огня нередко слепит глаза, темные объекты рядом с ярким воспринимаются плохо. Ночью активизируются явления темновой и световой адаптации зрения (после ослепления ярким светом человек в течение 4-5 мин плохо видит в темноте).Все это вызывает утомление зрительного анализатора, затрудняет ориентировку, повышает напряженность, делает возможным совершение неожиданных промахов. В обстановке плохой видимости ослаблено «чувство локтя», обостряются ощущения одиночества, заброшенности, которые могут стать причиной страха.Под психологической подготовкой понимается целенаправленный и социально организованный процесс формирования у участников тушения пожара психологической устойчивости к экстремальным условиям, обеспечивающей высокоэффективную деятельность.Следовательно, основной ее целью является обеспечение психологической подготовленности участников тушения к боевым действиям в экстремальных условиях обстановки на пожаре.Психологические полосы представляют собой комплексы, состоящие из различных объектов, препятствий и учебно-служебных ситуаций, связанных в единую цепь и ставящих обучаемых перед необходимостью практически решать сложные задачи в процессе выполнения отдельных профессиональных действий. В ходе регулярных занятий на психологической полосе у обучаемых формируются следующие качества:Эмоционально - волевая устойчивость, самообладание, решительность, настойчивость, смелость, ловкость, [готовность к неожиданностям](https://metodich.ru/dlya-komandira-otdeleniya/index.html), выносливость, находчивость, расчетливость;устойчивость к риску, опасностям, неожиданностям, огню, дыму, различным помехам;быстрота мышления, ориентировки и реакции на изменения обстановки на боевых позициях и участках тушения пожара;профессиональные навыки и умения по спасанию людей в особо опасных ситуациях и т. д.При создании психологических полос необходимо учитывать некоторые правила их сооружения: воспроизведение наиболее специфических и вероятных экстремальных ситуаций оперативно – служебной деятельности; обеспечение максимальной психологической эффективности, психологической «закалки»; возможное варьирование последовательности преодоления препятствий и решения конкретных ситуаций, устранение их стандартности и сохранение фактора неожиданности при повторных прохождениях полосы; возможность последующего качественного разбора действий обучаемых на полосе, максимальная дешевизна изготовления и многократное использование психологических полос, их унификация. Вышеперечисленные требования к психологическим полосам не затрагивают конкретные стороны планировочных и инженерно-строительных решений.Основными учебными объектами психологической полосы являются:* горящий и задымленный лабиринт (с меняющимся маршрутом);
* мостик над открытой емкостью с горящей жидкостью;
* учебная башня;
* открытая емкость с горящей жидкостью;
* высотная эстакада с горящими оконными проемами на различной высоте;
* фрагмент [жилого дома различной этажности](https://metodich.ru/rekomenduemij-perechene-tem-dlya-samostoyatelenogo-izucheniya/index.html);
* задымленные трубы (коллекторы разного диаметра);
* задымленный подвал с имитацией очага пожара.
 |
| 12. | Заключительная часть | 5 мин. | Опрос по пройденной теме. |

3. Пособия и оборудование, используемые на занятии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Задание для самостоятельной работы слушателей и подготовка к следующему занятию: