

Методические требования к организации тренировок. Структура и содержание плана на проведение тренировки.

Выполнил:
курсант 323 учебной группы
ряд. вн. сл. Иванов И.В.

Нормативные документы, определяющие порядок и требования к организации тренировок.

Основным нормативным документом, определяющим порядок и требования к организации тренировок является – «Методические рекомендации по организации и проведению занятий с личным составом газодымозащитной службы Федеральной противопожарной службы МЧС России»

Приложение
к указанию Главного управления
от «20» августа 2008г. №6/29-7331

УТВЕРЖДАЮ
Главный военный эксперт МЧС России
генерал-полковник

 П.В. Плат
«20» июня 2008 года

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ
С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ГАЗОДЫМОЗАЩИТНОЙ СЛУЖБЫ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ
МЧС РОССИИ

МОСКВА – 2008 г.

Настоящие методические рекомендации определяют общие требования к организации и порядку проведения подготовки лиц рядового и начальствующего состава, военнослужащих, работников органов управления, подразделений и учреждений федеральной противопожарной службы МЧС России, образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования МЧС России для получения квалификации «газодымозащитник», а также личного состава, имеющего квалификацию «газодымозащитник».

Основные требования к организации тренировок

Тренировка - это форма практической подготовки, которая представляет собой процесс решения определенных профессиональных задач, которым присущи все признаки практики функционирования газодымозащитной службы.

Основные требования к организации тренировок

Она обеспечивает:

- формирование и закрепление практических навыков исполнения служебных обязанностей в режиме повседневной деятельности и при ведении действий по тушению пожаров;
- формирования и закрепления практических навыков по спасанию людей в случае угрозы их жизни и здоровью на пожаре или в иной чрезвычайной ситуации;
- совершенствование умений и навыков использования и технического обслуживания средств индивидуальной защиты органов дыхания;
- закрепление практических навыков работы с приборами и агрегатами пожарных автомобилей газодымозащитной службы;
- формирование высокой психологической устойчивости газодымозащитников, развитие у них наблюдательности, устойчивости к физическим нагрузкам и других профессионально-психологических качеств и навыков, необходимых в любых условиях обстановки на пожаре.

Основные требования к организации тренировок

К тренировкам на свежем воздухе и в зоне с непригодной для дыхания средой допускаются газодымозащитники, удовлетворяющие требованиям Наставления по ГДЗС и настоящих Рекомендаций, не имеющие медицинских и психофизиологических противопоказаний и соответствующие уровню адаптации к физическим нагрузкам в условиях теплового воздействия и уровню физической подготовленности.

Общее организационно-методическое руководство тренировками в зоне с непригодной для дыхания средой возлагается на начальника газодымозащитной службы гарнизона пожарной охраны.

Основные требования к организации тренировок

- **в зоне с непригодной для дыхания средой (теплодымокамере)** - один раз в квартал по методике Приложения №10. Проводятся начальником (заместителем начальника) подразделения по методическим планам, утвержденным непосредственным начальником, с приложением документов, необходимых руководителю занятия для их проведения;
- **на огневой полосе психологической подготовки** — не менее одной тренировки в год (в летний или зимний период обучения) по методике, соответствующей требованиям проведения занятий на огневой полосе психологической подготовки. Проводятся начальником (заместителем начальника) подразделения по методическим планам, утвержденным непосредственным начальником.

Основные требования к организации тренировок

Тренировки на свежем воздухе при проведении пожарно-тактических учений - высшая форма специальной подготовки газодымозащитников в составе звеньев ГДЗС. Объем и состав тактических приемов и комплексов для тренировки звеньев определяется руководителем учения в каждом конкретном случае исходя из вида пожарно-тактического учения, его задач, тактического замысла и количества элементов обстановки пожара.

Тренировки газодымозащитников в зоне с непригодной для дыхания средой проводятся под контролем медицинского работника.

Учет тренировок в средствах индивидуальной защиты органов дыхания отражается в личной карточке газодымозащитника.

Основные требования к организации тренировок

Тренировки на свежем воздухе при проведении пожарно-тактических учений - высшая форма специальной подготовки газодымозащитников в составе звеньев ГДЗС. Объем и состав тактических приемов и комплексов для тренировки звеньев определяется руководителем учения в каждом конкретном случае исходя из вида пожарно-тактического учения, его задач, тактического замысла и количества элементов обстановки пожара.

Тренировки газодымозащитников в зоне с непригодной для дыхания средой проводятся под контролем медицинского работника.

Структура плана на проведение тренировки

Методический план проведения занятия состоит из:

- должностного лица, утверждающего план;
- названия занятия;
- темы занятия;
- метода и места проведения занятия;
- материального обеспечения;
- времени занятия;
- используемой литературы.

Содержание плана на проведение тренировки

Методический план проведения занятия содержит:

- подготовительной части – построения звена (звеньев) ГДЗС, проверки внешнего вида, постановки задачи, инструктажа;
- основной части – разминки;
- непосредственно тренировки в ТДК и др. учебных местах;
- заключительной части – подведения итогов занятия.

Структура и содержание плана на проведение тренировки

Приложение №1
(рекомендуемое)

Утверждаю

(должность)

(имя, ФИО)

« _ » _____ 20__ г.

Методический план проведения практического занятия по пожарно-строевой подготовке с газодымозащитниками дежурных караулов

« _ » _____ 202__ г.

Тема: Тренировка в средствах индивидуальной защиты органов дыхания в теплодымокамере

Задача: Тренировать газодымозащитников:

- 1) в теплокамере - для выработки тепловой устойчивости при выполнении физической работы;
- 2) в дымокамере - для формирования психологической устойчивости газодымозащитников к действиям в зоне с непригодной для дыхания средой.

Метод проведения: Практическое занятие.

Место проведения: Теплодымокамера, спортивная площадка, база ГДЗС.

Материальное обеспечение: СИЗОД, фонари (групповые и индивидуальные), средства связи, облегченный лом, трос-сцепка (направляющий трос).

Время: 2 часа.

Учебные пособия:

1. Федеральный закон «О пожарной безопасности» // СЗ 11994 №35. Ст: 3649
2. Указ Президента Российской Федерации «О совершенствовании государственного управления в области пожарной безопасности» // Российская газета. -2001. —14 нояб.
3. Постановление Правительства Российской Федерации "О федеральной противопожарной службе" от 20 июня 2005 г. N 385
4. Концепция совершенствования газодымозащитной службы в системе ГПС МЧС России. Приказ МЧС России от 31 декабря 2002 г. №624. - 11 с
5. Верзилин М.М. Эффективность работы службы будет повышаться // Пожарное дело, 2008.- №6.-05-7

2. Развернутый план занятия:

Учебные вопросы	Время, минут	Содержание учебных вопросов, организационно-методические рекомендации
1	2	3
Подготовительная часть		
Построение звена (звеньев) ГДЗС. Проверка внешнего вида. Постановка задачи. Инструктаж.	5 мин	Построить личный состав в одну шеренгу. Опросить 1-2 газодымозащитников. Напомнить требования правил охраны труда при отработке учебных вопросов. Перед началом тренировки проверить в теплодымокамере исправность систем электрооборудования, дымоудаления, освещения, связи и сигнализации, приборов контроля температуры. Проверить состав и исправность оснащения звена ГДЗС. Назначить постового поста безопасности и определить ему и резервному звену ГДЗС места дислокации. Установить, что очередное тренирующееся звено ГДЗС является одновременно резервным. Убедиться в готовности к работе медицинского работника и в наличии на посту безопасности медицинской аптечки.
Основная часть		
Разминка – 5 мин.		
Разминочный бег и ходьба различными способами, выполняются без включения в СИЗОД	1 мин	Бег и ходьба обычным видом, на носках, на пятках. Сочетание ходьбы с прыжками, поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов
Общеразвивающие упражнения	4 мин	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног и спины
Тренировка в теплокамере – 20-25 мин.		
Упражнение на тренажере: 1. Беговая дорожка (Задачи упражнения: воспитание волевых качеств, подготовка газодымозащитника к работе в условиях повышенной температуры среды.) 2. Вертикальный эргометр (Цель: обучить работе на вертикальном эргометре в СИЗО Д, подготовка газодымозащитника к работе в условиях повышенной температуры среды). 3. Велозергометр (Цель: совершенствовать волевые качества, обучить работе на велозергометре в СИЗОД). 4. Темп (Цель: совершенствовать психологические и волевые качества)		Общие положения. Упражнения на снарядах и тренажерах выполняются по методу круговой тренировки. Переход от одного тренажера к другому разрешается после отдыха в течение 3-5 мин и восстановлении ЧСС до исходного значения, но не более 100 уд./мин. Отдыхают газодымозащитники в предкамере, выключившись из СИЗОД до установления ЧСС, равной 100 УД./МИН. Если во время отдыха ЧСС до указанной частоты не восстановилась, то газодымозащитник к дальнейшей тренировке не допускается. Предельная ЧСС принята 170 ударов в минуту. Газодымозащитник, у которого 2 или 3 тренировки подряд ЧСС более 170 ударов в минуту, а индекс степ-теста с оценкой «плохо», направляется на внеочередное медицинское освидетельствование. Рекомендуемые пределы ЧСС для газодымозащитника в возрасте: до 30 лет- 160-170 уд./мин., от 30 до 40 лет - 150-160 уд./мин., старше 40-140-150 уд./мин. Тренировку в теплокамере необходимо прекратить, если имеются жалобы от газодымозащитников на плохое самочувствие (срыв дыхания, судороги, головокружение), после выполнения нескольких упражнений ЧСС становится 160 уд./мин. и не становится ниже этого предела в течение 3-3 минут отдыха. Дополнительные положения: 1. На беговой дорожке упражнение выполняется в темпе 60-80 шагов в мин. Если газодымозащитнику не более 30 лет, то он выполняет упражнение в течение 210-300 с, 30 до 40 - 180-270 с, старше 40 лет - 100-270 с. 2. На вертикальном эргометре число ударов должно быть 20 кг

Спасибо за внимание!