

Методические основы  
проведения тренировок:  
подготовительная, основная и  
заключительная части



**Подготовил:**  
курсант 323 уч.гр.  
Миронов А.Г.

**Методические рекомендации по организации и проведению занятий с личным составом газодымозащитной службы (ГДЗС) федеральной противопожарной службы (ФПС) МЧС России (утверждены Главным военным экспертом МЧС России, генерал-полковником Платом П.В. от 30 июня 2008 года за номером 2-4-60-14-18)**



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

## 1. Подготовительная часть

Учебный вопрос	Время, мин.	Содержание
Построение звена (звеньев) ГДЗС. Проверка внешнего вида. Постановка задачи. Инструктаж.	5 мин	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построить личный состав в одну шеренгу.</li><li>2. Опросить 1-2 газодымозащитников.</li><li>3. Напомнить требования правил охраны труда при отработке учебных вопросов.</li><li>4. Перед началом тренировки проверить в теплодымокамере исправность систем электрооборудования, дымоудаления, освещения, связи и сигнализации, приборов контроля температуры.</li><li>5. Проверить состав и исправность оснащения звена ГДЗС.</li><li>6. Назначить постового поста безопасности и определить ему и резервному звену ГДЗС места дислокации.</li><li>7. Установить, что очередное тренирующееся звено ГДЗС является одновременно резервным.</li><li>8. Убедиться в готовности к работе медицинского работника и в наличии на посту безопасности медицинской аптечки</li></ol>

## 2. Основная часть

Разминка - 5 мин.

Учебный вопрос	Время, мин.	Содержание
Разминочный бег и ходьба различными способами, выполняются без включения в СИЗОД	1 мин	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Бег и ходьба обычным видом, на носках, на пятках.</li><li>2. Сочетание ходьбы с прыжками, поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов</li></ol>
Общеразвивающие упражнения	4 мин	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног и спины

## Тренировка в тепло камере - 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 СИЗОД, подготовка газодымозащитника к работе в условиях повышенной температуры среды).

### 3. Велоэргометр

(Цель: совершенствовать волевые качества, обучить работе на велоэргометре 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 газодымозащитника на плохое самочувствие (срыв дыхания, судороги, головокружение), после выполнения нескольких упражнений ЧСС становится 160 уд./мин. и не становится ниже этого предела в течение 3-5 минут отдыха.

## Отдых 10 мин.

### Тренировка в дымокамере - 15-20 мин.

**Задача № 1** Разведка с отысканием «пострадавшего» и выносом его на свежий воздух

(Цель: формировать морально- психологические качества, умения работать слаженно)

**Задача № 2** Разведка с обнаружением «очага пожара» и ликвидацией «горения» огнетушителем

(Цель: обучить действиям с ручным огнетушителем и внутренним пожарным краном в условиях воздействия опасных факторов пожара)

**Задача № 3** Разведка с обнаружением «очага пожара» и ликвидацией «горения» стволом Б.

(Цель: воспитать у личного состава дисциплинированность при ведении действий в экстремальных условиях, обучить работе со стволом Б и рукавной линией в условиях задымления)

**Задача №4** Разгрузка помещения от имущества: вынос ящиков массой 30-40, 60-80 кг.

(Цель: совершенствовать физические и волевые качества, воспитание товарищеской взаимопомощи)

**Задача № 5** Разведка с обнаружением и отключением электрорубильника

(Цель: формировать умения и навыки работы в СИЗОД в условиях воздействия опасных факторов пожара, выработка слаженности в действиях)

**Задача № 6** Установка брезентовых перемычек

(Цель: выработать слаженность действий, обучить умению работать с брезентовой перемычкой в сложных условиях пожара)

**Задача № 7** Установка дымососа

(Цель: воспитать чувство товарищеской взаимопомощи, добиться слаженности в действиях)

В дымокамере необходимо создать обстановку, соответствующую замыслу задачи. Для тренирующихся обстановка должна быть неизвестной, с элементами опасности, риска, максимальных физических и эмоциональных нагрузок.

Продолжительность выполнения задач составляет 15-20 мин.

Задачи допускается объединять или усложнять: сменять звенья, оказывать помощь звену, работать одновременно двум звеньям, заменять или наращивать рукавные линии и др.

Пояснения к задачам

При выполнении учебной задачи № 3 звено ГДЗС передвигается в дымокамере с рукавной линией под напором. При выполнении учебной задачи № 4 ящики не только выносят, но также и вносят обратно в целях повышения интенсивности тренировки и объемов нагрузки.

Работают все одновременно. Ящики массой 60-80 кг. Выносят вдвоем, а массой 30-40 кг - один чел.

При выполнении учебной задачи № 6 звено ГДЗС устанавливает перемычку на заранее указанный проем.

При выполнении учебной задачи № 7 необходимо дымосос включить.

Отдых – 10 минут.



### 3. Заключительная часть

Учебный вопрос	Время, мин.	Содержание
Разбор занятия	5 мин	Руководитель занятия проводит детальный анализ занятия, допущенных личным составом ошибок, отмечает положительные моменты при выполнении упражнений и учебных задач.
Проверка № 2 СИЗОД	45 мин	Проводится на базе ГДЗС.

