**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Естественно-географический факультет**

**Кафедра географии**

***В.Б. Рондырев-Ильинский***

***Е.В. Большаков***

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ПОЖАРНО-СТРОЕВОЙ**

**И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ДЛЯ ЧЛЕНОВ ДОБРОВОЛЬНОЙ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ**

****

**Нижневартовск – 2013**

Утверждено на заседании кафедры географии от «\_\_\_» ноября 2013 года

**Рецензент:**

Начальник кафедры гражданского права

Санкт-Петербургского университета

Государственной противопожарной службы МЧС России,

доктор юридических наук, профессор Рыбкина М.В.

**Практические нормативы по пожарно-строевой и физической подготовке для членов добровольной пожарной охраны:** Методическое пособие / [В.Б. Рондырев-Ильинский, Е.В. Большаков]; под общ. ред. В.Б. Рондырева-Ильинского. - Нижневартовск: Изд-во НвГУ, 2013. – 30 с.

Методическое пособие содержит практические нормативы по пожарно-строевой и физической подготовке для организации занятий по подготовке членов добровольной пожарной охраны.

Может быть полезно всем специалистам, кто по роду своей служебной деятельности связан с обеспечением противопожарной защиты в населенных пунктах и организациях (всех форм собственности).

**© Рондырев-Ильинский В.Б., Большаков Е.В., 2013**

**© Издательство НвГУ, 2013**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование раздела** | **Стр.** |
| 1. | Введение | 4 |
| 1. | Значения поправочных коэффициентов | 5 |
| 2. | Практические нормативы по пожарно-строевой подготовке | 6-18 |
| 3. | Практические нормативы по физической подготовке (мужчины) | 19-20 |
| 4. | Практические нормативы по физической подготовке (женщины) | 21-23 |
| 5. | Материальное оснащение | 24-28 |
| 6. | Условные обозначения | 29 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Нормативы по пожарно-строевой и физической подготовке - это временные, количественные и качественные показатели выполнения определенных задач, приемов и действий членами добровольной пожарной охраны, с соблюдением последовательности (порядка), изложенных в методическом пособии.

Нормативы по пожарно-строевой и физической подготовке распространяются на членов добровольной пожарной охраны привлекаемых к тушению пожаров и проведении аварийно-спасательных работ.

Отработка нормативов осуществляется на занятиях и способствует совершенствованию приемов и способов действий добровольных пожарных при выполнении поставленных задач. Кроме того, нормативы позволяют установить объективный и единый подход в определении уровня подготовленности каждого члена добровольной пожарной охраны в отдельности и добровольной пожарной команды в целом.

Отработке нормативов пожарными предшествует изучение средств пожаротушения, пожарно-технического оборудования, средств оказания первой доврачебной помощи, а также правил безопасной работы с ними.

В ходе занятий каждый добровольный пожарный в начале, должен научиться правильно и качественно выполнять приемы (действия) по элементам в медленном темпе и только после этого переходить к отработке нормативов в целом.

Норматив считается выполненным, если при работе соблюдены условия его выполнения и не было допущено грубых нарушений требований охраны труда.

Если при отработке (проверке выполнения) норматива пожарным допущена ошибка, которая может привести к травме, а также повреждению пожарного оборудования, выполнение норматива прекращается.

Время выполнения норматива отсчитывается по секундомеру в порядке, изложенном в условиях норматива.

В период итогового контроля, норматив может выполняться 2 раза, при этом в зачет идет результат, показанный в последней попытке.

При определении оценки за выполнение норматива для пожарных определены разные возрастные группы.

При выполнении нормативов в условиях, которые затрудняют их выполнение, необходимо вводить поправочные коэффициенты, значения которых умножаются на исходное время, предусмотренное настоящими нормативами.

Отработка нормативов пожарными проводится в часы учебных занятий.

Руководителем занятий, как правило, руководитель добровольной пожарной команды (дружины).

Разработанные нормативы составлены с учетом задач возложенных на добровольные пожарные команды (дружины) по охране населенных пунктов или организаций.

**ЗНАЧЕНИЯ ПОПРАВОЧНЫХ КОЭФФИЦИЕНТОВ**

**Коэффициент (Кс), учитывающий влияние условий покрова**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рыхлый снег**  **от 5 до 15 см.** | **Плотный**  **песок** | **Утрамбованный снег** | **Травяной**  **покров более 10 см.** |
| **1.2** | **1.1.** | **1.1.** | **1.1.** |

**Коэффициент (Кт), учитывающий влияние температуры**

**окружающей среды**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Температура, 0С** | **от + 10 до + 25** | **от 0**  **до + 10** | **от + 25**  **до + 30** |  | **от 0**  **до - 5** | **от – 5**  **до - 10** | **от – 10 до - 15** |
| **Кт** | **1.0.** | **1.1.** | **1.2.** | **1.0.** | **1.1.** | **1.2.** |

**Коэффициент (Кв), учитывающий влияние возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы для мужчин** | **18 - 30 лет** | **30 - 35 лет** | **35 - 40 лет** | **40 - 45 лет** | **45 - 50 лет** | **старше 50 лет** |
| **Возрастные**  **группы для женщин** | **18 - 25 лет** | **25 - 30 лет** | **30 - 35 лет** | **35 - 40 лет** | **40 - 45 лет** | **старше 45 лет** |
| **Возрастные группы** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Кв** | **1.0.** | **1.1.** | **1.2.** | **1.3.** | **1.4.** | **1.5.** |

**Примечание:** при выполнении норматива группой работников разных возрастных групп, коэффициент принимается для среднего возраста обучаемых, выполняющих его.

**Коэффициент (Ку), учитывающий влияние различных факторов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Факторы выполнения нормативов** | **Ку** |
| **1.** | **Ночное (темное) время суток при лунном освещении.** | **1.6.** |
| **2.** | **Ночное (темное) время при уличном освещении.** | **1.1.** |
| **3.** | **Летом, днем на грунтовом участке местности.** | **1.1.** |
| **4.** | **Для работников со стажем до одного года**  **(для индивидуальных нормативов).** | **1.1.** |
| **5.** | **Скорость ветра (от 5 м/с до 7 м/с).** | **1.1.** |

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ПОЖАРНО-СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**НАДЕВАНИЕ БОЕВОЙ ОДЕЖДЫ И СНАРЯЖЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **25,0** | **27,5** | **30,0** | **32,5** | **35,0** | **37,5** | **отлично** |
| **27,0** | **29,7** | **32,4** | **35,1** | **37,8** | **40,5** | **хорошо** |
| **30,0** | **33,0** | **36,0** | **39,0** | **42,0** | **45,0** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Боевая одежда и снаряжение пожарного: куртка со штанами; сапоги; подкасник; каска; ремень.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Боевая одежда и снаряжение уложены на стеллаже любым способом. Пояс лежит под одеждой. Подкасник может находиться рядом с уложенной боевой одеждой или внутри каски. Брезентовые рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов – под пояс.
2. Пожарный стоит в положении «смирно» в одном метре от боевой одежды и снаряжения лицом к ним. По команде: «Боевую одежду и снаряжение, надеть!», пожарный одевается.
3. Окончание норматива: боевая одежда и снаряжение одеты, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, подборочный ремень каски подтянут.

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНОЙ ВЕРЕВКИ**

**ЗА КОНСТРУКЦИЮ ЗДАНИЯ ИЛИ СТРОЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **7,0** | **7,7** | **8,4** | **9,1** | **9,8** | **10,5** | **отлично** |
| **9,0** | **9,9** | **10,8** | **11,7** | **12,6** | **13,5** | **хорошо** |
| **10,0** | **11,0** | **12,0** | **13,0** | **14,0** | **15,0** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Конструкция (выступ), спасательная веревка в чехле.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит в положении «смирно» в одном метре от места закрепления веревки за конструкцию.
2. Спасательная веревка, смотанная в клубок, находится в чехле с лямкой, надетой через плечо пожарного.
3. По команде: «Спасательную веревку за конструкцию, закрепить!», пожарный вытаскивает из сумки веревку и закрепляет за её конструкцию.
4. Окончание норматива: веревка закреплена за конструкцию.

**ЛИКВИДАЦИЯ ОЧАГА УСЛОВНОГО ПОЖАРА**

**С ПОМОЩЬЮ ОГНЕТУШИТЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **10,0**  **(17,0)** | **11,0**  **(18,7)** | **12,0**  **(20,4)** | **13,0**  **(22,1)** | **14,0**  **(23,8)** | **15,0**  **(25,5)** | **отлично** |
| **11,0**  **(19,0)** | **12,1**  **(20,9)** | **13,2**  **(22,8)** | **14,3**  **(24,7)** | **15,4**  **(26,6)** | **16,5**  **(28,5)** | **хорошо** |
| **12,0**  **(20,0)** | **13,2**  **(22,0)** | **14,4**  **(24,0)** | **15,6**  **(26,0)** | **16,8**  **(28,0)** | **18,0**  **(30,0)** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Пожарный щит, переносной огнетушитель ОП-5.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит на расстоянии 1 м от пожарного щита.
2. Пожарный инвентарь находится на штатных местах на пожарном щите.
3. По команде: «Условный очаг пожара при помощи огнетушителя – потушить!»
4. Пожарный подбегает к пожарному щиту, снимает огнетушитель, один из трех типов ОП-5 и пробегает 60 м. в сторону условного очага пожара.
5. Подбежав, выдергивает чеку огнетушителя, приводит его в боевую готовность и производит тушение.
6. Окончание норматива: пожарный с огнетушителем прибыл к очагу пожара и приступил к тушению.

Примечание: в скобках указано время с тушением горения.

В период обучения очаг пожара обозначается красным флажком.

В период итогового контроля, очаг пожара, это стальной противень размером 150×100×20 см с горючей смесью (30 л воды, 2 л осветительного керосина, 0,25 л бензина).

Поджигают горючую смесь в момент подачи команды на выполнение упражнения.

**РАЗВЕРТЫВАНИЕ ОТ ВНУТРЕННЕГО ПОЖАРНОГО КРАНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **15,0** | **16,5** | **18,0** | **19,5** | **21,0** | **22,5** | **отлично** |
| **16,0** | **17,6** | **19,2** | **20,8** | **22,4** | **24,0** | **хорошо** |
| **17,0** | **18,7** | **20,4** | **22,1** | **23,8** | **25,5** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Внутренний пожарный кран: пожарный рукав, ствол.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит на расстоянии 10 м от внутреннего пожарного крана.
2. Пожарный инвентарь закреплен на штатных местах в специальном шкафу пожарного крана (рукавная арматура соединена, дверца шкафа закрыта, но не замкнута).
3. По команде: «Рукавную линию от пожарного крана № ХХ в каб. № ХХ - проложить!»

4. Пожарный подбегает к шкафу пожарного крана, открывает дверцу, вынимает пожарный рукав с пристегнутым стволом и прокладывает линию в каб. № ХХ.

5. Окончание норматива: рукавная линия проложена к очагу пожара, ствольщик (пожарный) находится на позиции.



**РАЗВЕРТЫВАНИЕ ОТ НАРУЖНОГО ПОЖАРНОГО КРАНА**

**С ПРОКЛАДКОЙ РУКАВНОЙ ЛИНИИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **23,0** | **25,3** | **27,6** | **29,9** | **32,2** | **34,5** | **отлично** |
| **24,0** | **26,4** | **28,8** | **31,2** | **33,6** | **36,0** | **хорошо** |
| **25,0** | **27,5** | **30,0** | **32,5** | **35,0** | **37,5** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Наружный пожарный кран, 2 пожарных рукава, ствол.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит на расстоянии 20 м от мест хранения пожарных рукавов (пожарных шкафов или др.).
2. Пожарный инвентарь закреплен на штатных местах в специальном шкафу пожарного крана (рукавная арматура соединена, дверца шкафа закрыта, но не замкнута).
3. По команде: «Рукавную линию на 2 рукава от наружного пожарного крана расположенного у дома № ХХ к дому № ХХ (на расстояние до 40 м.) - проложить!».

4. Пожарный подбегает к месту хранения рукавов, берет их и подбегает к наружному пожарному крану, присоединяет соединительные головки и прокладывает линию к дому № ХХ. Пожарный пристегивает ствол и подбегает к указанному месту условного пожара.

5. Окончание норматива: рукавная линия проложена к очагу пожара, пожарный находится на позиции.





**ПРОКЛАДКА РУКАВНОЙ ЛИНИИ**

**ОТ ПЕРЕНОСНОЙ ПОЖАРНОЙ МОТОПОМПЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **18,0** | **19,8** | **21,6** | **23,4** | **25,2** | **27,0** | **отлично** |
| **20,0** | **22,0** | **24,0** | **26,0** | **28,0** | **30,0** | **хорошо** |
| **22,0** | **24,2** | **26,4** | **28,6** | **30,8** | **33,0** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Переносная мотопомпа**,** 2 пожарныхрукава, ствол.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный находится в 10 м от переносной пожарной мотопомпы установленной на площадке.
2. Мотопомпа укомплектована согласно норм положенности.
3. По команде: «Рукавную линию от мотопомпы на два рукава в сторону дома № ХХ – проложить!».
4. Пожарный подбегает к мотопомпе, берет пожарные рукава и ручной ствол, присоединяет соединительные головки и прокладывает линию в указанном направлении.

Окончание норматива: рукавная линия проложена, ствольщик (пожарный) находится на позиции.



**БОЕВОЕ РАЗВЕРТЫВАНИЕ ОТ ПЕРЕНОСНОЙ МОТОПОМПЫ**

**С ПРОКЛАДКОЙ РАБОЧЕЙ ЛИНИИ НА 2 РУКАВА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **30,0 (60,0)** | **33,0**  **(66,0)** | **36,0**  **(72,0)** | **39,0**  **(78,0)** | **42,0**  **(84,0)** | **45,0**  **(90,0)** | **отлично** |
| **32,0 (65,0)** | **35,2**  **(71,5)** | **38,4**  **(78,0)** | **41,6**  **(84,5)** | **44,8**  **(91,0)** | **48,0**  **(97,5)** | **хорошо** |
| **35,0 (70,0)** | **38,5**  **(77,0)** | **42,0**  **(84,0)** | **45,5**  **(91,0)** | **49,0**  **(98,0)** | **52,5**  **(105,0)** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Переносная мотопомпа**,** пожарный водоем**,** 2 пожарныхрукава, ведро 10 литров, ручной ствол.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный № 1 (ствольщик) и пожарный № 2 (моторист) находятся в 10 м от переносной пожарной мотопомпы.
2. Мотопомпа находится в 20 м. от пожарного водоема, укомплектованная, согласно норм положенности.
3. По команде: «Мотопомпу на водоем – ставь!», «Боевое развертывание на два рукава в сторону дома № ХХ – марш!».
4. Пожарные бегут к мотопомпе, берут её, пожарные рукава и ручной ствол, и подбегают к водоему, выполняют работы по установке мотопомпы на водоем (пожарный № 2), присоединяют соединительные головки и прокладывают линию в указанном направлении (пожарный № 1).

Окончание норматива: рукавная линия проложена, ствольщик (пожарный № 1) находится на позиции, из пожарного ствола идет устойчивая струя воды.

Примечание: в скобках указано время с пуском воды.



**БОЕВОЕ РАЗВЕРТЫВАНИЕ ОТ ПЕРЕНОСНОЙ МОТОПОМПЫ**

**С ПРОКЛАДКОЙ 1 МАГИСТРАЛЬНОЙ И 2-Х РАБОЧИХ ЛИНИЙ**

**ПО 2 РУКАВА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (полных лет)** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **40,0 (75,0)** | **44,0**  **(82,5)** | **48,0**  **(90,0)** | **52,0**  **(97,5)** | **56,0**  **(105,0)** | **60,0**  **(112,5)** | **отлично** |
| **45,0 (80,0)** | **49,5**  **(88,0)** | **54,0**  **(96,0)** | **58,5**  **(104,0)** | **63,0**  **(112,0)** | **67,5**  **(120,0)** | **хорошо** |
| **50,0 (85,0)** | **55,0**  **(93,5)** | **60,0**  **(102,0)** | **65,0**  **(110,5)** | **70,0**  **(119,0)** | **75,0**  **(127,5)** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Переносная мотопомпа, пожарный водоем, ведро на 10 литров, 5 пожарных рукавов, разветвление, 2 ствола.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарные № 1 и № 3 (ствольщики), пожарный № 2 (моторист) и пожарный № 4 (на разветвлении) находятся в 10 м от переносной пожарной мотопомпы
2. Мотопомпа находится в 20 м. от пожарного водоема, укомплектованая согласно норм положенности.
3. По команде: «Мотопомпу на водоем – ставь!», «Боевое развертывание на 1 магистральную и 2 рабочие линии по 2 рукава, в сторону дома № ХХ – марш!».
4. Пожарные № 2 и № 4 бегут к мотопомпе, берут её и всасывающий рукав, подбегают к водоему, выполняют работы по установке мотопомпы на водоем.
5. Пожарные № 1 и № 3 берут разветвление, ручной ствол, магистральные и рабочие рукава, присоединяют соединительные головки и прокладывают линии в указанном направлении.

Окончание норматива: рукавная линия проложена, на разветвлении пожарный № 4, ствольщики (пожарный № 1 и № 3) находятся на позициях, из пожарных стволов идут устойчивые струи воды.



**ТУШЕНИЕ ОЧАГА ПОЖАРА ВОДОЙ ИЗ ВОДОЕМА**

**С ПОМОЩЬЮ ПОЖАРНЫХ ВЕДЕР**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **35,0** | **38,5** | **42,0** | **45,5** | **49,0** | **52,5** | **отлично** |
| **40,0** | **44,0** | **48,0** | **52,0** | **56,0** | **61,5** | **хорошо** |
| **45,0** | **49,5** | **43,8** | **58,5** | **63,0** | **67,5** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Пожарный щит, емкость с водой (бочка 200 л), 2 пожарных ведра объемом по 10 л каждое.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит на расстоянии 20 м от пожарного щита.
2. Пожарный инвентарь закреплен на штатных местах, емкость с водой 200 л. установлена у пожарного щита.
3. По команде: «На тушение пожара у дома № ХХ (в 30 м), с забором воды из водоема, при помощи ведер - марш!».

4. Пожарный подбегает к пожарному щиту, снимает 2 ведра, зачерпывает в них воду и бежит к дому № ХХ.

5. Окончание норматива: ведра с водой доставлены к дому № ХХ.

**Примечание:** при расплескивании воды более 50 % попытка не засчитывается.

**ТУШЕНИЕ ПРИРОДНОГО ПОЖАРА С ПОМОЩЬЮ РАНЦЕВОГО ЛЕСНОГО ОГНЕТУШИТЕЛЯ (РЛО)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **45,0** | **49,5** | **54,0** | **58,5** | **63,0** | **67,5** | **отлично** |
| **50,0** | **55,0** | **60,0** | **65,0** | **70,0** | **75,0** | **хорошо** |
| **55,0** | **60,5** | **66,0** | **71,5** | **77,0** | **53,5** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Пожарная емкость, ранцевый лесной огнетушитель (РЛО).

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный с РЛО стоит на расстоянии 10 м от пожарной емкости с водой 200 л.

2. По команде: «На тушение лесного пожара у \_\_\_\_ (в 50 м), при помощи РЛО - марш!».

3. Пожарный подбегает к пожарной ёмкости, заполняет водой РЛО и бежит к месту лесного пожара.

4. Окончание норматива: пожарный находится на позиции, из гидропульта РЛО идет струя воды.

**ПОЖАРНАЯ ЭСТАФЕТА**

**В СОСТАВЕ ДОБРОВОЛЬНОЙ ПОЖАРНОЙ КОМАНДЫ**

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Боевая одежда и снаряжение пожарного (4 комплекта), переносная мотопомпа, 1 всасывающий рукав, 1 рабочий рукав, пожарный ствол РСК-50, бочка с водой 200 литров, 2 ведра, 1ранцевый лесной огнетушитель (РЛО), 3 бутылки с водой 1,5-2 литра каждая.

**Норматив состоит из 4 этапов и начинается по команде «Марш!».**

**1 этап:** **НАДЕВАНИЕ БОЕВОЙ ОДЕЖДЫ И СНАРЯЖЕНИЯ.**

Пожарный (№ 1) стоит в положении «смирно» в одном метре от стеллажа. Боевая одежда и снаряжение уложены на стеллаже любым способом. Пояс лежит под одеждой. Подкасник может находиться рядом с уложенной боевой одеждой или внутри каски. Брезентовые рукавицы (краги) кладутся в карманы куртки, при отсутствии карманов – под пояс.

**Окончание 1 этапа:** боевая одежда и снаряжение одеты, куртка застегнута на все пуговицы (крючки), пояс застегнут и заправлен под пряжку, подборочный ремень каски подтянут. Пожарный пробегает дистанцию 30 метров и передает эстафету следующему пожарному.

**2 этап:ТУШЕНИЕ ОЧАГА ПОЖАРА ВОДОЙ С ПОМОЩЬЮ ВЕДЕР**

Пожарный № 2 берет 2 ведра, наполняет их водой из установленной рядом бочки.

**Окончание 2 этапа:** Пожарный пробегает с ведрами дистанцию 30 метров, наполняет емкость РЛО находящуюся на 3 этапе и передает эстафету следующему пожарному.

**3 этап: ТУШЕНИЕ ПРИРОДНОГО ПОЖАРА С ПОМОЩЬЮ РАНЦЕВОГО ЛЕСНОГО ОГНЕТУШИТЕЛЯ (РЛО)**

Пожарный № 3 надевает наполненный водой РЛО и бежит в сторону 4 этапа.

**Окончание 3 этапа:** Пожарный пробегает дистанцию 30 метров и передает эстафету следующему пожарному.

**4 этап:БОЕВОЕ РАЗВЕРТЫВАНИЕ ОТ ПЕРЕНОСНОЙ ОТОПОМПЫ С ПРОКЛАДКОЙ РАБОЧЕЙ ЛИНИИ НА 1 РУКАВ.**

Пожарный № 4 и моторист выполняют работы по установке мотопомпы на водоем (бочка с водой 200 литров).

Пожарный присоединяет ручной ствол, рабочий рукав и прокладывает линию в указанном направлении.

Пожарный поочередно сбивает 3 мишени, установленные на расстоянии 10, 12, 15 метров (бутылки с водой 1,5-2 литра).

**Окончание 4 этапа:** все мишени сбиты.

**Примечание:** расстояние от начала до конца каждого из этапов составляет 30 метров.

Данный норматив оценивается по слаженности действий и качеству выполнения упражнений.

**СХЕМА**

**Старт**

**Конец**

**I этапа**

**Начало**

**I этапа**

**Начало**

**II этапа**

**Конец**

**II этапа**

**Конец**

**III этапа**

**Начало**

**III этапа**

**Финиш**

**Начало**

**IV этапа**

**Конец**

**IV этапа**

**НАДЕВАНИЕ ПРОТИВОГАЗА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **7,0** | **7,7** | **8,4** | **9,1** | **9,8** | **10,5** | **отлично** |
| **8,0** | **8,8** | **9,6** | **10,4** | **11,2** | **12,0** | **хорошо** |
| **10,0** | **11,0** | **12,0** | **13,0** | **14,0** | **15,0** | **удовлетворительно** |

**Материально-техническое оборудование**

**необходимое для выполнения норматива**

Противогаз, фильтрующая коробка, сумка.

**Порядок выполнения упражнения**

1. Пожарный стоит в положении «смирно», сумка противогаза одета через правое плечо и находится на левом боку.
2. По команде «Газы» пожарный задерживает дыхание, закрывает глаза, вынимает противогаз из сумки, берет его обеими руками за утолщенные края у нижней части так, чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные внутри.
3. Затем, прикладывает нижнюю часть шлем - маски под подбородок, и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову, так чтобы не было складок, а очковый узел пришелся против глаз.
4. Надев противогаз, пожарный делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.
5. Окончание норматива: противогаз одет, складки на маске отсутствуют, очки точно против глаз.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (МУЖЧИНЫ)**

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ОТЖИМАНИЕ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **35** | **32** | **29** | **26** | **23** | **20** | **отлично** |
| **30** | **27** | **24** | **21** | **18** | **15** | **хорошо** |
| **25** | **22** | **19** | **16** | **13** | **10** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

[](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Push_up_(PSF).png)

**БЕГ НА 60 м**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **9,2** | **10,1** | **11,0** | **11,9** | **12,8** | **13,8** | **отлично** |
| **9,9** | **10,8** | **11,8** | **12,8** | **13,8** | **14,8** | **хорошо** |
| **10,6** | **11,6** | **12,7** | **13,7** | **14,8** | **15,9** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

Проводится на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш» начать бег.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5х10 м**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **14,0** | **15,4** | **16,8** | **18,2** | **19,6** | **21,0** | **отлично** |
| **14,5** | **15,9** | **17,4** | **18,8** | **20,3** | **21,7** | **хорошо** |
| **15,1** | **16,6** | **18,1** | **19,6** | **21,4** | **22,6** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

По команде «Марш» пробежать 10 м, коснуться ногой земли за линией поворота, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 10 м.

Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

**СХЕМА**

**10 метров**

**Финиш**  **Старт**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЖЕНЩИНЫ)**

**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ (ОТЖИМАНИЕ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **18** | **16** | **14** | **10** | **8** | **6** | **отлично** |
| **15** | **13** | **11** | **9** | **7** | **5** | **хорошо** |
| **13** | **11** | **9** | **7** | **5** | **3** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

Исходное положение: упор лежа на скамейке, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного их выпрямления, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Пауза между повторениями до 3 сек.

**[](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Push_up_(PSF).png)**

**БЕГ НА 30 М**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **6,0** | **6,6** | **7,2** | **7,8** | **8,4** | **9,0** | **отлично** |
| **6,5** | **7,1** | **7,8** | **8,4** | **9,1** | **9,7** | **хорошо** |
| **6,9** | **7,5** | **8,2** | **8,9** | **9,6** | **10,3** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

1. Проводится на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием.

2. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад.

3. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «Марш» начать бег.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 5х10 м**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные группы** | | | | | | **Оценка** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | | | | | | |
| **16,0** | **17,6** | **19,2** | **20,8** | **22,4** | **24,0** | **отлично** |
| **16,5** | **18,1** | **19,8** | **21,4** | **23,1** | **24,7** | **хорошо** |
| **17,1** | **18,8** | **20,5** | **22,2** | **23,9** | **25,6** | **удовлетворительно** |

**Порядок выполнения упражнения**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» пробежать 10 м, коснуться ногой земли за линией поворота, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще четыре отрезка по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

**СХЕМА**

**10 метров**

**Финиш**  **Старт**

Приложение № 1

**МАТЕРИАЛЬНОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**для выполнения практических нормативов**

**по пожарно-строевой подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Боевая одежда пожарного (БОП)** – предназначена для защиты его тела от воздействия воды и теплового излучения, от опасных и вредных факторов окружающей среды, возникающих при тушении пожара и проведении аварийно-спасательных работ, а также от неблагоприятных климатических воздействий. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тушение противня при помощи порошкового огнетушителя ОП-5** является практической тренировкой добровольных пожарных для приобретения навыков тушения локальных очагов пожаров различных классов. |  | [http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=496792274-38-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8F&noreask=1&img_url=http://sufps38.ru/wp-content/uploads/2012/03/prot4.jpg&pos=2&rpt=simage&lr=1091&nojs=1) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ранцевый лесной огнетушитель (РЛО)** – предназначен для тушения низовых очагов лесных пожаров водой и водяными растворами неагрессивных химикатов. |  | <http://www.kroymark.ru/images/stories/virtuemart/product/rantsevyj%20lesnoj%20ognetushitel%20%20rp-18%20ermak.jpg> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мотопомпа** - устройство для перекачки или отсасывания различных жидкостей.  Состоит из двигателя внутреннего сгорания (бензинового, дизельного) и самовсасывающего центробежного насоса, которые закреплены на раме.  Функционально МП необходима для пожаротушения. |  | gf-177f30h |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Огнетушитель порошковый (ОП-5) –** предназначен для применения в бытовых условиях в качестве первичного средства тушения пожаров класса А (твердых веществ), С (горючих газов), В (горючих жидкостей или плавящихся твердых тел) и электроустановок, находящихся под напряжением до 1000 В (в зависимости от марки применяемого огнетушащего порошка). |  | огнетушитель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарный щит** – предназначен для размещения первичных средств пожаротушения, таких как багор, лопата, лом, топор, вёдер конусной формы.  Окрашивается в красный цвет. |  | http://www.ruprom.ru/files/9_1650/chitotkritcopy.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарный шкаф** – предназначен для размещения и обеспечения сохранности технических средств, применяемых во время пожара. |  | http://www.connect-s.ru/images/tov/ti201751.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарный напорный рукав** - гибкий трубопровод, оборудованный рукавными соединительными головками и предназначенный для подачи воды и водных растворов пенообразователей на расстояние. Длина 20 м ± 1м.  Диаметр – 51 и 77 мм. |  | **image026** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарное разветвление** - предназначено для разделения потока огнетушащих средств, подаваемых пожарным насосом по магистральной рукавной линии, на несколько потоков, поступающих в рабочие линии, а также для регулирования подачи огнетушащих средств в этих линиях. Диаметр головок: на входе - 77 мм, на выходе - 51, 77 мм. |  | image029 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соединительная головка ГЦ -**(с наружной резьбой) – предназначена для соединения пожарного оборудования с напорными пожарными рукавами. Диаметр – 51 и 77 мм. |  | http://www.proton.perm.ru/min/3240.jpg |
| **Головка пожарная** – предназначена для быстрого и герметичного соединения рабочих и магистральных пожарных рукавов между собой и с пожарным оборудованием.  Диаметр – 51 и 77 мм. |  | http://c3.tis.ru/images/products/original/0/5/4/05400e554f599b959a2c916cd12760cc.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соединительная головка ГЦ -** (с внутренней резьбой) – предназначена для соединения пожарного оборудования с напорными пожарными рукавами.  Диаметр – 51 и 77 мм. |  | http://www.tinko.ru/files/catalog/images/big/4eb2683b6012d.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарный кран (вентиль пожарный)** – служит для подключения к внутренней водопроводной сети пожарных рукавов и другого специального оборудования. Устанавливается внутри пожарного шкафа.  Диаметр – 51 мм. |  | http://images.prom.ua/1475374_w640_h640_du50chugun.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарное ведро конусное** – предназначено для доставления воды или песка к месту возгорания, а также пробивания тонкой ледяной корки в водоеме (при необходимости забора воды в зимнее время). |  | http://im6-tub-ru.yandex.net/i?id=127579895-42-73&n=21 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пожарный рукав всасывающий** – предназначен для подвода воды от открытого водоисточника (пожарного водоема, озера, реки и т.д.) к переносной пожарной мотопомпе. Диаметр – 51 мм. |  | http://www.instrument-pily.ru/uploads/catalog/3253.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ящик пожарный с песком** – предназначен для материала, применяемого при ликвидации утечки нефтепродуктов и загорания легковоспламеняющихся веществ. |  | http://im4-tub-ru.yandex.net/i?id=126815902-41-73&n=21 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ствол ручной пожарный (РСК 50) -** предназначен для создания и направления струи огнетушащего вещества, входят в комплект пожарных автомобилей и другого противопожарного оборудования. |  | 1290578587-880922 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бочка емкостью 200 литров –** предназначена для хранения запасов воды для нужд пожаротушения с возможностью её использования при тушении небольших загораний, а также пожаров в начальной стадии их развития до прибытия пожарных формирований. | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Бочка на 200 литров –** предназначена для тушения небольших загораний, а также пожаров в начальной стадии их развития до прибытия пожарных формирований. |  | BOCHKA4 | | BOCHKA4 |

Приложение № 2

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Внутренний пожарный кран |
|  | Наружный пожарный кран |
|  | Переносная мотопомпа со всасывающим рукавом |
|  | Пожарный водоем |
|  | Пожарный рукав |
|  | Разветвление |
|  | Ствол |
|  | Движение (бег) |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ПОЖАРНО-СТРОЕВОЙ**

**И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ДЛЯ ЧЛЕНОВ ДОБРОВОЛЬНОЙ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ**

**АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:**

**Рондырев-Ильинский В.Б., Большаков Е.В.**

**Под общей редакцией**

**Рондырева-Ильинского В.Б.,**

**кандидата педагогических наук**

Подписано в печать 12.12.2013 года. Формат 69х84/16.

Бумага для множительных аппаратов. Гарнитура Times.

Усл. печ. листов – 1,93 Тираж 50 экз.

**Отпечатано в издательстве**

ФГБОУ ВПО «Нижневартовский государственный университет»

628605, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,

г. Нижневартовск, ул. Ленина, дом № 56.