

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г.Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол № 4 от 20.04.2023



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «ДПШ»  
Ю.В. Смирнова  
Приказ № 204-од от 21.04.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Пожарно-спасательный спорт»**

Возраст учащихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
Год разработки: 2020 год

**Автор-составитель:**  
Лебедь Вячеслав Юрьевич,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023 г.

## Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка .....	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт».....	11
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (1 год обучения) .....	11
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (1 год обучения).....	13
2.3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (2 год обучения) .....	20
2.4 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (2 год обучения).....	23
2.5 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (3 год обучения) .....	30
2.6 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» (3 год обучения).....	32
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	39
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт».....	44
4.1 Методические материалы.....	44
4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт».....	45
Список литературы.....	47
Приложение 1 Календарный учебный график .....	49
Приложение 2 План воспитательных мероприятий .....	50
Приложение 3 Программа соревнований по пожарно-спасательному спорту для юношей и девушек .....	51
Приложение 4 Контрольно-измерительные материалы.....	52

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» (далее – Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов федерального, регионального уровня и локальных актов образовательной организации.

### 1.1 Перечень нормативно-правовых актов

*Законодательные акты:*

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).

5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. №467».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2020 № 35 «Правила служебно-прикладного вида спорта «пожарно-спасательный спорт».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных

программ» (с изменениями и дополнениями: Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 21 февраля 2022 г. № 150/89, Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 26 июля 2022 г. № 684/612).

13 Закон Челябинской области от 29.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

14. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 №01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

15. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.07.2022 №01/1404 «Об утверждении в новой редакции Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодёжи Челябинской области».

*Законодательные акты в области физической культуры и спорта:*

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ. (с изм. на 28.12.2022).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) (с изм. на 20.03.2023).

4. Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года (распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022 №445-рп).

*Методические рекомендации:*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработаны Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» (разработаны ФГБУК «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» 2023 г.).

*Локальные нормативно-правовые акты МАУДО «ДПШ».*

**1.2. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**1.3 Уровень освоения программы:** базовый.

**1.4 Актуальность программы**

Ежегодно увеличивающееся число пожаров наносит огромный ущерб материальным ценностям, народному хозяйству, лесам и человеку. Чаще всего

причиной пожаров является сам человек. Поэтому соблюдение норм поведения в окружающей обстановке, в том числе знание и выполнение правил пожарной безопасности, очень важный показатель общей культуры общества.

Профессия «пожарный» – очень древняя и уважаемая, и не похожая на все другие. Пожарные вынуждены работать в постоянно меняющейся и часто нестабильной обстановке. Сотрудник пожарной службы обязательно должен быть храбрым и выносливым, иметь отличную физическую форму, а также обладать теоретическими знаниями и практическими навыками борьбы с огнём.

Поддержка государством престижа профессии пожарного осуществляется через пожарно-спасательный спорт, который уже 85 лет развивается в России. Этот уникальный вид спорта привлекает молодёжь, в том числе девушек, даёт возможность растить профессионалов высокого уровня с самого детства. Через него демонстрируются особенности профессии огнеборца, которая требует от человека быть максимально собранным и готовым к любым капризам природы и техники.

Сегодня руководство Международной спортивной федерации пожарных и спасателей прилагает все усилия для того, чтобы спорт профессиональных пожарных и спасателей не останавливался в своем развитии, постоянно совершенствовался и продолжал вовлекать все больше стран-участниц. Наиболее ярким подтверждением этому является включение спорта с 2013 года в программу Универсиады.

Пожарно-спасательный спорт объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств молодежи, а также специальных знаний, умений и навыков. Большое внимание в России уделяется развитию юношеского пожарно-спасательного спорта. Число юношей и девушек – членов добровольных пожарных дружин, занимающихся в секциях пожарно-спасательного спорта и избравших профессию пожарного, с каждым годом растет. Эти обусловлена актуальность данной Программы.

Программа разработана на основе современных нормативных документов, регламентирующих правила служебно-прикладного вида спорта «пожарно-спасательный спорт», и практического опыта педагога. Образовательный процесс строится по принципу освоения теоретических знаний и дальнейшей отработки практических упражнений, способствующих формированию специальных навыков и нормативов с обязательным соблюдением правил по технике безопасности. Уникальность Программы определяется личностью педагога-наставника, который обеспечивает ее практико-ориентированный и профессионально-направленный профиль.

Автор Программы – профессиональный пожарный – специалист по химической защите, мастер спорта по пожарно-прикладному спорту, многократный победитель и призёр региональных соревнований, серебряный призёр чемпионата России в составе команды Челябинской области, кандидат в сборную России по пожарно-прикладному спорту.

Воспитательный потенциал Программы предполагает создание благоприятных условий для обучающихся, которые способствуют:

- развитию ценностного отношения к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека;
- успешному профессиональному самоопределению;
- формированию ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Большое внимание уделяется мероприятиям, направленным на формирование коллектива, осознания ценности командного взаимодействия.

Воспитательный потенциал Программы реализуется через план воспитательной работы и образовательные события, которые включены в учебный план в виде компонентов институционального уровня. Тема учебного плана «Мой Дворец» (6 часов) предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», коллектива «Юный пожарный», участие в традиционных мероприятиях образовательного учреждения.

Тесное взаимодействие с родителями усиливает воспитательный эффект Программы и помогает педагогу организовать максимально благоприятные условия для формирования ценностных ориентиров обучающихся.

### **1.5 Отличительные особенности Программы**

Программа является профессионально-ориентированной и реализуется учреждением дополнительного образования детей совместно с 3 пожарно-спасательным отрядом федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Челябинской области на основании Соглашения о сотрудничестве и договора о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Преимуществом Программы является использование технологии наставничества, как ведущей педагогической технологии при передаче знаний и формирования специальных навыков у обучающихся. Для эффективной деятельности педагог-наставник использует личный пример, демонстрируя обучающимся профессионализм в вопросах теории и практики, высокие морально-волевые качества, активную гражданскую позицию.

Личный пример наставника является мощным стимулом воспитания и самовоспитания у наставляемых, мотивацией к выбору социально значимой профессии. В процессе наставничества педагог опирается на следующие принципы: системность (соответствие целей, задач, форм, методов, результата); совместная профессиональная деятельность (командная работа по достижению целей); актуализация результата (отработка на практике полученных знаний); развитие индивидуальных потребностей и раскрытие личностного потенциала каждого ребенка.

Содержание Программы носит профориентационный характер и нацелено на популяризацию пожарно-спасательного спорта и профессии пожарного спасателя. Оно разработано с учетом опыта и практических результатов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пожарный», которая реализовывалась в МАУДО «ДПШ» с 2007 по 2020 годы, и

современных требований к программам дополнительного образования. Среди выпускников детского объединения «Юный пожарный» свыше 30 призеров регионального и Всероссийского уровня, 2 выпускницы – чемпионки мира в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. В настоящее время специалистами в области противопожарной безопасности являются 18 выпускников, что свидетельствует о значимости Программы в профориентационной работе с обучающимися.

Проведение занятий осуществляется с использованием различных эффективных образовательных методик и технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки выполнения специальных упражнений и способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

В коллектив «Юный пожарный» принимаются юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, желающие заниматься данным видом спорта. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу предыдущего года обучения, и могут пополняться «новичками» после прохождения собеседования и сдачи практических нормативов по ОФП в соответствии со стандартами и тестами промежуточной аттестации 1 и 2 года обучения, выявляющими их индивидуальные способности и уровень физической подготовки. Программа продолжает, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

В рамках учебных часов предусматривается общая физическая подготовка, обучение первоначальным навыкам пожарного дела, обучение технике пожарно-спасательного спорта, совершенствование навыков пожарно-спасательного спорта в процессе тренировок, участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту.

Занятия проводятся в спортивном манеже ГУ МЧС России по Челябинской области.

Важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, которые позволяют обучающимся, педагогам, родителям и общественности оценить уровень освоения образовательной программы.

## **1.6 Адресат Программы**

Программа ориентирована на подростков среднего и старшего школьного возраста (12–16 лет). Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

В подростковом возрасте происходит бурный рост, развитие и перестройка организма ребенка, неравномерность физического развития, когда преимущественно происходит рост костей туловища и конечностей в длину, приводит к угловатости, неуклюжести, потере гармонии в движениях. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подросток способен к волевой деятельности. Он часто уже сам ставит

перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не проявлять ее в других видах. Внимание подростка характеризуется не только большим объемом и устойчивостью, но и специфической избирательностью. В этот период уже может быть произвольное внимание. Избирательным, целенаправленным, анализирующим становится и восприятие. Значительно увеличивается объем памяти, причем не только за счет лучшего запоминания материала, но и его логического осмысления. Память подростка, как и внимание, постепенно приобретает характер организованных, регулируемых и управляемых процессов. Существенные сдвиги происходят в интеллектуальной деятельности подростков. Основной ее особенностью является нарастающая с каждым годом способность к абстрактному мышлению, изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением в пользу последнего. Под влиянием окружающей среды происходит формирование мировоззрения подростков, их нравственных убеждений и идеалов. Складываются и развиваются моральные чувства патриотизма, интернационализма, ответственности и др. Детям подросткового возраста присущи повышенный интерес к своей личности, потребность в осознании и оценке своих личных качеств. Анализируя и оценивая свое поведение, подросток постепенно сравнивает его с поведением окружающих людей, прежде всего своих товарищей. При этом он дорожит мнением не только товарищей, но и взрослых, стремясь выработать в себе также черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в деятельности и улучшать взаимоотношения с другими людьми.

Оптимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

**1.7 Цель Программы:** профессиональная ориентация обучающихся в области пожарного дела посредством освоения различных приемов, применяемых в практике тушения пожаров.

### **1.8 Задачи:**

*Личностные:*

- воспитать морально-волевые качества личности у обучающихся (дисциплина, сила воли, чувство товарищества, порядочность);
- развивать общефизические и специальные физические качества;
- формировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать осмысленного отношения к своему здоровью.

*Метапредметные:*

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению,
- формировать умения анализировать и корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри детского коллектива.

*Предметные:*

- овладеть знаниями и специальной терминологией пожарно-спасательного спорта;
- овладеть практическими умениями и навыками выполнения основных упражнений пожарно-спасательного спорта;
- формировать представления о профессии сотрудника противопожарной службы;
- овладеть навыками использования специального оборудования и снарядами;
- уметь работать с пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки спортсмена или группы спортсменов);
- овладеть знаниями и практическими навыками противопожарной безопасности.

### **1.9. Планируемые результаты освоения Программы**

*Личностные:*

- проявление морально-волевых качеств личности в различных жизненных ситуациях;
- проявление мотивации к регулярным занятиями спортом;
- осмысленное отношение к своему здоровью.

*Метапредметные:*

- наличие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- проявление умения анализировать и корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- проявление навыков конструктивного взаимодействия внутри детского коллектива.

*Предметные:*

- наличие теоретических знаний, владение терминологией пожарно-спасательного спорта;
- наличие практических навыков выполнения основных упражнений пожарно-спасательного спорта;
- уверенное использование на практике специального оборудования и снаряжения;
- сформированность представления о профессии сотрудника противопожарной службы;
- умение работать с пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки спортсмена или группы спортсменов);
- наличие знаний и практических навыков по противопожарной безопасности.

### **1.10 Объем Программы: 666 часов.**

**1.11 Форма обучения:** очная.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

**1.12 Виды занятий:** интерактивные лекции, практические занятия, тренировки, тренинги, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, соревнования.

**1.13 Срок освоения Программы:** 3 года.

**1.14 Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (222 часа в год). Перерыв между занятиями 10 минут. Количество учебных недель – 37. Недельная нагрузка на обучающегося – 6 часов.

## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1 Учебный план Программы (1 год обучения)

Предмет: пожарно-спасательный спорт

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Мой Дворец	2	2		
1.2	Инструктаж по технике безопасности	2	2		
1.3	История развития пожарной охраны и Всероссийского добровольного пожарного общества	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Меры безопасности и предупреждение травматизма	6	6	-	
2.2	Развитие силы и выносливости	8		8	
2.3	Развитие ловкости и быстроты	8		8	
2.4	Развитие гибкости	8		8	
2.5	Элементы акробатики	8		8	
<b>3.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Бег на короткие дистанции	8		8	
3.2	Бег на длинные дистанции	8		8	
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
4.1	Игры с мячом	8		8	
4.2	Встречные и круговые эстафеты	8		8	
<b>5.</b>	<b>Основы техники и тактики</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
5.1	Подвешивание штурмовой лестницы	8	1	7	
5.2	Преодоление пожарного спортивного домика	8	1	7	
5.3	Работа на всех номерах боевого развертывания	8	2	6	
5.4	Самоспасение по веревке с этажа учебной башни	8	2	6	

<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
6.1	Штурмовая лестница	8		8	
6.2	Боевое развертывание	8		8	
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
7.1	Волейбол	6		6	
7.2	Футбол	5		5	
7.3	Баскетбол	5		5	
<b>8.</b>	<b>100-метровая полоса с препятствиями</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
8.1	Старт на 100-метровой полосе	8		8	
8.2	Работа с рукавами на 100-метровой полосе	8		8	
<b>9.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
9.1	Развитие координации	8		8	
9.2	Развитие баланса	8		8	
9.3	Силовые упражнения	8		8	
<b>10.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
10.1	Пожарная эстафета	8		8	
<b>11.</b>	<b>Введение в профессию</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	Зачёт
11.1	Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту	2	2		
11.2	Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности	2	2		
11.3	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
11.4	Питание спортсмена	2	2		
11.5	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	4	4		
11.6	Экскурсия в пожарную часть	2		2	
11.7	Вязка спасательных узлов	2		2	
11.8	Техника безопасности ПСС	2	2		
11.9	Внутригрупповое соревнование	2		2	

11.10	Режим спортсмена	2	2		
11.11	Экскурсия на пожарно-техническую выставку.	2		2	
11.12	Пожар: причины возникновения. Развитие пожара.	2	2		
11.13	Противопожарный режим в жилых домах.	2	2		
11.14	Первичные средства тушения пожаров. Знаки безопасности.	2	2		
11.15	Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование.	2	2		
11.16	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>222</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана Программы (1 год обучения)

### Раздел 1. Вводное занятие

#### Тема 1.1 Мой Дворец.

Теория (2 часа). Беседа о Дворце и его традициях. Экскурсия в музей истории Дворца.

#### Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.

#### Тема 1.3 История развития пожарной охраны и Всероссийского добровольного пожарного общества (2 часа).

Теория (2 часа). Пожарная охрана России, история ее развития. Цели и задачи. Общероссийская общественная организация «Всероссийское добровольное пожарное общество» (далее – ВДПО), история его развития. Цели и задачи.

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

#### Тема 2.1 Меры безопасности и предупреждение травматизма (6 часов).

Теория (6 часов). Сочетание внешних и внутренних факторов травматизма в пожарно-спасательном спорте. Контроль соблюдения спортсменами дисциплины на тренировочных занятиях. Контроль технического состояния спортивного оборудования. Учет неблагоприятных факторов природы (дождь, снег). Внутренние факторы спортивного травматизма: наличие врождённых и хронических заболеваний, состояние утомления, переутомления.

#### Тема 2.2 Развитие силы и выносливости (8 часов).

Практика (8 часов). Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мечи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Упражнения: подъем груза и переноска его шагом и бегом, упражнения со штангой и гириями, перетягивание каната, упражнения с набивными мячами, а также упражнения с преодолением собственного веса.

Развитие выносливости. Основные средства развития общей выносливости – ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объём нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км. Ускорение преодолеваемых отрезков даёт возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

### **Тема 2.3 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения на ловкость:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и на дальность мячей, гранат, палок и т.д.);
- «лечь», «встать» и т.д., выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде;
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.;
- из спортивных и подвижных игр, которые развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.
- прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90
- 180 градусов;
- прыжки вперед с поворотом; с места и с разбега;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Упражнения на развитие быстроты: повторный бег коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

### **Тема 2.4 Развитие гибкости (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения пожарно-спасательного спорта, например, наклоны туловища для взятия приборов технического вооружения (лестницы, скаток рукавов), занос левой ноги для посадки на подоконник и т. п. требуют большой гибкости. Поэтому в процессе тренировок необходимо уделять должное внимание развитию гибкости. Большая подвижность суставов, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуются выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80 раз.

### **Тема 2.5 Элементы акробатики (8 часов).**

Практика (8 часов). Кувырки вперед, назад, в стороны в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### **Раздел 3. Кроссовая подготовка**

#### **Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перебаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом. Бег на дистанции 2 - 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.

#### **Тема 3.2 Бег на длинные дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 3 – 5 км.

### **Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.**

#### **Тема 4.1. Игры с мячом (8 часов).**

Практика (8 часов). Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

#### **Тема 4.2. Встречные и круговые эстафеты (8 часов).**

Практика (8 часов). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Раздел 5. Основы техники и тактики.**

#### **Тема 5.1. Подвешивание штурмовой лестницы (8 часов).**

Теория (1 час). Этапы и техника подвешивания лестницы.

Практика (7 часов). Отработка техники подвешивания штурмовой лестницы с разбега в окно 2-го этажа учебной башни.

#### **Тема 5.2. Преодоление пожарного спортивного домика (8 часов).**

Теория (1 час). Этапы и техника преодоления спортивного домика.

Практика (7 часов). Отработка техники преодоления спортивного домика (1-ый этап пожарной эстафеты 4х100 метров).

#### **Тема 5.3. Работа на всех номерах боевого развертывания (8 часов).**

Теория (2 часа). Знакомство с этапами и техникой боевого развертывания. Роли (номера) участников команды: ствольщики, помощники ствольщиков, моторист. Взаимодействие участников команды на этапе.

Практика (6 часов). Отработка этапов и техники на всех номерах боевого развертывания.

#### **Тема 5.4. Самоспасение по веревке с этажа учебной башни.**

Теория (2 часа). Этапы и техника самоспасения с использованием веревки. Меры безопасности.

Практика (6 часов). Отработка техники самоспасания по веревке с 4-го этажа учебной башни.

### **Раздел 6. Специальная подготовка**

#### **Тема 6.1. Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35м.25см. от учебной башни. Спортсмен становится перед

линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние до учебной башни и начинает подъем по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

### **Тема 6.2 Боевое развертывание (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

## **Раздел 7. Спортивные игры**

### **Тема 7.1 Волейбол (6 часов).**

Практика (6 часов). Спортивные игры: волейбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

### **Тема 7.2 Футбол (5 часов).**

Практика (5 часов). Спортивные игры: футбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

### **Тема 7.3 Баскетбол (5 часов).**

Практика (5 часов). Спортивные игры: баскетбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

## **Раздел 8. 100-метровая полоса с препятствиями**

### **Тема 8.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартера спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

### **Тема 8.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.

## **Раздел 9. Специальные физические упражнения**

### **Тема 9.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансировочных платформах.

4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).

5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Уворачивание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).

6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.

### **Тема 9.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры. Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

### **Тема 9.3 Силовые упражнения (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

## **Раздел 10. Техническая подготовка.**

### **Тема 10.1 Пожарная эстафета (8 часов).**

Практика (8 часов). Пожарная эстафета состоит из четырех этапов по 100 метров. Каждый спортсмен команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап. Эстафетой служит ствол пожарный. Передача эстафеты (ствол пожарный) производится в 20-метровой зоне передачи. Соревнования в пожарной эстафете:

а) спортсмен со стволом и лестницей спортивной для пожарной эстафеты стоит перед линией старта (девушек и женщин – лестница приставлена к домику);

б) по исполнительной команде или сигналу стартера спортсмен стартует. На последующих этапах спортсмены эстафеты стартуют самостоятельно;

в) *первый этап:* спортсмен, подбежав к домику, при помощи лестницы спортивной для пожарной эстафеты поднимается на крышу, передвигается по ней, спрыгивает на беговую дорожку за ограничительную линию, касаясь площадки. При приземлении до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть домик;

г) *второй этап:* спортсмен, приняв эстафету, преодолевает забор без упора ногами о стойки или откосы забора. Женщины, девушки и юниорки преодолевают забор любым способом. В момент приземления спортсмена после преодоления забора поджигается горючая жидкость в противне;

д) *третий этап:* спортсмен, приняв ствол, подбегает к рукавам, берет их и преодолевает бум, затем подбегает к разветвлению, присоединяет к нему рукавную линию и прокладывает ее. Рукава переносятся любым способом. Смыкание рукавов между собой и со стволом разрешается производить на месте и в движении на дистанции. Ствол к рукаву присоединяется до «линии отмыкания» и отсоединяется

за ней. При соскоке с бума на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть его. При пересечении линии отмыкания ствола спортсмен должен удерживать рукавную линию таким образом, чтобы судьи могли убедиться в правильности смыкания соединительных головок ствола и рукавов. Место нахождения рукавной линии после отсоединения ствола не учитывается. После передачи эстафеты (ствол пожарный) спортсмену четвертого этапа соединительные полугайки рукавов (и рукава к разветвлению) должны быть сомкнуты;

ж) *четвертый этап*: спортсмен, приняв эстафету, подбегает к огнетушителю, берет его, подносит к противню и тушит горящую жидкость. Оставлять огнетушитель в противне после ликвидации горения жидкости запрещается. Упражнение считается выполненным, если при финише горение в противне и около него полностью отсутствует.

## **Раздел 11. Введение в профессию.**

### **Тема 11.1 Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа «Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту». Знакомство и изучение правил соревнований по пожарно-спасательному спорту.

### **Тема 11.2 Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности (2 часа).**

Теория (2 часа). Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки спортсменов и единство процессов их совершенствования. Задачи и средства тренировки в подготовительном и в соревновательном периодах. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Ведение дневника тренировки: учёт соревновательных и тренировочных нагрузок, спортивных результатов, анализ выступлений на соревнованиях.

### **Тема 11.3 Гигиенические знания, умения, навыки (2 часа).**

Теория (2 часа). Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

### **Тема 11.4 Питание спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

### **Тема 11.5 Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию (4 часа).**

Теория (4 часа). Устройства спортивного и специального оборудования пожарно-прикладного спорта. Классификация видов дистанций. Знание оборудования и его назначения. Каска спортивная. Кольцо резиновое КН-50. Крюк для штурмовой лестницы. Лестница штурмовая спортивная. Полугайка для спортивного рукава ГР-50. Разветвление трехходовое спортивное. Ремень спортивный. Рукав спортивный. Спортивный снаряд «Бум». Спортивный снаряд «Домик». Спортивный снаряд «Забор». Ствол пожарный спортивный. Учебно-тренировочная башня на четыре дорожки.

### **Тема 11.6 Экскурсия в пожарную часть (2 часа).**

Практика (2 часа). Историческая справка о пожарной части. Знакомство с условиями и особенностями работы сотрудников пожарной части. Осмотр пожарной техники и специального оборудования, используемого в работе пожарных.

### **Тема 11.7 Вязка спасательных узлов (2 часа).**

Практика (2 часа). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов. Закрепление спасательной веревки. Вязка двойной спасательной петли. Самоспасение с помощью спасательной веревки. Сматывание и разматывание спасательной веревки.

### **Тема 11.8 Техника безопасности ПСС (2 часа).**

Теория (2 часа). Правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте: требования к экипировке спортсмена, выполнение упражнений на специализированных снарядах и сооружениях, выполнение физических упражнений с использованием специального оборудования, работа с открытым огнем.

### **Тема 11.9 Внутригрупповое соревнование (2 часа).**

Практика (2 часа). Соревнование среди учащихся одной группы. Учащиеся распределяются в команды по 4 человека. Пожарная эстафета 4x100 м. с тушением. Пожарная эстафета – коллективный вид спорта. Успех команды зависит от всех участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4-ый этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 метров, спортсмен берёт огнетушитель и, подбегая к ёмкости с горячей жидкостью, начинает тушение. Высокая температура затрудняет тушение, требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

### **Тема 11.10 Режим спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа на тему: «Режим спортсмена». Понятие «режим спортсмена». Режим труда, тренировок и отдыха спортсмена. Питание, физические нагрузки спортсмена.

### **Тема 11.11 Экскурсия на пожарно-техническую выставку (2 часа).**

Практика (2 часа). Посещение пожарно-технической выставки г. Челябинска.

### **Тема 11.12 Пожар: причины возникновения. Развитие пожара (2 часа).**

Теория (2 часа). Понятие о пожаре. Анализ обстановки с пожарами на территории Челябинской области. Основные причины возникновения пожаров. Очаг пожара. Пожар, классы и формы его развития. Зоны: горения, теплового воздействия, задымления. Понятие о пожарной профилактике.

### **Тема 11.13 Противопожарный режим в жилых домах (2 часа).**

Теория (2 часа). Противопожарный режим в жилых домах. Противопожарный режим в домах повышенной этажности. Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии и изделиями в аэрозольном исполнении.

### **Тема 11.14 Первичные средства тушения пожаров. Знаки безопасности(2 часа).**

Теория (2 часа). Понятие о первичных средствах тушения пожаров. Противопожарный щит. Виды огнетушителей, их устройство и порядок применения на пожаре. Места установки огнетушителей. Знаки безопасности: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, указательные, примеры их применения и места установки.

### **Тема 11.15 Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование(2 часа).**

Теория (2 часа). Виды пожарных автомобилей и их назначение. Пожарно-техническое вооружение, вывозимое на машинах, его назначение и порядок применения во время пожаров.

### **Тема 11.16 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа). Выполнение контрольных нормативов: ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

### **Планируемые результаты освоения Программы (1 год обучения)**

По окончании первого года обучения обучающиеся проявляют устойчивый интерес к занятиям, ориентированы на здоровый образ жизни, развитие общих и специальных физических качеств: выносливости, беговой скорости.

Обучающиеся умеют работать с поученной информацией по предмету деятельности, анализировать свои действия в соответствии с поставленной целью.

#### *Предметные:*

- знание и соблюдение мер безопасности при обращении со специальными средствами и оборудованием;
- понимание и свободное владение специальной терминологией;
- владение техническими навыками и умениями при выполнении специальных упражнений;
- знание сведений о профессиональной деятельности сотрудника противопожарной службы.

## **2.3 Учебный план Программы (2 год обучения)**

Предмет: пожарно-спасательный спорт

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Мой Дворец	2		2	
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		

1.3	Пожарная охрана Челябинской области, история ее развития.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Развитие силы и выносливости	8		8	
2.2	Развитие ловкости и быстроты	8		8	
2.3	Развитие гибкости	8		8	
2.4	Гимнастические упражнения	8		8	
<b>3.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Бег на короткие дистанции	8		8	
3.2	Бег на длинные дистанции	8		8	
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Штурмовая лестница	8		8	
4.2	Боевое развертывание	8		8	
<b>5.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
5.1	Волейбол	3		3	
5.2	Футбол	4		4	
5.3	Баскетбол	3		3	
<b>6.</b>	<b>100-метровая полоса с препятствиями</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
6.1	Старт на 100-метровой полосе.	8		8	
6.2	Работа с рукавами	8		8	
<b>7.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
7.1	Развитие координации	8		8	
7.2	Развитие баланса	8		8	
7.3	Развитие скорости	8		8	
7.4	Развитие быстроты	8		8	

7.5	Специальные упражнения с предметами	6		6	
7.6	Силовые упражнения.	8		8	
7.7	Контроль выполнения общефизических и специальных упражнений	2		2	Зачет
<b>8.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
8.1	Техника преодоления спортивного пожарного домика	8		8	
8.2	Техника преодоления забора, бума	8		8	
8.3	Прокладывание рукавной линии.	8		8	
8.4	Работа с огнетушителем	8		8	
8.5	Пожарная эстафета	8		8	
<b>9.</b>	<b>Введение в профессию</b>	<b>38</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	Тест. Практическое задание.
9.1	Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту.	2	2		
9.2	Экскурсия в Учебно-методический центр «Медицина катастроф»	2		2	
9.3	Инструкторская и судейская практика	8	4	4	
9.4	Вязка спасательных узлов	4		4	
9.5	Техника безопасности ПСС	6	6		
9.6	Алгоритм действия при обнаружении возгорания, пожара	2	2		
9.7	Меры пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях	2	2		
9.8	Внутригрупповое соревнование	2		2	
9.9	Морально-волевая подготовка спортсмена	2	2		
9.10	Экскурсия	2		2	
9.11	Противопожарное водоснабжение	2	2		
9.12	Лесные и торфяные пожары	2	2		
9.13	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>222</b>	<b>26</b>	<b>196</b>	

## 2.4 Содержание учебного плана Программы (2 год обучения)

### Раздел 1. Вводное занятие

#### Тема 1.1 Мой Дворец (2 часа).

Практика (2 часа). Участие в институциональном мероприятии.

#### Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.

#### Тема 1.3 Пожарная охрана Челябинской области, история ее развития (2 часа).

Теория (2 часа). История развития пожарной охраны на территории Челябинской области в разные периоды развития общества. История развития территориального подразделения ГПС. Посещение пожарно-технической выставки, пожарных частей города (района) в форме экскурсии. Организация встречи с ветеранами пожарной охраны.

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

#### Тема 2.1 Развитие силы и выносливости (8 часов).

Практика (8 часов). Основным средством для развития силы являются упражнения: приседания, подтягивание, лазание по канату и по шесту, упражнения на гимнастических снарядах, приседание с грузом, поднятие груза согнутой ногой, бег с высоким поднятием колен и т.д.

Развитие выносливости. Основные средства развития общей выносливости – ходьба и бег. Дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км. Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной. Ускорение преодолеваемых отрезков даёт возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

#### Тема 2.2 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).

Практика (8 часов). Акробатические упражнения: кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову, кувырки в стороны, подъем с положения лежа на время, гимнастическое колесо, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов, прыжки на скакалке, ходьба по гимнастическому бревну, челночный бег, запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб), бег с резким изменением направления по команде, бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед).

Упражнения на развитие быстроты: бег с рукавами в скатках, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта. Быстрота зависит от техники спортсмена, от его силы, выносливости, гибкости и воли.

#### Тема 2.3 Развитие гибкости (8 часов).

Практика (8 часов). Процесс развития гибкости требует продолжительного времени. Развитию гибкости способствует выполнение упражнений на растягивание мышц —

маховые, пружинящие и выгибающие, которые производят на гимнастических снарядах и без них. Перед упражнениями на гибкость необходимо проделать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц. Упражнения на гибкость удобнее всего включать в утреннюю зарядку. Упражнения на гибкость включают: наклоны, выпады, движения, выполняемые с отягощением или резиновым эспандером, пассивные движения с использованием собственной силы, махи ногами и руками, наклоны и вращательные движения туловищем, шпагат.

#### **Тема 2.4 Гимнастические упражнения (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

### **Раздел 3. Кроссовая подготовка**

#### **Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом. Бег на дистанции 3-5 км.

#### **Тема 3.2 Бег на длинные дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 5-7 км.

### **Раздел 4. Специальная подготовка**

#### **Тема 4.1 Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35 м. 25 см. от учебной башни. Спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние до учебной башни и начинает подъем по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

#### **Тема 4.2 Боевое развертывание (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

### **Раздел 5. Спортивные игры**

#### **Тема 5.1 Волейбол (3 часа).**

Практика (3 часа). Спортивные игры: волейбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

#### **Тема 5.2 Футбол (4 часа).**

Практика (4 часа). Спортивные игры: футбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

#### **Тема 5.3 Баскетбол (3 часа).**

Практика (3 часа). Спортивные игры: баскетбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

### **Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями**

#### **Тема 6.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

#### **Тема 6.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.

### **Раздел 7. Специальные физические упражнения**

#### **Тема 7.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансировочных платформах.
4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).
5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Увертывание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).
6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.
7. Упражнения на статику (стойка в разножке, полу присед с выносом рук вперед, стойка в упоре лежа, одновременный отрыв рук и ног от пола лежа на животе, и т.п.).

#### **Тема 7.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры, Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением,

прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

### **Тема 7.3 Развитие скорости (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие скорости, *выполняемые на месте:*

Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.

Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребавшей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

### **Тема 7.4 Развитие быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты: бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лестницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта.

### **Тема 7.5 Специальные упражнения с предметами (6 часов).**

Практика (6 часов). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### **Тема 7.6 Силовые упражнения (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

### **Тема 7.7 Контроль выполнения общефизических и специальных упражнений (2 часа).**

Практика (2 часа). Выполнение учащимися контрольных нормативов: челночный бег, выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

## **Раздел 8. Техническая подготовка**

### **Тема 8.1 Техника преодоления спортивного пожарного домика (8 часов).**

Практика (8 часов). Старт и бег до домика с лестницей-палкой, преодоление домика с помощью лестницы-палки, бег и передача ствола-эстафеты участнику следующего этапа.

### **Тема 8.2 Техника преодоления забора, бума (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление этапа со стволом в левой руке: принятие ствола от спортсмена первого этапа, переключивание его правой рукой в левую при беге по дистанции. Преодоление забора со стволом в левой руке без упора ногами о стойки или откосы забора. Преодоления бума с рукавами.

### **Тема 8.3 Прокладывание рукавной линии (8 часов).**

Практика (8 часов). Подхват рукавов, преодоление бума. Присоединение рукавов к разветвлению, прокладка рукавной линии. Способы переноса рукавов. Смыкание рукавов между собой и со стволом на месте и в движении по дистанции. Правила присоединения и отсоединения рукавов. Действия спортсмена при соскоке с бревна на землю до ограничительной линии (участник возвращается и вновь преодолевает бум). Правильность смыкания соединительных головок ствола и рукавов.

### **Тема 8.4 Работа с огнетушителем (8 часов).**

Практика (8 часов). Передача ствола от спортсмена третьего этапа, надевание его лямкой на плечо. Бег до огнетушителя и его подхват. Приведение в действие огнетушителя. Ликвидация горения в противне.

### **Тема 8.5 Пожарная эстафета (8 часов).**

Практика (8 часов). Пожарная эстафета состоит из четырех этапов по 100 метров. Каждый спортсмен команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

Эстафетой служит ствол пожарный. Передача эстафеты (ствол пожарный) производится в 20-метровой зоне передачи. Соревнования в пожарной эстафете:

- а) спортсмен со стволом и лестницей спортивной для пожарной эстафеты стоит перед линией старта (девушек и женщин – лестница приставлена к домику);
- б) по исполнительной команде или сигналу стартера спортсмен стартует. На последующих этапах спортсмены эстафеты стартуют самостоятельно;
- в) *первый этап:* спортсмен, подбежав к домику, при помощи лестницы спортивной для пожарной эстафеты поднимается на крышу, передвигается по ней, спрыгивает на беговую дорожку за ограничительную линию, касаясь площадки. При приземлении до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть домик;
- г) *второй этап:* спортсмен, приняв эстафету, преодолевает забор без упора ногами о стойки или откосы забора. Женщины, девушки и юниорки преодолевают забор любым способом. В момент приземления спортсмена после преодоления забора поджигается горючая жидкость в противне;
- д) *третий этап:* спортсмен, приняв ствол, подбегает к рукавам, берет их и преодолевает бум, затем подбегает к разветвлению, присоединяет к нему рукавную линию и прокладывает ее. Рукава переносятся любым способом. Смыкание рукавов между собой и со стволом разрешается производить на месте и в движении на дистанции. Ствол к рукаву присоединяется до «линии отмыкания» и отсоединяется за ней. При соскоке с бума на землю до ограничительной линии спортсмен обязан

вернуться и вновь преодолеть его. При пересечении линии отмыкания ствола спортсмен должен удерживать рукавную линию таким образом, чтобы судьи могли убедиться в правильности смыкания соединительных головок ствола и рукавов. Место нахождения рукавной линии после отсоединения ствола не учитывается. После передачи эстафеты (ствол пожарный) спортсмену четвертого этапа соединительные полугайки рукавов (и рукава к разветвлению) должны быть сомкнуты;

ж) *четвертый этап*: спортсмен, приняв эстафету, подбегает к огнетушителю, берет его, подносит к противню и тушит горящую жидкость. Оставлять огнетушитель в противне после ликвидации горения жидкости запрещается.

Упражнение считается выполненным, если при финише горение в противне и около него полностью отсутствует.

## **Раздел 9. Введение в профессию**

### **Тема 9.1 Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа «Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту». Изучение правил соревнований по пожарно-спасательному спорту.

### **Тема 9.2 Экскурсия в Учебно-методический центр «Медицина катастроф» (2 часа).**

Практика (2 часа). Первая доврачебная помощь при пожаре. Сердечно-сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Целесообразно провести практическое занятие.

### **Тема 9.3 Инструкторская и судейская практика (8 часов).**

Теория (4 часа). Правила соревнований, их организация и проведение. Особенности 100 метровой полосы для пожарно-спасательного спорта. Терминология пожарно-спасательного спорта.

Практика (4 часа). Проведение построений спортсменов, отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, восстановительные мероприятия). Овладение обязанностями старшего по группе (приготовление мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятий). Проведение разминок, участие в судействе. Умение видеть и исправлять ошибки других учащихся. Ведение протоколов соревнований.

### **Тема 9.4 Вязка спасательных узлов (4 часа).**

Практика (4 часа). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов. Спасательная петля. Виды используемых петель: способ «паук», способ «рюкзак».

### **Тема 9.5 Техника безопасности ПСС (6 часов).**

Теория (6 часов). Правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте: требования к экипировке спортсмена, выполнение упражнений на специализированных снарядах и сооружениях, выполнение физических упражнений с использованием специального оборудования, работа с открытым огнем.

### **Тема 9.6 Алгоритм действия во время обнаружения возгорания, пожара (2 часа).**

Теория (2 часа). «Стресс-факторы» пожара. Самоконтроль за внешним проявлением эмоций. Действия юных пожарных при обнаружении возгорания, пожара.

### **Тема 9.7 Меры пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях (2 часа).**

Теория (2 часа). Содержание зданий и помещений. Виды и назначение путей эвакуации. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Целесообразно совместить с практической отработкой действий персонала, обучающихся и юных пожарных в случае пожара в образовательном учреждении (учебная эвакуация).

### **Тема 9.8 Внутригрупповое соревнование (2 часа).**

Практика (2 часа). Соревнование «Двоеборье». В соревнования по двоеборью входят: подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результата в двоеборье производится по сумме времени, показанной спортсменами в двух спортивных дисциплинах.

### **Тема 9.9 Морально-волевая подготовка спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа на тему: «Морально-волевая подготовка спортсмена». Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него воли, целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля – это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением.

### **Тема 9.10 Экскурсия (2 часа).**

Практика (2 часа). Виртуальная экскурсия по пожарно-техническим выставкам городов России.

### **Тема 9.11 Противопожарное водоснабжение(2 часа).**

Теория (2 часа). Пожарный водоем, пожарный гидрант, пожарный кран и их назначение. Пожарные рукава и рукавная арматура.

### **Тема 9.12 Лесные и торфяные пожары (2 часа).**

Теория (2 часа). Виды природных пожаров и их параметры. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Пожарная безопасность в лесу. Действия в случае лесных (торфяных) пожаров.

### **Тема 9. 13 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа). Выполнение контрольных нормативов: ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

### **Планируемые результаты освоения Программы (2 год обучения)**

У обучающихся проявляются следующие качества: ориентация на нравственные отношения в коллективе; желание участвовать в совместном принятии решений; развитие психологической устойчивости; волевых качеств личности; наблюдается проявление смелости, решительности, ответственности.

#### *Предметные результаты:*

- углубление и закрепление ранее изученных теоретических знаний, приёмов и способов выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;

- сформированность представления о профессии сотрудника противопожарной службы;

- умение работать со специальным оборудованием и пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки спортсмена или группы спортсменов).

## 2.5 Учебный план Программы (3 год обучения)

Предмет: пожарно-спасательный спорт

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1	Мой Дворец	2		2	
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2		
1.3	Противопожарная пропаганда и обучение населения мерам пожарной безопасности	4	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8		8	
2.2	Развитие силы и выносливости	8		8	
2.3	Развитие ловкости и быстроты	8		8	
2.4	Развитие гибкости	8		8	
2.5	Гимнастика и элементы акробатики	8		8	
<b>3.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Бег на короткие дистанции	8		8	
3.2	Бег на длинные дистанции	8		8	
<b>4.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Штурмовая лестница	8		8	
4.2	Боевое развертывание	8		8	

<b>5.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
5.1	Волейбол	8		8	
5.2	Футбол	8		8	
5.3	Подвижные игры и эстафеты	8		8	
<b>6.</b>	<b>100-метровая полоса с препятствиями</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Выполнение контрольных нормативов
6.1	Старт на 100–метровой полосе	8		8	
6.2	Работа с рукавами	8		8	
6.3	Двоеборье	8		8	
<b>7.</b>	<b>Специальные физические упражнения</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
7.1	Развитие координации.	8		8	
7.2	Развитие баланса	8		8	
7.3	Развитие скорости	8		8	
7.4	Развитие быстроты	8		8	
7.5	Силовые упражнения с использованием тренажеров	8		8	
<b>8.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
8.1	Метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод	8		8	
8.2	Самоспасение по веревке с этажа учебной башни	8		8	
<b>9.</b>	<b>Введение в профессию</b>	<b>38</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	Зачёт. Практическое задание.
9.1	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
9.2	Здоровый образ жизни – залог спортивных побед	2	2		
9.3	Экскурсия	2		2	
9.4	Вязка спасательных узлов	6		6	
9.5	Процесс горения и способы прекращения горения	4	2	2	
9.6	Системы автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации	4	2	2	
9.7	Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	2	2		

9.8	Внутригрупповое соревнование	4		4	
9.9	Пожар на транспортном средстве	4	4		
9.10	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>222</b>	<b>18</b>	<b>204</b>	

## 2.6 Содержание учебного плана Программы (3 год обучения)

### Раздел 1. Вводное занятие

#### Тема 1.1 Мой Дворец (2 часа).

Практика (2 часа). Участие в институциональном мероприятии.

#### Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности(2 часа).

Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.

#### Тема 1.3 Противопожарная пропаганда и обучение населения мерам пожарной безопасности(4 часа).

Теория (2 часа). Понятие о противопожарной пропаганде. Виды противопожарной пропаганды.

Практика (2 часа). Формы и методы обучения населения мерам пожарной безопасности.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов (8 часов).

Практика (8 часов). Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Тема 2.2 Развитие силы и выносливости (8 часов).

Практика (8 часов). Для развития силы мышечных групп используются следующие специальные упражнения:

Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, на участках около 50м.

Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 100-130 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, 50 м.

Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50 м.

Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 40-60 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40 м.

Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40 м.

Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

### **Тема 2.3 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). В качестве основных выполняются упражнения:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и на дальность мячей, гранат, палок и т.д.);
- «лечь», «встать» и т.д., выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде; - прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.;
- из спортивных и подвижных игр, которые развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

Развитие быстроты.

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 12-14 лет. После этого темп движения спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты. Быстрота является важнейшим качеством спортсмена пожарно-спасательного спорта. Для упражнений на быстроту необходимы сильные мышцы. К упражнениям на развитие быстроты следует отнести бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции.

### **Тема 2.4 Развитие гибкости (8 часов).**

Практика (8 часов). Процесс развития гибкости требует продолжительного времени. Развитию гибкости способствует выполнение упражнения на растягивание мышц — маховые, пружинящие и выгибающие, которые производят на гимнастических снарядах и без них. Перед упражнениями на гибкость необходимо проделать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц. Упражнения на гибкость удобнее всего включать в утреннюю зарядку. Упражнения на гибкость включают: наклоны, выпады, движения, выполняемые с отягощением или

резиновым эспандером, пассивные движения с использованием собственной силы, махи ногами и руками, наклоны и вращательные движения туловищем, шпагат.

### **Тема 2.5 Гимнастика и элементы акробатики (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### **Раздел 3. Кроссовая подготовка**

#### **Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

#### **Тема 3.2 Бег на длинные дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 5 км.

### **Раздел 4. Специальная подготовка**

#### **Тема 4.1 Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35 м. 25 см. от учебной башни. Спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние до учебной башни и начинает подъем по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

#### **Тема 4.2 Боевое развертывание (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

### **Раздел 5. Спортивные игры**

#### **Тема 5.1 Волейбол (8 часов).**

Практика (8 часов). Спортивные игры: волейбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

#### **Тема 5.2 Футбол (8 часов).**

Практика (8 часов). Спортивные игры: футбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

### **Тема 5.3 Подвижные игры и эстафеты (8 часов).**

Практика (8 часов). Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями**

#### **Тема 6.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

#### **Тема 6.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.

#### **Тема 6.3 Двоеборье (8 часов).**

Практика (8 часов). Соревнование «Двоеборье». В соревнования по двоеборью входят: подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результата в двоеборье производится по сумме времени, показанной спортсменами в двух спортивных дисциплинах.

### **Раздел 7. Специальные физические упражнения**

#### **Тема 7.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансировочных платформах.
4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).
5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Уворачивание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).
6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.

#### **Тема 7.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры, Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением,

прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

### **Тема 7.3 Развитие скорости (8 часов).**

Практика (8 часов). Из упражнений на развитие скорости, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.

С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.

Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.

Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.

Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.

Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.

Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

### **Тема 7.4 Развитие быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты: бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лестницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-спасательного спорта.

### **Тема 7.5 Силовые упражнения с использованием тренажеров (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

## **Раздел 8. Техническая подготовка**

### **Тема 8.1 Метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод (8 часов).**

Практика (8 часов). Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-спасательному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приёмами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей затратой сил зависит от уровня развития физических и волевых качеств спортсмена, функциональной подготовленности всех его органов и систем, качества спортивного инвентаря. Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность

двигательных навыков в значительной степени зависит от методов тренировки, правильного подбора и использования средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Тема 8.2 Самоспасение по веревке с этажа учебной башни.**

Практика (8 часов). Отработка техники самоспасания по веревке с 4-го этажа учебной башни.

## **Раздел 9. Введение в профессию**

### **Тема 9.1 Инструкторская и судейская практика (8 часов).**

Теория (2 часа). Хронометраж и зачет. Спортивная классификация. Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов.

Практика (6 часов). Проведение построений спортсменов, отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, восстановительные мероприятия). Овладение обязанностями старшего по группе (приготовление мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятий). Проведение разминок, участие в судействе. Умение видеть и исправлять ошибки других учащихся. Ведение протоколов соревнований.

### **Тема 9.2 Здоровый образ жизни – залог спортивных побед (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа на тему: «Здоровый образ жизни – залог спортивных побед». Профилактика вредных привычек.

### **Тема 9.3 Экскурсия (2 часа).**

Практика (2 часа). Экскурсия по выбору учащихся.

### **Тема 9.4 Вязка спасательных узлов (6 часов).**

Практика (6 часов). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов: «Срединный проводник» (австрийский проводник), «Грейпвайн» (+контрольный узел или полугрейпвайн), «УИИАА» (узел пожарного), «Прямой узел», «Восьмёрка» (фламандская петля).

### **Тема 9.5 Процесс горения и способы прекращения горения (4 часа).**

Теория (2 часа). Процесс горения. Условия его возникновения и прекращения. Самовоспламенение и самовозгорание.

Практика (2 часа). Способы прекращения горения.

### **Тема 9.6 Системы автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации (4 часа).**

Теория (2 часа). Основные сведения об установках пожаротушения: спринклерные и дренчерные установки водяного пожаротушения, пенные, газовые, порошковые и порошковые установки. Понятие о приемных станциях. Назначение охранно-пожарной сигнализации.

Практика (2 часа). Пожарные извещатели: тепловые, дымовые, световые, ультразвуковые.

### **Тема 9.7 Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности (2 часа).**

Теория (2 часа). Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности.

### **Тема 9.8 Внутригрупповое соревнование (4 часа).**

Практика (4 часа). Пожарная эстафета 4x100 м. с тушением. Пожарная эстафета – коллективный вид спорта. Успех команды зависит от всех участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4-ый этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 метров, спортсмен берёт огнетушитель и, подбегая к ёмкости с горящей жидкостью, начинает тушение. Двоеборье.

### **Тема 9.9 Пожар на транспортном средстве (4 часа).**

Теория (4 часа). Пожар в автомобиле. Пожар в автобусе (троллейбусе, трамвае). Пожар в метро. Пожар в поезде. Пожар на теплоходе. Пожар в самолете.

### **Тема 9.10 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа). ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

Основным результатом образовательной программы являются сложившиеся у учащегося представления о направлении профессиональной деятельности пожарного, принципах организации трудовой деятельности, характерной для этой профессии, оценка собственных возможностей и потребностей. Это позволяет старшекласснику целостно воспринимать профессию и объективно оценивать свои потребности и возможности в профессиональной деятельности. Выпускники, освоившие полный курс программы, выполнившие все спортивные нормативы и показавшие отличные результаты в соревнованиях среди юниоров, могут продолжить обучение и тренировки среди юношей, девушек и взрослых в сборной команде Челябинской области по пожарно-спасательному спорту.

### **Планируемые результаты освоения Программы (3 год обучения)**

У обучающихся сформирован личностный ресурс, обеспечивающий развитие социально-нормативного жизненного стиля с доминированием морально-нравственных ценностей, активной жизненной ситуации и ответственного отношения к своему здоровью.

Обучающиеся владеют определенными алгоритмами действий в специально смоделированных ситуациях; способны брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений.

#### *Предметные:*

- сформированы профессиональные знания, умения и навыки в соответствии с требованиями пожарно-спасательного спорта;
- знание и соблюдение мер безопасности при обращении со специальными средствами и оборудованием;
- стабильность выступления на соревнованиях в различных дисциплинах;
- мастерское владение пожарно-техническим вооружением.

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка и контроль образовательных результатов обучающихся по Программе включает текущий контроль, итоговый контроль в форме промежуточной аттестации.

*Текущий контроль* – выполнение контрольных нормативов, зачет, тест, практическое задание.

*Промежуточная аттестация* – выполнение контрольных нормативов.

Фонд оценочных средств Программы сформирован на основе следующих принципов:

- ориентация на социальный заказ детей, их родителей (законных представителей);
- комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительной образовательной программы (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов образования);
- измеримость используемых критериев контроля качества образования.

#### 1 год обучения

##### *Текущий контроль*

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Зачёт (раздел «Введение в профессию»)	Низкий	Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы.
	Средний	Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию.
	Высокий	Показывает глубокие знания изучаемого материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним.
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестниц а- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

подготовка)		установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

### *Промежуточная аттестация*

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общеспортивная подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

## 2 год обучения

### *Текущий контроль*

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Тест (раздел «Введение в профессию»)	Низкий	Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы.
	Средний	Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию.
	Высокий	Показывает глубокие знания изучаемого

		материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним.
Практическое задание (раздел «Введение в профессию»)	Низкий	Знает терминологию, содержание материала. Выполняет задания, упражнения по образцу. Требуется помощь педагога.
	Средний	Знает терминологию содержание материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Требуется контроль со стороны педагога.
	Высокий	Показывает глубокие знания изучаемого материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно.
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Зачет (Контрольно-тренировочные занятия)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

### *Промежуточная аттестация*

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках

этаж-учебная башня)		установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

### 3 год обучения

#### Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Зачёт (раздел «Введение в профессию»)	Низкий	Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы.
	Средний	Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию.
	Высокий	Показывает глубокие знания изучаемого материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним.
Практическое задание (раздел «Введение в профессию»)	Низкий	Знает терминологию, содержание материала. Выполняет задания, упражнения по образцу. Требуется помощь педагога.
	Средний	Знает терминологию содержание материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Требуется контроль со стороны педагога.
	Высокий	Показывает глубокие знания изучаемого материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Может показать мастер-класс по выполнению задания, упражнения.
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

### *Промежуточная аттестация*

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 3 этаж-учебная башня)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Полоса с препятствиями)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
Выполнение контрольных нормативов (Кроссовая подготовка)	Низкий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Средний	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов
	Высокий	Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### 4.1 Методические материалы

*Методы обучения:*

- словесный – его основой является слово, а задача педагога – преподнести информацию учащимся посредством слов. Словесный прием является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени. Используется на всех занятиях.

- наглядный – подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов, процессов или явлений, а также использование их в практической деятельности. Используется на теоретических и практических занятиях.

- практический – данный метод предполагает активную практическую деятельность учащихся.

*Методы воспитания* – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуально-групповая и групповая. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (прикладного).

*Формы организации учебного занятия* – лекции, практические занятия, тренировки, тренинги, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, соревнования.

*Педагогические технологии* – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология сотрудничества, информационно-коммуникационные технологии.

*Дистанционные образовательные технологии* – ряд образовательных технологий, реализуемых с применением современных информационных и телекоммуникационных технологий, при этом взаимодействие между педагогом и учащимся осуществляется опосредовано (на расстоянии). Основа образовательного процесса с использованием дистанционных технологий заключается в целенаправленной самостоятельной работе учащегося. Процесс получения знания может осуществляться в любое удобное для учащегося время, в индивидуальном темпе и вне зависимости от места его нахождения.

Методы, формы и технологии обучения направлены на формирование и применение практико-ориентированных знаний для будущего профессионального самоопределения обучающихся.

## 4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса Программы

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Печатные пособия</b>		
1	плакаты	15
<b>II. Технические средства обучения</b>		
1	экран настенный	1
2	мультимедиа проектор	1
3	персональный компьютер (рабочее место педагога)	1
4	принтер лазерный	1
5	принтер цветной	1
6	копировальный аппарат	1
7	сканер	1
8	цифровой фотоаппарат	1
9	устройство для чтения информации с карты памяти (картридер)	1
11	устройства вывода/ вывода звуковой информации – микрофон, колонки и наушники	1
12	внешний накопитель информации	1
13	мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)	1
<b>III. Информационно-коммуникационные средства (программные средства)</b>		
1	операционная система	1
2	антивирусная программа	1
3	программа-архиватор 7-Zip	1
4	программа для записи CD и DVD дисков	1
5	мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы	1
6	программа для проведения видеомонтажа и сжатия видеофайлов	1
7	браузер Opera	1
8	коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники)	1
<b>IV. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование</b>		
1	лестница штурмовая спортивная (в сборе)	3
2	крюк титановый	3
3	рукав пожарный (спортивный)	12
4	ствол пожарный (спортивный)	12
5	полугайка на спортивный рукав	80
6	разветвление трех - ходовое	4
7	страховочная сетка	1
<b>V. Мебель</b>		
1	стол	10
2	компьютерный стол	1
3	стулья	21
4	аудиторная доска (для письма фломастером с магнитной	1

	поверхностью /мелом)	
5	стойки для хранения компакт-дисков	1
6	шкафы для хранения оборудования	3
VI. Натуральные объекты		
1	полоса препятствий	1
2	учебная башня	1
3	препятствие «Забор»	2
4	бум	2
5	«Домик»	1
6	противень для розжига горючей смеси	2
7	подушка безопасности с опилками	1
VII. Дидактические материалы		
1	наглядно-иллюстрационный материал	10
VIII. Помещения		
1	учебный кабинет	1
2	спортивный манеж ГУ МЧС Российской Федерации по Челябинской области	1
3	раздевалки	2
4	душевые	2
IX. Автотранспорт		
1	автобус	1
XI. Экипировка		
1	каска спортивная	20
2	кроссовки шипованные спортивные	20
3	кроссовки беговые	20
4	тайтсы (лосины)	20
5	футболка с длинным рукавом	20
6	ремень пожарный спортивный	20
7	наклейка на одежду с фамилией спортсмена	20

## Список литературы

### Для педагога:

1. Аносова, Т. XII чемпионат МЧС России и ВДПО по пожарно-прикладному спорту / Т. Аносова // Пожарное дело. – 2013. – № 3. – С. 55-61.
2. Антонов, М.И. Технология формирования производственно-прикладной физической подготовки у лиц, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта / М.И. Антонов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 54.
3. Баженов, М.Н. Соревнования по пожарно-спасательному спорту на Кубок МЧС России / М.Н. Баженов // Газовая промышленность. – 2008. – № 12. – С. – 82.
4. Винников, Л.А. Почему возникают пожары / Л.А. Винников. – Ярославль, 1998. – 47 с.
5. Волокитин, А.А. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классов / А.А. Волокитин, Н.Н. Грачев. – 2-е издание. – М.: Дрофа, 2004. – 256 с.
6. Гайнанов, В. Пожарные шлифуют мастерство / В. Гайнанов // Военные знания. – 2006. – № 9. – С. 55.
7. Емельянчик, В.К. Сборник ситуационных задач по курсу ОБЖ./ В.К. Емельянчик, М.Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002. – 240 с.
8. Князьков, С. Сохранить спортивные традиции / С. Князьков // Пожарное дело. – 2013. – № 4. – С. 70–71.
9. Михайлов, А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» / А.А. Михайлов. – М.: Дрофа, 2005. – 80 с.
10. Тетюхин, С. Ставка на молодежь / С. Тетюхин // Пожарное дело. – 2012. – № 12. – С.54– 57.
11. Юный пожарный. Сборник методических материалов в помощь руководителю дружины юных пожарных. – Благовещенск, 2009. – 65 с.
12. Правила служебно-прикладного вида спорта «пожарно-спасательный спорт»: приказ Минспорта России от 28.01.2020 № 35. Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pravila-sluzhebno-prikladnogo-vida-sporta-pozharno-spasatelnyi-sport-utv-prikazom-minsporta/>

### Для обучающихся:

1. Аносова, Т. Есть желание, есть и результат / Т. Аносова // Пожарное дело. – 2012. – № 4. – С. 56–57.
2. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания / А.А. Ильичев. – Челябинск, 1996. – 400 с.
3. Петров, В.В. Основы выживания и безопасности в городе / В.В. Петров. – Минск: Харвест, 2004. – 96 с.
4. Ширянкина, Н. Чтоб сражаться с огнем, тренируйся ночью и днем. Об этапах проведения соревнований юных пожарных по пожарно-прикладному спорту / Н. Ширянкина // Основы Безопасности Жизнедеятельности. – 2006. – № 10. – С. 37
5. Шойгу, С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника / С.К. Шойгу. – Краснодар, 2005. – 287 с.

6. Вязка спасательной петли способ «ПАУК». Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=j6Qkw9PemAA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=j6Qkw9PemAA&feature=emb_logo) (23.06.2023).

7. Виртуальные пожарно-технические выставки разных городов. Режим доступа: <http://xn--b1ae4ad.xn--p1ai/virtual> (23.06.2023).

8. Профессиональные выражения пожарных. Режим доступа: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/shtany-s-rukavami-ili-o-chem-govoryat-pozharnye-professionalnyj-sleng-i-vyrazheniya/> (23.06.2023).

9. Закрепление спасательной веревки. Режим доступа: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/zakreplenie-spasatelnoj-verevki-za-konstrukciyu-1-2-3-4-sposobami/> (23.06.2023).

10. Вязка двойной спасательной петли. Режим доступа: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/vyazka-dvojnoj-spasatelnoj-petli/> (23.06.2023).

11. Самоспасение с помощью спасательной веревки. Режим доступа: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/samospasanie-s-pomoshhyu-spasatelnoj-verevki/>

12. Сматывание и разматывание спасательной веревки. Режим доступа: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/smatyvanie-spasatelnoj-verevki-v-klubok/> (23.06.2023).

13. ЗОЖ – залог спортивных побед. Режим доступа: <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/sport-i-zdorovyy-obraz-zhizni> (23.06.2023).

14. Лучшие моменты Чемпионата мира по ПСП Саратов 2019. Режим доступа:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18187945335401440969&text=%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%202019&path=wizard&parent-reqid=1590467872913505-780455300742528017400288-production-app-host-man-web-yp-309&redircnt=1590467966.1> (23.06.2023).



**План воспитательных мероприятий подополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Пожарно-спасательный спорт»**

План воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование единого детско-взрослого коллектива родитель-ребенок-педагог.

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Месяц проведения
	Родительское собрание на тему «Мы единое целое!»	вовлечение родителей в жизнь детского объединения, выборы родительского комитета	Сентябрь
1	Экскурсия по городу «День героев Танкограда»	знакомство с трудовыми и боевыми подвигами южноуральцев в годы Великой Отечественной войны	октябрь
2	Урок Мужества	сохранение памяти о подвигах Героев Отечества	ноябрь
3	Встреча с работниками МЧС «День спасателя Российской Федерации»	профессиональная ориентация учащихся, воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к историческому прошлому страны	декабрь
4	Праздник «День защитника Отечества» с приглашением отцов	воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к историческому прошлому страны	февраль
5	Праздничное мероприятие для коллективов МАУДО «ДПШ» «День рождения Дворца»	сплочение коллектива, развитие коммуникативных качеств, сохранение традиций образовательной организации	февраль
6	Встреча с представителями профессии пожарного «День пожарной охраны России»	профессиональная ориентация учащихся	апрель
7	Возложение цветов к Вечному Огню «День Победы	сохранение памяти о подвигах Героев Великой отечественной войны 1941-1945 года	май
8	Выпускной Дворца	чествование выпускников, сохранение традиций	май

**Программа соревнований  
по пожарно-спасательному спорту для юношей и девушек**

**Состязания включают различные упражнения:**

- подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни для девушек младшей возрастной группы (14 лет и младше);
- подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни для девушек средней возрастной группы (15-16 лет);
- подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни для юниорок (17-18 лет);
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями для девушек младшей возрастной группы (14 лет и младше);
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями для девушек средней возрастной группы (15-16 лет);
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями для юниорок (17-18 лет);
- пожарная эстафета для девушек и юниорок 4x100 метров;
- боевое развертывание для девушек и юниорок.

Контрольно-измерительные материалы к Программе

*Текущий контроль*

1 год обучения

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: зачет.

№ п/п	Контрольное задание	Вариант ответа
1.	Дайте определение слову «пожар»	Пожар– это неконтролируемое горение, которое причиняет ущерб окружающему миру: различным предметам, зданиям и, самое главное, жизни и здоровью людей. Такой огонь способен выходить за пределы места, предназначенного для его разведения и поддержания, и захватывать все больше новых территорий. Пожар – это не только открытое пламя, но также тление и накаливание.
2.	Назовите не менее 10 причин пожара.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неаккуратное обращение или баловство со спичками;</li> <li>- разведение костров в неполюженном месте, например, в лесу или рядом с постройками;</li> <li>- поджигание пуха и сухой травы;</li> <li>- неумелое обращение с пиротехникой;</li> <li>- курение (еще одно подтверждение того, что привычка эта крайне вредна и опасна);</li> <li>- неумелое использование печи, газовой плиты, электроприборов;</li> <li>- неисправность электрической проводки, поломка электроприборов;</li> <li>- короткое замыкание;</li> <li>- перегрузка электропроводки;</li> <li>- оставление включенных электроприборов без надзора;</li> <li>- утечка газа;</li> <li>- разрыв газового баллона;</li> <li>- перегрев печи;</li> <li>- расположение рядом с топящейся печкой легковоспламеняющихся предметов (дрова, горючие материалы, мебель, занавески и другое);</li> <li>- стеклянная бутылка, оставленная под лучами солнца;</li> <li>- молния;</li> <li>- высокая температура воздуха;</li> <li>- заправка автомобиля при работающем двигателе.</li> </ul>
3.	Чем опасно задымление помещения?	Помимо самого огня, пожар опасен едким задымлением, потому что из-за большого количества дыма трудно найти выход из помещения. А самое главное – при вдыхании чада происходит сильное отравление организма угарным газом. Человек теряет сознание и может погибнуть от дыма еще до того

		момента, как его настигнет неуправляемый огонь.
4.	Дымоотводы на чердаках постоянно белят. Для чего это делается?	Благодаря этому на поверхности легко обнаруживаются трещины, что позволяет вовремя устранить проблему. Если упустить момент, через брешь в трубе угарный газ может проникнуть в дом, а это, в свою очередь, чревато отравлением людей, которые находятся в жилом помещении.
5.	Что из этого является наиболее пожароопасным: пустая канистра или наполненная бензином?	Пустая, поскольку образующиеся в ней пары бензина и воздуха могут спровоцировать взрыв.
6.	Составьте памятку для населения по теме «Утечка газа в жилом помещении». Дайте развернутое пояснение запрещающим действиям.	При утечке газа даже незначительное нагревание воздуха, малейшая искра может спровоцировать взрыв. По той причине, что газ не имеет цвета и запаха, в него добавляют специальное пахучее вещество. Именно благодаря этому запаху удается выявить утечку. Обнаружить ее можно и по звуку, когда выход газа из трубы сопровождается свистом.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 16,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 14,85с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы -13,85с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 30,24с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 25,24с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 28,24с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 24,24с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий: забор – 27,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 23,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 15/12 Подтягивание – 1/7 раз Отжимание – 10/15 раз Прыжок в длину с места – 130/135см

	Средний	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 13,8/10,8 Подтягивание – 2/9 раз Отжимание – 12/17 раз Прыжок в длину с места – 140/145см
	Высокий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 10,5/10,00 Подтягивание – 3/11 раз Отжимание – 14/19 раз Прыжок в длину с места – 150/155см
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 2 км (мин,с) – 15,25/13,25
	Средний	Бег на 2 км (мин,с) – 14,00/12,00
	Высокий	Бег на 2 км (мин,с) – 13,30/11,00

### *Промежуточная аттестация*

#### 1 год обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы -11,85с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 10,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 28,24с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 23,24с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 26,24с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 22,24с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 21,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Юноши/девушки: Бег на 60 м (с) – 13,00/11,00 Подтягивание – 2/8 раз Отжимание – 11/17 раз Прыжок в длину с места – 132/138см
	Средний	Юноши/девушки: Бег на 60 м (с) – 11,8/10,00 Подтягивание – 3/9 раз Отжимание – 13/ 18 раз

		Прыжок в длину с места – 135/140см
	Высокий	Юноши/девушки: Бег на 60 м (с) – 11,00/9,5 Подтягивание – 4/10 раз Отжимание – 14/19 раз Прыжок в длину с места – 140/145см
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 2 км (мин,с) – 14,25/12,25
	Средний	Бег на 2 км (мин,с) – 13,00/11,00
	Высокий	Бег на 2 км (мин,с) – 12,30/10,30

### *Текущий контроль*

2 год обучения

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: тест, практическое задание.

№ п/п	Контрольные вопросы
1	Что характерно для ожогов второй степени? 1) покраснение кожи 2) обугливание <b>3) волдыри</b>
2	Какой из русских правителей издал указ, обязывающий иметь средства пожаротушения в каждом доме? 1) Петр I <b>2) Иван Грозный</b> 3) Екатерина II 4) Николай I Правильный ответ: Иван Грозный в 1549 году издал указ о пожарной безопасности.
3	Как называется современная служба, в обязанности которой входит борьба с пожарами? 1) Росгвардия 2) Полиция <b>3) МЧС России</b> 4) ФСБ
4	Как в древности люди сообщали о пожарах жителям ближайших сел? <b>1) били в колокол</b> 2) посылали гонца на коне 3) запускали воздушного змея
5	Из чего состоит экипировка пожарных? Ответ: брезентовый костюм (материал не горит и не промокает), каску, рукавицы и сапоги. Каждый пожарный имеет при себе аппарат для дыхания, который защищает от воздействия угарного газа.
6	Что крепится к спасательному поясу? <b>1) пожарный карабин</b> 2) топор 3) огнетушитель
7	Что делать, если в помещении скопилось много дыма? Ответ: Одежду смочить водой, накрыть голову мокрой салфеткой, дышать через мокрую ткань или ватномарлевую повязку, опуститься на пол и двигаться ползком (дым стремится вверх, поэтому внизу воздух чище) к выходу.

8	<p>От чего люди чаще погибают при пожаре?</p> <p>1) огонь  <b>2) угарный дым</b>  3) падение с высоты</p>
9	<p>Необходимость изобретения пожарной лестницы стала важна в связи с постройкой первых многоэтажных зданий, когда спасать людей из верхних помещений стало сложно. Патент на первую в мире пожарную лестницу, длина которой составляла почти 10 метров, выдали в Америке. Это стало одним из самых значимых событий пожарного дела в XVIII веке. Когда был выдан патент?</p> <p><b>1) 8 апреля 1766 года</b>  2) 7 февраля 1783 года  3) 17 мая 1778 года</p>
10	<p>Как доставляли съёмные механические лестницы к месту пожара до появления автомобилей?</p> <p>1) собирали на месте.  2) катили с помощью колёс в конструкции лестницы.  <b>3) доставляли с помощью конной тяги.</b>  4) хранили в каждом доме на случай пожара.</p>
11	<p>10. Недопустимо проходить задымленный участок, если видимость составляет:</p> <p><b>1) менее 10 метров</b>  2) менее 15 метров  3) менее 20 метров</p>
12	<p>12. Если вы обнаружили возгорание в общественном здании:</p> <p>1) попытаете потушить его имеющимися средствами  <b>2) немедленно покинете здание и известите о возгорании пожарную службу</b>  3) наблюдайте, не прекратится ли оно само собой</p>
<p><b>Практическое задание:</b></p>	
<p>Вязка спасательных узлов. Обучающийся должен завязать два узла:</p> <p><b>Узел «УИАА» (узел пожарного)</b></p>  <p><u>Применение:</u></p> <p>Применяется для обеспечения динамической страховки в качестве тормозной системы. Рекомендуется к использованию для обеспечения спуска пострадавших и самоспуска при отсутствии специализированных страховочно-спусковых устройств.</p> <p><u>Преимущества:</u></p> <p>Легко завязывается, работает в обе стороны (переворачивается).</p> <p><u>Недостатки:</u></p> <p>Крутит верёвку (свободный конец верёвки должен выходить со стороны рабочего участка карабина).</p> <p><u>Способ вязки:</u></p>	

1. Встегнуть веревку снизу вверх в карабин.
2. Сделать закрытую петлю на верёвке выше карабина и встегнуть её в карабин.
3. Заблокировать карабин.

### Узел «Прямой узел»



#### Применение:

Применяется при связывании двух веревок одинакового диаметра, например, ВПС-30 при подъёме/спуске пожарного оборудования на высоту более 15 этажей.

#### Преимущества:

Легко вяжется.

#### Недостатки:

Требует внимательности при вязании, «ползёт», поэтому требует завязывание контрольных узлов с обеих сторон.



Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 11,85с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 10,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 26,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум -23,24с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 22,24с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий:

		забор – 24,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 21,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 12,00/10,00 Подтягивание – 3/9 раз Отжимание – 11/18 раз Прыжок в длину с места – 140/145см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30/40
	Средний	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 11,00/9,7 Подтягивание – 4/11 раз Отжимание – 14/20 раз Прыжок в длину с места – 140/150см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35/45
	Высокий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 10,30/9,00 Подтягивание – 5/12 раз Отжимание – 16/21 раз Прыжок в длину с места – 145/155см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 38/48.
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 2 км (мин,с) – 13,55/11,25
	Средний	Бег на 2 км (мин,с) – 12,00/10,00
	Высокий	Бег на 2 км (мин,с) – 11,30/9,30

### *Промежуточная аттестация*

#### 2 год обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 2 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 11,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 9,85с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 9,85с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 8,85с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с. Юноши: наличие препятствий: забор,

		бум -21,24с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 24,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 20,24с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 19,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 11,30/09,50 Подтягивание – 4/10 раз Отжимание – 12/19 раз Прыжок в длину с места – 145/150см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 38/45
	Средний	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 10,30/09,20 Подтягивание – 5/12 раз Отжимание – 15/22 раза Прыжок в длину с места – 145/155см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50
	Высокий	Девушки/юноши: Бег на 60 м (с) – 10,20/8,50 Подтягивание – 6/13 раз Отжимание – 17/24 раза Прыжок в длину с места – 150/160 см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 2 км (мин,с) – 13,30/11,00
	Средний	Бег на 2 км (мин,с) – 11,30/9,30
	Высокий	Бег на 2 км (мин,с) – 11,00/9,20

### *Текущий контроль*

3 год обучения

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: тест, практическое задание.

№ п/п	Контрольные вопросы
1	В каком веке появилась первая российская противопожарная служба? 1) XII 2) XVI <b>3) XVII</b> 4) XX Правильный ответ: XVII век – в апреле 1649 года царь Алексей Михайлович издал соответствующий указ. 30 апреля отмечается День работников пожарной службы.

2	<p>Единая противопожарная служба в Советском Союзе была создана в:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>1918 году</b></li> <li>2) 1930 году</li> <li>3) 1946 году</li> <li>4) 1953 году</li> </ol> <p>Правильный ответ: 1918 год – в апреле был подписан декрет «Об организации государственных мер борьбы с огнем».</p>
3	<p>В какой стране пожарные впервые стали работать на автомобилях?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Франция</li> <li>2) Россия</li> <li>3) <b>США</b></li> <li>4) Великобритания</li> </ol>
4	<p>Какие инструменты используются при тушении пожаров?</p> <p>Ответ: Пожарные шланги, ломы, багры, топоры, ранцевые огнетушители и другое.</p>
5	<p>Какими средствами можно устранить пожар в самом начале возгорания? Ответ: Для этих целей используют огнетушитель, воду, одеяло, песок, поваренную соль, стиральный порошок. Суть действия – изоляция пламени от кислорода, что и способствует затуханию пожара.</p>
6	<p>Согласно правилам ПБ во время пожара запрещается пользоваться лифтом. Почему?</p> <p>Ответ: При пожаре в лифте скапливается дым, что превращает его в настоящую газовую камеру. К тому же есть риск отключения системы и остановки лифта.</p>
7	<p>В 1809 году русский механик Скобелев изобрел лестницу с оригинальным механизмом удлинения, за что был награжден государственной медалью «За полезное». Лестницы, удлиняющиеся по такому принципу, до сих пор используются в пожарных машинах по всему миру. Что это за лестницы?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) автолестницы</li> <li>2) <b>выдвижные лестницы</b></li> <li>3) телескопические лестницы</li> <li>4) веерные лестницы.</li> </ol> <p>Примерно через 30 лет после изобретения первой российской раскладной лестницы, в 1809 году, русский механик Скобелев изобрел выдвижную, за что был награжден государственной медалью «За полезное». Лестницы, удлиняющиеся по такому принципу, до сих пор используются в пожарных машинах по всему миру.</p>
8	<p>Что тушат порошковые огнетушители?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) возгорания твердых материалов, кроме возгорания электроприборов</li> <li>2) возгорания электроустановок под напряжением</li> <li>3) <b>все классы пожаров</b></li> </ol>
9	<p>Первым при пожаре необходимо сделать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оповестить о пожаре людей, находящихся в здании</li> <li>2) <b>сообщить о пожаре по телефону 01</b></li> <li>3) попробовать потушить пожар подручными средствами</li> </ol>
<b>Практическое задание:</b>	
	<p>Вязка спасательных узлов. Обучающийся должен завязать три узла:</p> <p style="text-align: center;"><b>Узел «восьмёрка» (фламандская петля)</b></p>



Применение:

Применяется для образования петли на основной верёвке (страховочный «ус»), для привязывания верёвки к опоре при организации страховки и самостраховки.

Преимущества:

Легко завязывается как на конце верёвки, так и в середине, под нагрузкой сильно затягивается, «не ползёт» даже на жёсткой, замёрзшей верёвке.

Недостатки:

Относительно легко развязывается, требует внимательности при завязывании, большой расход верёвки.

Способ вязки:

1. На верёвке сформировать открытую петлю.
2. Этой петлёй сделать незаконченный шлаг вокруг ходового и коренного конца.
3. Пропустить в образовавшуюся закрытую двойную петлю.
4. При затягивании узла наружные петли отвести в сторону.

**Узел «Простой встречный»**



Применение:

Используют для связывания верёвок любого диаметра, а также сочетаний лента-верёвка.

Преимущества:

Надёжный узел, не требует контрольных узлов, лучший узел для связывания верёвок (лент).

Недостатки:

После снятия нагрузки трудно развязывается, относительно сложно вяжется.

Способ вязки:

1. Связать неплотный простой узел на одном конце ленты, она не должна перекручиваться.
2. Вторым концом ленты полностью повторить узел, пропустив её сквозь узел, начиная с того места, где ходовой конец ленты выходит из простого узла.
3. Равномерно затянуть узел (концы затянутого узла должны выходить в разные

стороны и быть не короче пяти сантиметров).

### Узел «Глухая петля»



Является простым затягивающимся узлом.

#### Применение:

Глухая петля соединяет канат или тесьму со снаряжением или другой верёвкой, ремнём или канатом. Она также часто используется для канатов, которые служат для соединения опорных точек с неподвижной верёвкой в верхней её части. Надёжен лишь при постоянной тяге за оба конца на тресе или верёвке. Узел удобен для связывания вместе ключей, для хранения шайб и других предметов, имеющих отверстие.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 3 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 16,55с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 18,55с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15, 35с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 17,35с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14,2с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 15,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 24,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум 20,50с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 20,00с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий: забор – 22,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 19,50с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 19,40/16,50 Подтягивание – 5/11 раз Отжимание – 15/25 раз

		Прыжок в длину с места – 150/165см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50
	Средний	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 18,8/16,00 Подтягивание – 6/13 раз Отжимание – 18/30 раз Прыжок в длину с места – 155/170см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 45/53
	Высокий	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 17,8/15,5 Подтягивание – 6/14 раз Отжимание – 20/32 раза Прыжок в длину с места – 160/175 см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 50/55
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 3 км (мин,с) – 19,10/17,30
	Средний	Бег на 3 км (мин,с) – 18,40/17,00
	Высокий	Бег на 3 км (мин,с) – 18,00/16,40

### ***Промежуточная аттестация***

3 год обучения

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 3 этаж-учебная башня)	Низкий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15,55с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 16,55с.
	Средний	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14, 35с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 15,35с.
	Высокий	Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,2с. Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 14,2с.
Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий)	Низкий	Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум 18,50с.
	Средний	Девушки: наличие препятствий: забор – 22,50с. Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 18,00с.
	Высокий	Девушки: наличие препятствий: забор – 21,50с.

		Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 17,50с.
Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка)	Низкий	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 18,40/15,50 Подтягивание – 5/12 раз Отжимание – 18/28 раз Прыжок в длину с места – 155/170 см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 43/53
	Средний	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 17,8/15,00 Подтягивание – 6/14 раз Отжимание – 20/30 раз Прыжок в длину с места – 160/175см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 45/55
	Высокий	Девушки/юноши: Бег на 100 м (с) – 16,8/14,5 Подтягивание – 6/15 раз Отжимание – 22/35 раз Прыжок в длину с места – 165/180 см Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 50/58
Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка)	Низкий	Бег на 3 км (мин,с) – 18,10/16,30
	Средний	Бег на 3 км (мин,с) – 17,40/16,00
	Высокий	Бег на 3 км (мин,с) – 17,00/15,40