

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГБОУ Школа №1494**

**«Согласовано»**  
Директор ГБОУ ДПО ЦПВШС  
\_\_\_\_\_/Шашков А.А./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ  
Школа №1494  
\_\_\_\_\_/Ершова С.В./  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

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

**Москва 2018 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы «Пожарно-спасательный спорт»** - физкультурно-спортивная, спортивно-техническая.

**Целевая аудитория** – обучающиеся кадетских классов, профиль предпрофессиональной подготовки – **МЧС России**.

**Возраст обучающихся** - 13 - 17 лет

**Срок реализации программы** – 3 года

**Количество часов в год** – 144,180,180

**Цели реализации программы:** пропаганда противопожарной безопасности, здорового образа жизни; подготовка к предпрофессиональным экзаменам: демонстрационному экзамену по военной подготовке в 8 классе и предпрофессиональному экзамену в 11 классе.

Пожарно-спасательный спорт (далее – ППС) на протяжении многих лет занимает важное место в боевой подготовке пожарных.

В 1937 г. были проведены первые соревнования пожарной охраны НКВД.

В 1945 г. были разработаны правила соревнований и программа Всесоюзных лично-командных соревнований.

1963 г. – включение ППС в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

В период с 1963 по 1968 гг. получил развитие юношеский спорт.

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека, и при правильном их использовании служат важнейшим, если не единственным, условием для укрепления здоровья людей и достижения ими физического совершенства.

Природа дает ребенку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закалывающих процедурах этого запаса должно хватить на долгую жизнь. Поэтому необходимо с раннего детства воспитывать привычку к систематическим занятиям физической подготовкой.

Пожарно-прикладной спорт – один из прикладных видов спорта, основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ППС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слаженно взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи. Для занимающихся пожарно-прикладным спортом характерной чертой является трудолюбие, а смелость, решимость, честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, являются составной частью его культуры.

В наше время все чаще происходят ЧС как природного, так и техногенного характера. Нередко жертвами ЧС становятся дети и подростки.

Довольно часто они травмируются и погибают по собственной неосторожности, невнимательности, по причине недооценки степени риска и незнания опасности. Программа «Пожарно-прикладной спорт» не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества, способствует решению задач предпрофессиональной подготовки кадет.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Программа «Пожарно-прикладной спорт» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания кадет, дает им необходимое представление о физической подготовке, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, помогает получить первичные навыки, необходимые в будущей профессии и жизни.

Программа «Пожарно-прикладной спорт» готовит занимающихся к добросовестному труду, будь то труд умственный или физический; развивает инициативу и творчество в труде; готовность к свободному и осознанному выбору профессии.

#### **Задачи программы:**

##### *1) Обучающие:*

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучить основам пожарного дела;
- научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

##### *2) Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, готовности к добровольному, осознанному выбору профессии;
- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;
- воспитание чувств: любви, ответственности, долга, совести, чести, достоинств, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности.

##### *3) Развивающие:*

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в систематических занятиях физической

культурой и спортом;  
- развитие инициативы и творчества в труде;  
- способствование стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту районного, окружного, городского и всероссийского масштаба.

Программа предназначена для кадет 13 – 17 лет. Группы формируются из мальчиков по индивидуальным характеристикам (оценивается физическое развитие детей: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы; после этого исследуются двигательные способности детей).

Принципы отбора учебного материала (и структур):

- уровневость в планировании учебных заданий (выделяемые уровни: базовый и творческий);  
- таксономия целей обучения по Блуму (познание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка).

Доминирующие методы обучения: репродуктивный, эвристический и исследовательский.

Для приобретения учащимся умений и навыков используется **репродуктивный** метод обучения. Суть метода – многократное повторение способа деятельности по заданию педагога. Например: овладение приемами подсоединения рукавной линии к разветвлению, многократное повторение подсоединения рукавной линии к разветвлению, выработка умений и навыков.

В целях постепенного приближения обучающихся к самостоятельному решению познавательных проблем используется **эвристический** метод обучения. Основное назначение метода – постепенная подготовка обучаемых к самостоятельной постановке и решению проблем. Педагог широко применяет эвристическую беседу, в процессе которой ставит систему взаимосвязанных вопросов, каждый из которых является шагом к решению проблемы.

Например: проблема – специальные беговые упражнения спортсменов как способ научиться правильно и быстро бегать на короткие дистанции. Посредством наводящих вопросов добиться у учащихся самостоятельного решения данной проблемы.

Творческому применению знаний при самостоятельном нахождении способов решения проблем у учащихся служит **исследовательский** метод.

Например: дать задание ученикам самостоятельно разработать комплекс упражнений для утренней зарядки, план тренировки, план показательных выступлений, подготовить доклад о роли пожарно-прикладного спорта в современной жизни и т.д.

Самостоятельная работа: ведение дневника самоконтроля, работа с литературой, выполнение упражнений на занятии и дома по плану, соблюдение распорядка дня, постоянное наблюдение за своей физической формой, здоровьем, гигиеной, поведением.

Результаты обучения:

- овладение образовательным стандартом на базовом уровне (после окончания обучения занимающиеся должны в совершенстве овладеть правилами техники безопасности при занятиях. Должны владеть основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи. Должны уметь применять и использовать на практике первичные средства пожаротушения, действовать в условиях пожара и других нестандартных и чрезвычайных ситуациях. Должны овладеть основными умениями и навыками в области пожарно-спасательного спорта);

- в ходе занятия также проводится уровневая дифференциация;

- развитие в соответствии с индивидуальными возможностями (последовательное прохождение этапов подготовки, постепенный рост соревновательных нагрузок, преемственность задач, средств и методов по годам и физической подготовленности)

- действия в чрезвычайных ситуациях на психологической полосе препятствий.

В течение учебного года основным содержанием работы является подготовка детско-юношеских команд по пожарно-прикладному спорту, формирование у подростков специальных знаний в области противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности. Результаты их работы за год могут быть оценены во время участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах.

Основным условием выполнения этой программы является многолетняя систематическая и целенаправленная подготовка юных пожарных, которая предусматривает формирование личности, укрепление здоровья, привитие потребности к совершенствованию уровня своей спортивно-технической подготовки, начальную специализацию в пожарно-прикладном спорте.

Основной показатель работы – успешное выполнение обучающимися программных требований, выраженных в показателях пожарно-строевой и физической подготовки.

В программе последовательно, в зависимости от возрастной группы и года обучения, усложняется техника упражнений и интенсивность нагрузки, а также теоретический материал.

## **Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

### **1 год обучения – 7 класс**

К концу 1 года кадеты смогут овладеть основными понятиями:

- Техника безопасности при проведении занятий по ППС;
- Правила соревнований. Основы тренировки;
- Гигиена и здоровье человека. Порядок оказания первой доврачебной помощи;
- Основы медицины и анатомии;
- История пожарной охраны и МЧС. Способы тушения пожаров;
- Правила пожарной безопасности;

- Государственный пожарный надзор. Цели и задачи;
- Работа с огнетушителями. Их применение на пожарах. Типы огнетушителей;
- Основы инспекторской службы. Государственный пожарный надзор;
- Виды чрезвычайных ситуаций. Поведение на ЧС;
- Виды пожарных лестниц и их применение;
- Основные нормативные документы по пожарной безопасности;
- Лесные пожары. Причины возникновения и опасность.

Приобретут умения:

- Стартовать и переносить лестницу по дистанции;
- Преодолевать забор и бум;
- Присоединять ствол к рукавной линии;
- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Тушить противень с горячей жидкостью;
- Надевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава.

Способы проверки результативности обучения

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются тестированием, собеседованием, участием в викторине и написанием контрольной работы.

**2 год обучения – 8 класс**

К концу 2 года кадеты смогут овладеть основными понятиями:

- Обеспечение безопасности людей;
- Пожарная профилактика;
- Пожарная техника и оборудование;
- Противопожарная пропаганда и обучение мерам пожарной безопасности;
- Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности;
- Пожарная тактика. Основные понятия;
- Пожар и сопровождающие его явления. Действия в условиях пожара и в других ЧС;
- Классификация пожаров. Способы прекращения горения;
- Основные нормативные документы по пожарной безопасности;
- Лесные пожары. Причины возникновения и опасность.

Приобретут умения:

- Сматывать и разматывать спасательную веревку;

- Закреплять спасательную веревку за конструкцию;
- Вязать спасательные петли и надевать их на спасаемого;
- Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.

#### Способы проверки результативности обучения

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях и успешная сдача демонстрационного экзамена по военной подготовке.

### **3 год обучения – 9 класс**

К концу 3 года кадеты смогут овладеть основными понятиями:

- Техника безопасности при проведении занятий по ППС;
- Пожарно-спасательный спорт. Всероссийские правила соревнований;
- Устав службы пожарной охраны. Основные понятия;
- Влияние продуктов сгорания на организм человека;
- Противопожарные требования к гражданским зданиям;
- Определение категории помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности;
- Система обеспечения пожарной безопасности;
- Короткое замыкание. Противопожарные требования к электроустановкам;
- Огнестойкость зданий и сооружений;
- История развития пожарной техники.

Приобретут умения:

- Правильно укладывать одежду пожарных;
- Адекватно оценивать ЧС;
- Принимать самостоятельные решения о поведении во время ЧС и оказания помощи другим людям.

#### Способы проверки результативности обучения

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются тестированием, собеседованием, участием в викторине и написанием контрольной работы.

Все эти формы оценки знаний активно используются и помогают ребятам успешно усваивать материал.

**Учебно-тематический план занятий по программе  
«Пожарно-спасательный спорт»  
1-го года обучения**

№ п/п	Тема	Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие: общее собрание занимающихся. Техника безопасности.	2		2
2	Теоретическая подготовка.	28		28
3	Общефизическая подготовка (ОФП): <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• подтягивание;</li> <li>• отжимание;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• подвижные игры.</li> </ul>	74	74	
4	Специальная (пожарно-строевая) подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• старт, изготовка и бег с лестницей;</li> <li>• техника преодоления забора и бума;</li> <li>• присоединение ствола к рукавной линии;</li> <li>• присоединение рукавной линии к разветвлению;</li> <li>• тушение противня с горячей жидкостью;</li> <li>• надевание одежды пожарных на время;</li> <li>• техника подхвата рукавов;</li> <li>• техника быстрой скатки рукавов.</li> </ul>	20	20	
5	Отработка всех пройденных упражнений, техническая и тактическая подготовка.	16	16	
6	Спортивные соревнования.	2	2	
7	Заключительное занятие.	2		2
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>112</b>	<b>32</b>

## Содержание занятий 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие – 2 часа.

Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

### 2. Теоретическая подготовка – 28 часов.



Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Правила соревнований. Основы тренировки. Гигиена и здоровье человека. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Основы медицины и анатомии. История пожарной охраны и МЧС. Способы тушения пожаров. Правила пожарной безопасности. Государственный пожарный надзор. Цели и задачи. Работа с огнетушителями. Их применение на пожарах. Типы огнетушителей. Основы инспекторской службы. Государственный пожарный надзор. Виды чрезвычайных ситуаций. Поведение на ЧС. Виды пожарных лестниц и их применение. Основные нормативные документы по пожарной безопасности. Лесные пожары. Причины возникновения и опасность.

### **3. Общая физическая подготовка – 74 часа.**

БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, бруска, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

ЭСТАФЕТЫ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

### **4. Специальная (пожарно-строевая) подготовка – 20 часов.**

1. Старт, изготовка и бег с лестницей
2. Три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бум.
3. Присоединение ствола к рукавной линии.
4. Присоединение рукавных линий к разветвлению.
5. Тушение противня с горячей жидкостью.
6. Надевание одежды пожарных на время.
7. Техника подхвата рукавов.
8. Техника быстрой скатки рукавов.

## 5. Отработка всех пройденных упражнений – 16 часов.

Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей.

## 6. Участие в спортивных соревнованиях – 2 часа.

С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

## 7. Заключительное занятие – 2 часа.

Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

# Учебно-тематический план занятий по программе «Пожарно-спасательный спорт» 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие: общее собрание занимающихся. Техника безопасности.	3		3
2	Теоретическая подготовка.	32		32
3	Общеподготовительная подготовка (ОФП): <ul style="list-style-type: none"><li>• бег;</li><li>• прыжки;</li><li>• подтягивание;</li><li>• отжимание;</li><li>• эстафеты;</li><li>• подвижные игры.</li></ul>	70	70	
4	Специальная (пожарно-строевая) подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• старт, изготовление и бег с лестницей;</li><li>• техника преодоления забора и бумажной стены;</li><li>• присоединение ствола к рукавной линии;</li><li>• присоединение рукавной линии к разветвлению;</li><li>• тушение противня с горячей жидкостью;</li><li>• надевание одежды пожарных на время;</li><li>• техника подхвата рукавов;</li><li>• техника быстрой скатки рукавов;</li><li>• техника сматывания и разматывания спасательной веревки;</li><li>• способы закрепления спасательной веревки;</li><li>• вязка спасательных петель и надевание их на</li></ul>	39	39	

	спасаемого; • работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.			
5	Отработка всех пройденных упражнений, техническая и тактическая подготовка.	30	30	
6	Спортивные соревнования.	3	3	
7	Заключительное занятие.	3		3
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>142</b>	<b>38</b>

## Содержание занятий 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие – 3 часа.

Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

### 2. Теоретическая подготовка – 32 часа.

Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Правила соревнований. Основы тренировки. Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни. Основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Из истории пожарной охраны. Страницы прошлого. Обеспечение безопасности людей. Пожарная профилактика. Пожарная техника и оборудование. Противопожарная пропаганда и обучение мерам пожарной безопасности. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Пожарная тактика, основные понятия. Пожар и сопровождающие его явления. Действия в условиях пожара и в других ЧС. Классификация пожаров. Способы прекращения горения. Основные нормативные документы по пожарной безопасности. Лесные пожары, причины возникновения и опасность.

### 3. Общая физическая подготовка – 70 часов.

БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине,

передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

**ЭСТАФЕТЫ.**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.**

#### **4. Специальная (пожарно-строевая) подготовка – 39 часов.**

1. старт, изготовка и бег с лестницей;
2. три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бума;
3. присоединение ствола к рукавной линии;
4. присоединение рукавных линий к разветвлению;
5. тушение противня с горячей жидкостью;
6. надевание одежды пожарных на время;
7. техника подхвата рукавов;
8. техника быстрой скатки рукавов;
9. техника сматывания и разматывания спасательной веревки;
10. способы закрепления спасательной веревки;
11. вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого;
12. работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.

#### **5. Отработка всех пройденных упражнений – 30 часов.**

Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей, вязания узлов.

#### **6. Участие в спортивных соревнованиях – 3 часа.**

С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

#### **7. Заключительное занятие – 3 часа.**

Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

### **Учебно-тематический план занятий по программе «Пожарно-спасательный спорт» 3-го года обучения**

№ п/п	Тема	Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие: общее собрание занимающихся.	3		3

	Техника безопасности.			
2	Теоретическая подготовка.	20		20
3	Общефизическая подготовка (ОФП): <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег;</li> <li>• прыжки;</li> <li>• подтягивание;</li> <li>• отжимание;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• подвижные игры.</li> </ul>	70	70	
4	Специальная (пожарно-строевая) подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• старт, изготовка и бег с лестницей;</li> <li>• техника преодоления забора и бума;</li> <li>• присоединение ствола к рукавной линии;</li> <li>• присоединение рукавной линии к разветвлению;</li> <li>• тушение противня с горячей жидкостью;</li> <li>• одевание одежды пожарных на время;</li> <li>• техника подхвата рукавов;</li> <li>• техника быстрой скатки рукавов;</li> <li>• техника сматывания и разматывания спасательной веревки;</li> <li>• четыре способа закрепления спасательной веревки;</li> <li>• вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого;</li> <li>• работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.</li> <li>• укладка пожарной одежды.</li> </ul>	45	45	
5	Отработка всех пройденных упражнений, техническая и тактическая подготовка.	36	36	
6	Спортивные соревнования.	3	3	
7	Заключительное занятие.	3		3
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>154</b>	<b>26</b>

## Содержание занятий 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие – 3 часа.

Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

### 2. Теоретическая подготовка – 20 часов.

Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Пожарно-спасательный спорт. Всероссийские правила соревнований. Основы медицины и

анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Устав службы пожарной охраны. Основные понятия. Влияние продуктов сгорания на организм человека. Противопожарные требования к гражданским зданиям. Определение категории помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности. Система обеспечения пожарной безопасности. Короткое замыкание. Противопожарные требования к электроустановкам. Огнестойкость зданий и сооружений. Из истории развития пожарной техники.

### **3. Общая физическая подготовка – 70 часов.**

БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 30-60-100 метров. Бег 30 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

ЭСТАФЕТЫ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

### **4. Специальная (пожарно-строевая) подготовка – 45 час.**

1. старт, изготовка и бег с лестницей;
2. три способа преодоление забора, заход, бег и сход с бума;
3. присоединение ствола к рукавной линии;
4. присоединение рукавных линий к разветвлению;
5. тушение противня с горячей жидкостью;
6. надевание одежды пожарных на время;
7. техника подхвата рукавов;
8. техника быстрой скатки рукавов;
9. техника сматывания и разматывания спасательной веревки;
10. четыре способа закрепления спасательной веревки;
11. вязка спасательных петель и надевание их на спасаемого;
12. работа с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа;
13. укладка пожарной одежды.

## **5. Отработка всех пройденных упражнений – 36 часов.**

Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники разворачивания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей, вязания узлов спасательной веревки, укладки и одевания одежды пожарных, вязания узлов.

## **6. Участие в спортивных соревнованиях – 3 часа.**

С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

## **2 Заключительное занятие – 3 часа.**

Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

# **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **1. Организационно-методические требования к реализации программы.**

Основной предмет обучения программы «Пожарно-прикладной спорт» - пожарно-строевая подготовка для кадет с профилем предпрофессиональной подготовки - МЧС. Она направлена на достижение высокого профессионального уровня подготовки занимающихся и готовности (слаженности) дружин юных пожарных, максимального развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач в условиях соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Пожарно-строевая подготовка включает в себя: организацию и планирование процесса обучения (составление календарного плана, расписания занятий, перечня отрабатываемых нормативов, плана проведения учебного занятия); проведение учебных занятий; контроль успеваемости и оценку знаний, умений и навыков; повышение педагогической и профессиональной компетентности руководителей занятий; контроль процесса обучения.

Специальные прикладные упражнения – основное средство пожарно-строевой подготовки. Они представляют собой различные приемы и действия с пожарной техникой, используемые для формирования и совершенствования специальных навыков и физического развития занимающихся.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, помещение для хранения пожарно-технического вооружения и оборудования, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал (манеж) оборудованные спортивными заборами и бумами; необходимое количество пожарно-технического вооружения и защитной одежды, а также литературу и учебно-наглядные пособия.

Для обучения принимаются кадеты, имеющие заключение медицинской комиссии о годности к занятиям по пожарно-прикладному спорту.

Педагог по пожарно-прикладному спорту обязан ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

Все снаряды (бумы, заборы), пожарно-техническое вооружение и защитная одежда, предназначенные для занятий пожарно-прикладным спортом, должны быть испытанными и исправными.

В целях предотвращения травматизма каждый занимающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла).

По окончании курса обучения занимающиеся сдают зачет. Зачет принимается в объеме настоящей программы, согласно нормативам по пожарно-строевой подготовке.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

## **2. Формы и методы обучения**

К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических положений тем согласно календарному плану.

В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные, занятия в полосе психологической подготовки, в спортивном манеже, на полигоне (объекте). Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, слаженности дружин юных пожарных, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, отработка нормативов, сдача зачетов).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

*информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа, команды);

*методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация, упражнения);

*методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);

*методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);



*инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

### **3. Последовательность обучения**

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении руководитель занятия применяет следующие приемы:

- знакомит занимающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;
- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения занимающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится *в целом* или *по частям*.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Задача третьего этапа обучения – добиться стабилизации приемов и способов выполнения упражнения, сделать их доступными для занимающихся в условиях соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Под стабилизацией приемов и способов понимается умение выполнять упражнение каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к совершенствованию упражнения, для чего выполняют его в условиях тренировки или с применением ряда методических приемов, например, многократного повторения, включения различных комбинаций двигательных действий, выполнения в непривычных условиях или на снарядах и учебных объектах различного качества, оценки качества и учета времени выполнения и др.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому руководитель занятия должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для руководителя занятий и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий – важнейшие условия программы «Пожарно-спасательный спорт».

При обучении упражнению (приему, действию) место построения обучаемых и установки (укладки) пожарной техники определяется руководителем занятий.

#### **4. Структура учебного занятия**

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по пожарно-прикладному спорту характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

*Вводная часть* предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

*Подготовительная часть* занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

*Основная часть* представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное

назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением;
- овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением в группах, дружинах.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

*Заключительная часть* предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

## **5. Методы организации занятия**

фронтальный: работа сразу со всеми кадетами; удобен при начальном обучении;

групповой: ученики разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех учеников, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;

индивидуальный: каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно; педагог руководит работой учеников выборочно; используется при работе со спортсменами-разрядниками.

## **6. Педагогическая оценка занятия**

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность педагога к занятию (план-конспект), дисциплина, взаимодействие с учениками и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания которых кадеты не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

## **7. Материально-техническое обеспечение**

Спортивная база: манеж (зал, стадион, площадка), учебный класс, раздевалка.

Спортивные снаряды: спортивный бум; спортивный забор.

Пожарно-техническое вооружение:

боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов;

спортивная каска – 10 шт.

спортивные пожарные рукава и соединительная арматура – 3 комплекта;

спортивные пожарные стволы - 3 шт.;

огнетушитель ОП – 5 (ОП -4) - не менее 2 шт.;

пожарные ручные лестницы – по 1 шт.;

спасательная веревка – 1 шт.;

разветвление трехходовое РТ-80 – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь и оборудование:

секундомер;

наглядные учебные пособия и литература;

футбольный, баскетбольный и волейбольный мяч;

столы и стулья для проведения теоретических занятий;

фотоаппарат;

флаги.