

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол №\_1\_\_\_\_\_  
от «\_29\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2025\_\_года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ «Средняя школа №27»  
\_\_\_\_\_ Дышлевская Г.Н.  
«\_29\_»\_08\_20\_25\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **13-18 лет**

Срок реализации: **1 год (612 часа)**

**Автор-составитель:**

Сергеев Александр Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт пожарных и спасателей – спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде. Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от личного состава пожарной охраны высокого профессионального мастерства и физической натренированности. Пожарно-спасательный спорт требует от юношей хорошей физической подготовки, формирует у них такие важные качества как самоотверженность, профессионализм и выносливость, необходимые для спасения людей в условиях чрезвычайных ситуаций. Это практический вид спорта, который сочетает в себе скорость спринтера, гибкость гимнаста и силу тяжелоатлета.

В данный вид спорта входят комплексы разнообразных приёмов, применяемых в практике тушения пожаров. Соревнования по пожарно-спасательному спорту включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умении пользоваться пожарно-техническим вооружением и др. В современной программе пожарно-спасательного спорта шесть видов соревнований. Соревнования среди юношеских групп проводятся по сокращённой программе, которые состоят из четырех видов.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Пожарно-спасательный спорт» разработана на основе обобщения накопленного педагогического опыта по работе с подростками и молодёжью, подготовки их к службе в армии, составлена с учётом их интересов. В ней синтезирован комплекс дисциплин по пожарно-спасательному спорту, развивающий физические, нравственные и психологические качества личности.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что содержание учебного курса направлено на укрепление здоровья юношей, способствует не только их физическому развитию, но и нравственному воспитанию, особенно выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Учебный процесс обеспечивает развитие индивидуальности личности, логического мышления, а участие в соревнованиях, которые являются неотъемлемой частью программы, воспитывает чувство ответственности не только за свой результат, но и результат команды.

**Актуальность программы** имеет вектор самоопределения, популяризируя занятия и участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту, знакомит с профессией пожарного – спасателя.

Программа предусматривает достаточный уровень спортивной подготовки для поступления выпускников в спортивные и профильные ВУЗы.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «ОБЖ» и «Физическая культура».

Образовательная направленность программы – физкультурно-спортивная. Образовательная область – спорт. Программа прошла апробацию, успешно реализуется в течение 10 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья посредством овладения знаниями, умениями и навыками пожарно-спасательного спорта.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- знакомство с историей пожарно-спасательного спорта России, профессией пожарного-спасателя;
- овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-спасательного спорта;
- изучение правил проведения соревнований и судейства, развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о здоровье, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, рациональном питании, вредных привычках;
- овладение знаниями, навыками и методами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой упражнений пожарно-спасательного спорта;
- развитие координированных, экономных и согласованных движений; приобретение умения быстро входить в нужный темп и ритм работы; развитие мышечной силы, выносливости, быстроты мышления, ловкости и логики.

Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям пожарно-спасательным видом спорта;

- воспитание упорства в достижении желаемых результатов; коллективизма и ответственности за общий результат;
- формирование чувства патриотизма;
- профилактика асоциального поведения среди подростков.

### **Условия реализации программы.**

Программа «Пожарно-спасательный спорт» ориентирована на подростков среднего и старшего школьного возраста (13-18 лет). Срок реализации полного курса программы – 1 год.

### **Структура программы.**

В соответствии с новыми требованиями, программный курс имеет модульную структуру, где каждый модуль реализуется как самостоятельный образовательный уровень. Начать обучение можно с любого модуля, также, как и завершить обучение, не переходя на следующий, при потере мотивации или другим причинам.

«Вхождение» в программу доступно всем подросткам (юношам и девушкам) заявленного возраста не только с начала учебного года, но и в процессе обучения групп. Комплектование групп и вновь прибывших в текущем году обучающихся проводится с учетом уровня их физической подготовки на разные образовательные модули.

В связи с тем, что занятия по программе подразумевают повышенные физические нагрузки, все обучающиеся обязаны ежегодно, независимо от уровня обучения, предоставлять медицинские справки о состоянии здоровья с допуском лечащего врача к занятиям.

Также, при комплектовании групп, руководитель объединения консультируется с учителями физкультуры общеобразовательных школ с целью получения рекомендаций на учащихся, имеющих хорошие спортивные показатели.

Учебный план разработан с целью ознакомления юношей и девушек с данным видом спорта, специальными упражнениями на основе активной общефизической подготовки. В течение учебного года проводится личностно-ориентированная мотивация со стороны педагога - выявление способных спортсменов и рекомендация к дальнейшему обучению по программе. Со стороны самих обучающихся - самоанализ собственной заинтересованности в занятиях и физической выносливости.

На первый модуль принимаются подростки в возрасте от 13 до 18 лет. По окончании данного курса проводится итоговая аттестация.

Количество обучающихся в группе может варьироваться от 15 до 30 человек.

1 модуль – «Учебно-тренировочная база» рассчитан на 1 года обучения, предназначен для подростков 13-18 лет. На этом уровне программы обучаются подростки, прошедшие учебный курс 1 модуля. Новые учащиеся данного возраста, не прошедшие программу вводного модуля, имеющие достаточную физическую подготовку или выдающиеся результаты по другим видам спорта и желающие заниматься пожарно-спасательным видом спорта, могут сразу быть зачислены на 2 уровень, при условии сдачи нормативов и тестовых заданий на основе стандартов предыдущего модуля. В связи с возможным «отсевом» обучающихся по окончании 1 модуля, количество воспитанников в группе от 12 до 15 человек.

По окончании учебного курса воспитанники проходят итоговую аттестацию, и желающие совершенствовать свои навыки переводятся на следующую ступень программы, не желающие обучаться далее по программе, отчисляются.

Общее количество часов по программе – **612 часов**.

Всего 35 учебных недель в течение учебного года. В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта.

Продолжительность одного занятия педагогом может варьировать в соответствии с формой занятия (теоретическое или учебно-тренировочное):

а) 3 раза по 45 минут астрономического времени с 15 минутным перерывом;

б) спаренное занятие по 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости и возраста обучающихся. Оставшееся время отводится для анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и определения индивидуальных спортивных задач.

Программа предусматривает занятия в режиме 1 час в неделю (36 часов в год) по «Индивидуальным образовательным маршрутам» с одаренными обучающимися, успешно выступившие на соревнованиях и занявшие призовые места. Такой маршрут представляет собой отдельный план тренировок и подготовки к соревнованиям в составе сборных команд края и страны.

Индивидуальные планы также составляются на вновь прибывших обучающихся, попавших в группы в течение учебного года, если освободились места. Это могут быть подростки, особенно желающие заниматься данным видом спорта; дети, рекомендованные учителями из школ; приезжие из других мест. Данные учебные планы составляются на каждого человека отдельно с учетом его подготовленности и спортивных возможностей, при этом корректируется учебный график определенного программного модуля с учетом остатка времен до конца учебного года.

Основной **формой** организации образовательного процесса являются занятия групповые, всем составом, на которых теоретический материал и

практические задания преподаются параллельно. Наиболее целесообразной формой является учебно-тренировочное занятие. Педагог применяет разнообразные методы изучения упражнений с применением пожарно-технического вооружения и используемых в пожарно-спасательном спорте.

### **Планируемые результаты программы.**

#### **Предметные:**

обучающиеся к концу 1 модуля программы должны **знать:**

– правила поведения и безопасности на занятиях;

– пожарно-спортивный инвентарь;

– технику выполнения элементарных упражнений по пожарно-спасательному спорту;

– основные средства пожаротушения, виды огнетушителей;

– правила соревнований по пожарно-спасательному спорту. **уметь:**

– выполнять упражнения со штурмовой лестницей с подъёмом на 2 этаж учебной башни;

– выполнять упражнения по преодолению 100 м полосы с препятствиями;

– выполнить нормативы 3 юношеского разряда.

**участвовать:** в спортивных соревнованиях городского и краевого уровня.

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

– активная жизненная позиция;

– осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– чувство гордости за свою Родину и народ России;

– сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям,

– сформированы морально-волевые качества личности: смелость, инициативность, уверенность в себе, сила воли, мужество, дисциплинированность, психологическая устойчивость.

#### **Контроль качества образования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется в соответствии с намеченными целями и задачами обучения посредством

оперативного, промежуточного и итогового контроля. Одним из главных критериев в течение всего времени обучения является участие воспитанников в соревнованиях.

**Оперативный контроль** осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и анализа во время тренировки и дает возможность понять степень усвояемости материала и физическим состоянием обучающихся. Проводится оперативная коррекция деятельности воспитанников.

**Промежуточный контроль** дает более полную картину результативности обучения. На этом этапе контроля выявляется насколько успешно воспитанники усвоили знания и навыки тренировочных упражнений согласно основным учебно-тематическим блокам. Он осуществляется в конце учебного года на промежуточном этапе каждого модуля, а также в рамках проведения или участия обучающихся объединения в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту различных уровней (внутри объединения между группами, районные, городские, областные и т.д.). Результаты каждого обучающегося и в целом команды фиксируются в протоколах. По итогам выступлений в конце учебного года составляется сводный протокол, где суммируются результаты каждого спортсмена.

В соответствии с нормативами, правилами выполнения упражнений и полученными результатами, педагог выявляет уровень освоения обучающимися на каждом году обучения: высокий, средний, низкий.

**Итоговый контроль** проводится на «выходе» из каждого модуля программы. Для его проведения отводится два учебных занятия, где каждый воспитанник проходит тестирование в письменной форме и сдает нормативы по общефизической и специальной (пожарно-спасательной) подготовке. При определении общего уровня обученности выпускников по образовательной программе учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

#### **Способы отслеживания результативности обучения.**

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в городских, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях по ПСС.
4. Выполнение нормативов для спортивных разрядов.
5. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.
6. Учет количества выпускников, поступивших в профильные учебные заведения.

#### **Способы фиксации результатов обучения.**

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.

3. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.
5. Сводная «Диагностическая карта результатов освоения программы» по группам.
6. Журнал количества разрядников.
- 7.

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.**

Максимальный уровень освоения материала образовательной программы оценивается по 100-бальной шкале. Уровень обученности по итогам каждого модуля отслеживается по трём контрольным параметрам нормативы по общей физической подготовке, нормативы основных соревновательных упражнений, каждый максимум 40 баллов (Приложение 1), и теоретические тесты, максимум 20 баллов (Приложение 2). Результаты, полученные каждым обучающимся, суммируются и итоги освоения программного материала формулируются по трём критериям:

1. **Высокий** – полностью освоил программный курс.
2. **Средний** – не полностью освоил программный курс.
3. **Низкий** - не освоил программный курс.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план составлен из такого расчёта, что знакомство и освоение обучающимися основных разделов программы в течение всех модулей программы подразумевает цикличность: повторение, закрепление и более углублённый подход с опорой на ранее пройденный материал, но, при этом совершенствование практических умений и навыков.

№ п/п	Название учебных разделов	1 модуль		
		1 год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	6		6
3.	Общая физическая подготовка	15	74	89
4.	Штурмовая лестница	49	84	133
5	100 м полоса препятствий	49	84	133

6	Пожарная эстафета	40	52	92
	Б/Р	40	52	92
7	Спортивные игры	2	48	50
8	Участие в соревнованиях различных уровней	-	15	15
ИТОГО:		04	22 08	14 612

№ п/п	Название учебных разделов	модуль					
		13-15			15-17лет		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1		1	1		1
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	3		3	3		3
3.	Общая физическая подготовка	7.5	37	44.5	7.5	37	44.5
4.	Штурмовая лестница	24.5	42	66.5	24.5	42	66.5
5.	100 м полоса препятствий	24.5	42	66.5	24.5	42	66.5
6.	Пожарная эстафета	20	26	46	20	26	46
	Б/Р	20	26	46	20	26	46
7.	Спортивные игры	1	24	25	1	24	25
8.	Участие в соревнованиях различных уровней	-	7.5	7.5	-	7.5	7.5
ИТОГО:		102	204	<b>306</b>	102	204	<b>306</b>

## Содержание программы 612 ч.

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-спасательному спорту. Пожарно-спасательный спорт в нашем городе, крае и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы.

**Практика.** Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

### 2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

**Теория.** Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям

пожарно-спасательным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика.

**Практика.** Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча.

### **4. Штурмовая лестница.**

**Теория.** Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице.  
*Практика.* Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время.

### **5. 100 м полоса препятствий.**

**Теория.** Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м х 1,70м), бума (размер 0,9м х 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов.

**Практика.** Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению.

### **6. Пожарная эстафета.**

**Теория.** Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горячей жидкости.

**Практика.** Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты.

## **7. Спортивные игры.**

**Теория.** Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

**Практика.** Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

## **8. Участие в классификационных соревнованиях.**

**Теория.** Правила участия и проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

**Практика.** Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту различного уровня: городских, краевых, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

## **Содержание программы 2 модуля (2 год обучения).**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-спасательный спорт в нашем городе, крае и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы. Обзор и анализ соревнований, прошедших в 2021 году (межрегиональные, всероссийские и международные).

**Практика.** Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

### **2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.**

**Теория.** Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-спасательным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Знание телефонов экстренных служб.

**Практика.** Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча.

### **4. Штурмовая лестница.**

**Теория.** Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице. Изучение позиции правильного положения центра тяжести тела относительно точки опоры.

**Практика.** Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Отработка финиша. Подъем во 2-ой этаж с разбега. Отработка синхронного движения рук и ног.

### **5. 100 м полоса препятствий.**

**Теория.** Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м x 1,70м), бума (размер 0,9м x 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов.

**Практика.** Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению. Техника

преодоления забора с отталкиванием ногой от плоскости забора при сходе. Отработка захода, пробегания и схода с бума. Подход к крану. Соединение рукавов между собой во время бега. Соединение ствола. Преодоление отрезков 100 м полосы препятствий на время.

## **6. Пожарная эстафета.**

**Теория.** Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горячей жидкости. Техника безопасности для участников 4-го этапа. Техника передачи эстафеты. Нарушения, за которые команда получает дисквалификацию.

**Практика.** Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты. Отработка передачи эстафеты. Установка меток. Пробегание челночной эстафеты в спортивном манеже. Отработка подхвата огнетушителя.

## **7. Спортивные игры.**

**Теория.** Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

**Практика.** Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

## **8. Участие в классификационных соревнованиях.**

**Теория.** Правила участия и проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

**Практика.** Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту различного уровня: городских, краевых, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Особенности образовательного процесса

Как и во всех видах спорта, в пожарно-спасательном спорте необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся: возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, характер, а также условия, в которых проходят занятия и тренировки. Систематические занятия спортом помогают

Основной базовый курс знаний комплексной программы составляет 1 год. Подростки получают знания, умения и навыки на уровне элементарной грамотности. В программном курсе: освоение приемов прохождения 100 метровой полосы, подъема по штурмовой лестнице, основ правильной техники и правил безопасного выполнения упражнений; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития пожарно-спасательного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий пожарного.

Психолого-педагогические установки педагога направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пожарно-спасательному спорту:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности;
- необходимость продолжительности индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- выявление перспективности спортсмена на основе комплексов специальных физических качеств.

Основной формой организации образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Также, применяются другие формы, проводимые как отдельно, так и входящие сквозным образом в учебно-тренировочный процесс:

- Лекции, беседы;

- Судейская практика;
- Врачебный контроль;
- Самоподготовка по индивидуальным планам;
- Показательные выступления;
- Сдача нормативов;
- Проведение и участие в соревнованиях, первенствах по ПСС и другим спортивным видам;

В процессе занятий по пожарно-спасательному спорту должны соблюдаться следующие педагогические принципы: сознательное отношение обучающихся к занятиям и их высокая активность; наглядность, систематичность и последовательность обучения; прочное усвоение необходимых знаний и навыков.

При реализации программы используются различные методы педагогического воздействия:

#### **Словесные:**

– рассказ - устное повествовательное изложение содержания учебного материала;

– объяснение – четко формулируются задачи, которые необходимо решить; – доказательства, сопоставления, устные примеры, дающие возможность обучающимся быстро и правильно решить поставленную задачу;

– психолого-педагогические: беседы, убеждения, внушения, аутогенная тренировка, самовнушение, самооценка.

#### **Наглядные:**

– иллюстрация – подбор печатных материалов для показа из учебных пособий, плакатов.

– просмотр фото- и видеоматериалов.

#### **Практические:**

– практический показ при выполнении определённого тренировочного упражнения;

– отработка тренировочных упражнений

– применение на тренировках метода моделирования тренировочной и соревновательной деятельности;

– выполнение двигательных действий с предъявлением повышенных требований к проявлению психологических показателей.

#### **Методика проведения занятий.**

Все упражнения, составляющие учебный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике пожарно-спасательного спорта.

Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командным действиям, применяемым в соревнованиях.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке обучающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. При их проведении используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

### **Учебно-тренировочный процесс.**

Обучение приемам выполнения упражнений осуществляется в следующей последовательности:

- ознакомление с упражнением (приемом, действием);
- разучивание упражнений;
- тренировка в выполнении упражнения.

Ознакомление должно способствовать созданию у обучающихся правильного представления об упражнении. Для ознакомления необходимо назвать упражнение и рассказать о его назначении, самому или при помощи показчика показать выполнение упражнения или наиболее сложные элементы, сопровождая их объяснением техники выполнения.

Разучивание упражнения производится следующими методами:

– путем выполнения упражнения в целом, если оно несложное. При этом, руководитель занятия сразу указывает на ошибки, допущенные при исполнении, и добивается их устранения;

– путем деления сложного упражнения на отдельные элементы, а затем выполнение его в целом;

Тренировка начинается после того, как упражнение хорошо изучено и усвоено обучающимися. Тренировка путем многократных повторений упражнения вырабатывает у обучающихся автоматизм действий, способность выполнить тот или иной прием с минимальными затратами сил и времени.

Занятие должен состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия предусматривает построение, краткое объяснение задачи данного занятия и разминку с целью подготовки организма к физической работе. Разминка проводится в течение 10-15 минут.

Основная часть занятия отводится обучению, правильному исполнению упражнений и совершенствованию приемов. Физическая нагрузка в основной части занятий дается с учетом подготовленности занимающихся. Она регулируется количеством повторений упражнений, интенсивностью

выполнения упражнений, условиями их выполнения (погода, время суток, характер объекта и т. д.). На основную часть занятия отводится 60-65 минут.

Заключительная часть занятия преследует цель подведения итогов. Она включает в себя приведение в боевое состояние оборудования и инвентаря, объявление личных результатов и дачу индивидуальных заданий. На заключительную часть занятия отводится 10-20 минут.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает воспитание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность, осуществление дифференцированного подхода в соответствии с личностями потребностями и способностями, оптимизация психоэмоционального фона занятий.

### **Структура занятия.**

№	Содержание	Время	Организационно – методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>			
1.1	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержание занятий.	15 мин.	Проводить в составе учебной группы при построении в одну шеренгу.
1.2.	Разминка. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на внимание и быстроту реакций.		Проводится в общем составе группы. Обратить внимание на четкость и слаженность выполнения строевых упражнений.
1.3.	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения		Ходьба и бег с переменной направлений, с ускорением, с заданием по сигналу (хлопок, присесть или подпрыгнуть и т.д.) Выполнять с учетом развития у занимающихся силы, гибкости, быстроты, а также более успешного усвоения ими упражнений, изучаемых в основной части.
<b>2. Основная часть</b>			
2.1	Упражнения по ОФП	60 мин.	Проводится общим составом

2.2	Силовая подготовка		группы и индивидуально в зависимости от спортивного снаряда
2.3	Профильные упражнения.		Отработка упражнений на специальных снарядах
2.4	Бег на 1000-1500 м в среднем темпе.		Проводится общим составом группы.
3. Заключительная часть			
3.1	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание.	15 мин.	Проводится в общем составе группы. Совместный анализ успехов и недостатков в выполнении заданий и упражнений. Индивидуальная коррекция. Сбор оборудования и инвентаря, приведение в исходное положение.
3.2	Рефлексия.		
3.3	Организационная часть.		

В процессе реализации программы используются следующие образовательные технологии:

– технология индивидуализации обучения (Инге Унт, А.С. Границкая, В.Д.Шадриков) - модель организации учебного процесса, при которой в процессе учебно-воспитательной работы с группой учитель взаимодействует с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности.

– технология обучения детей с признаками одарённости – выявление одарённых детей и предоставление им возможности реализовать себя в выбранной области и при этом создание условий для достижения максимального уровня развития способностей ребёнка.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение по программе ведет педагог, имеющий высшее педагогическое образование, мастер спорта РФ по ППС, многолетний опыт работы в структуре МЧС России в качестве тренера-преподавателя, многолетний педагогический стаж по подготовке спортсменов по пожарно-спасательному спорту – тренер сборной команды Камчатского края Кургузкин Евгений Петрович.

Для проведения мастер-классов и учебно-тренировочных сборов по подготовке лучших спортсменов для участия в соревнованиях могут приглашаться другие тренеры сборной команды России по ПСС.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

Помещения: учебный кабинет, спортивный манеж, раздевалки, душевые.

Натуральные объекты: полоса препятствий, учебная башня, препятствие «Забор», бум, «Домик», яма с песком, противень для розжига горючей смеси, огнетушители, подушка безопасности с опилками.

Учебно-практическое оборудование: лестница штурмовая спортивная (в сборе), крюк титановый, рукав пожарный (спортивный), ствол пожарный (спортивный) и соединительная арматура к ним, разветвление трехходовое, страховочная сетка.

Спортивное оборудование: секундомер, гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, гири 1,5-2 – 3-5 кг, скакалки.

Мебель: стол, стулья, шкафы для хранения оборудования, шкафчики для переодевания, скамейки.

Экипировка: каски спортивные, каски пожарные, кроссовки шипованные спортивные, кроссовки беговые, тайтсы (лосины), футболка с длинным рукавом, ремень пожарный спортивный, боевая одежда пожарного, наклейка на одежду с фамилией спортсмена.

### **Учебно-методический комплекс**

Список методических материалов:

- конспекты открытых занятий;
- технология проведения аттестации;
- диагностические карты динамики обучения по группам;
- теоретические тестовые задания;
- бланки тестовых заданий для обучающихся;
- нормативы по ОФП и СФП;
- методическая разработка «Структура построения тренировки в пожарно-спасательном спорте, нацеленной на максимальный результат»;
- правила проведения соревнований по ПСС; □ Учебники по пожарно-спасательному спорту.

**Список дидактических и наглядных материалов:**

- турнирные таблицы;
- информационные листовки по противопожарной безопасности,
- последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений;
- комплект плакатов «Первичные средства пожаротушения»;
- комплект плакатов «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях»;

- комплект плакатов «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;
- CD «Учись защищать себя»; CD «Скорая помощь»; CD «Безопасность дома»;
- видеозаписи соревнований по ППС.

## Информационное обеспечение программы

### Список используемой литературы

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. / сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2007 г.
2. Глейберман А.Н., «Игры для детей», «Физкультура спорта» 2016 – 38 с.
3. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. // М.: Физкультура и спорт, 2012 – 241 с.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений, 2011. – 32 с.
5. Грачев В.А., Подгрушный В.А., Тербнёв В.В. Пожарно-строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2005
6. Ж. «Физкультура в школе». - М.: «Школа-Пресс», №№ 5, 6, 7– 2008 г.
7. Ж. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». М., Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», №№ 1, 2, 3 - 2008 г.
8. Пожарно-прикладной спорт юных.
9. Пожарно-прикладной спорт. Всероссийские правила соревнований. – М., 2005
10. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Черневич Хоз., 1953.Г.Л.
11. Физическая подготовка пожарных. - М.: Изд-во Мин. Коммун.
12. Яблочкин В.И. Корецкий П.С. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту. - М., 2006

### **Видеоматериалы:**

- DVD «Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах»,
- CD «Оказание первой доврачебной помощи»,
- CD «Учись защищать себя»,
- CD «Скорая помощь»,
- CD «Безопасность дома», □ CD «Анатомия человека»
- CD «Итоги соревнований по пожарно-прикладному спорту», 2014-2018 г.г. **Интернет-источники:**

- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
- <http://interfiresport.com/ru/> - Международная спортивная федерация пожарных и спасателей Федеральный портал «Российское образование»
- <https://справка01.пф/> - Справка 01. Портал пожарной безопасности.