ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Пожарно-спасательный спорт» УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения	Ко	оличество	Форма аттестации/кон троля					
Раздел 1. Основы знаний								
Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика					
Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. История пожарной охраны России и Мурманской области	4	4	0	Опрос				
Знатоки правил и знаки пожарной безопасности	8	8	0	Опрос, практическая работа				
Медико-санитарная подготовка	10	2	8	Опрос, практическая работа				
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей								
Боевая одежда пожарных	8	0	8	практическая работа				
Аварийно-спасательные средства	12	2	10	Опрос, практическая работа				
Индивидуальные средства пожаротушения	25	10	15	Опрос, практическая работа				
Первичные средства пожаротушения	10	3	7	Опрос, практическая работа				
Общефизическая и специальная подготовка	67	0	67	Наблюдение, практическая работа				
Итого:	144	29	115					

1.3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2 год обучения	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля			
Раздел 1.Основы знаний							
Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика				
Вводное занятие.							
Инструктаж по	3	3	0	Опрос			
безопасности.							
Знатоки правил и знаки	5	5	0	Опрос			

пожарной безопасности								
Раздел 2. Двигательные умения и н	авыки. Ра	азвитие дв	игательных	к способностей,				
в том числе и силовых способностей								
Общая физическая подготовка	35	0	35	Наблюдение, практическая работа				
Полоса препятствий	39	0	39	Наблюдение, практическая работа				
Подъём по штурмовой лестнице	28	0	28	Наблюдение, практическая работа				
Пожарная эстафета 4 X100 м	12	0	12	Наблюдение, практическая работа				
Ремонт и обслуживание специального снаряжения	5	5	0	Опрос				
Боевое развертывание на соревновательных условиях	17	0	17	Наблюдение, практическая работа				
Итого:	144	13	131					

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. История пожарной охраны России и Мурманской области.

Теоретические занятия: Значимые события в истории пожарной охраны России и Мурманской области. Знакомство с группой. Инструктаж по безопасности. Наиболее значимые события в истории пожарной охраны России. Ознакомить с историей пожарной охраной России. Наиболее значимые события в истории пожарной охраны Мурманской области.

2. Знатоки пожарной безопасности:

Теоретические занятия: — Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах. Ознакомить запрещающими и предписывающими знаками. Изучение по ГОСТ знаков

3. Медико-санитарная подготовка:

Теоретические занятия: - Личная гигиена и профилактика заболеваний. Кровоостанавливающие жгуты и закрутки. Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи. Анатомия и физиология человека. Органы дыхания. Значение их для деятельности организма. Сердечно - сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Отравление продуктами горения. Первая помощь.

Практические занятия: - Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших. Освоение приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при пожаре.

4. Боевая одежда пожарного.

<u>Практические занятия:</u> Изучение элементов боевой одежды пожарного (Каска, ремень, карабин куртка, брюки), тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного.

5. Первичные и индивидуальные средства пожаротушения.

Теоретические занятия: Изучение первичных средств пожаротушения (огнетушители, ломы, багры, укомплектованность щитов и ящиков с первичными средствами). Виды, назначение, правила содержания и порядок применения первичных средств пожаротушения. История возникновения и развития огнетушащих веществ. Технические характеристики огнетушащих веществ. Классификация огнетушителей, область их применения. Выбор огнетушащих веществ при тушении различных материалов. Пожарная техника и пожарно-техническое вооружение.

<u>Практические занятия:</u> Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения.

6. Аварийно-спасательные средства:

Теоретические занятия: Лестница, веревка, носилки, медицинская аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, Назначение, применения пневматического) область автоматических пожаротушения И сигнализации. Основные параметры станции сигнализации, пожарных извещателей. Принцип действия. Устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

<u>Практические занятия:</u> отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического).

7. Общефизическая подготовка:

<u>Практические занятия:</u> Включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата ребенка. Упражнения общеразвивающего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм детей, но и на определенные ослабленные группы мышц:

- 1. Обеспечить «начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- 2. Обучить детей действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;
- 3. сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки обучающихся, необходимые в повседневной трудовой, спортивной и прикладной сфере деятельности.

Пожарно-прикладной спорт преследует овладение умениями и навыками прикладного характера. При проведении занятий по специальной физической подготовке особое внимание уделено соблюдению технике безопасности и охране здоровья обучающихся.

Практические занятия: тренировки по отработке нормативов по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями, подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни, боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мяч-мишень), вязание пожарных узлов 4-мя способами, вязка спасательной петли, прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни, преодоление домика с помощью пожарной лестницыпалки.

1.3.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.**Основы знаний.** Вводное занятие. Инструктаж по безопасности. <u>Теоретические занятия:</u> Правила техники безопасности на тренировках. Правила соревнований на полосе препятствий. Причины возникновения пожаров. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног. Противопожарный режим в образовательном учреждении.

2. Знатоки пожарной безопасности:

<u>Теоретические занятия:</u> — Закрепление знаний о запрещающих и предписывающих знаках. Продолжение изучения по ГОСТ знаков. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

3. Общефизическая подготовка:

<u>Практические занятия:</u> *Легкая атлетика*. Ускорения на 30 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения. Бег на выносливость. Кроссовая

подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Бег на дистанции 100 и 200 м. Упражнения в парах с сопротивлением партнера.

<u>Гимнастика.</u> Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Перетягивание каната. Упражнения с гирями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим лежа.

<u>Подвижные игры.</u> «Перестрелка». «Скакуны и бегуны». Игры по выбору занимающихся.

Спортивные игры. Ведение, передачи в футболе, удары по воротам. Учебная игра в мини-футбол. Спортивная лапта в зале и на открытой площадке. Передача мяча в движении в футболе. Простейшие взаимодействия в парах. Выбор позиции в защите. Удары по воротам по катящемуся мячу. Учебные игры в футбол. Двухсторонняя игра на спортивной площадке и в зале. Спортивная лапта в зале и на площадке. Минифутбол и футбол.

- 4. Полоса препятствий. 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. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, бума после удлиненных кувырков в движении. Присоединение полугайки к разветвлению после кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.
- 5. Подъем по штурмовой лестнице. Бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Бег по гимнастическим скамейкам. Бег со старта до лестницы. Подъем по лестнице во второй этаж учебной башни. Подъем по штурмовой лестнице со старта. Преодоление штурмовки (бег 32 м, подъем во второй этаж учебной башни) на время. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы, стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.
- **6. Пожарная эстафета 4 X100 м.** Задачи каждого члена команды на своем этапе. Передача эстафеты в коридоре. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горящей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

7. Ремонт и обслуживание специального снаряжения.

Теоритические занятия: основные способы обслуживания специального снаряжения по пожарно-прикладному спорту.

8. Боевое развертывание на соревновательных условиях. Выполнение на соревновательной скорости.

Практические занятия: отработка техники боевого развёртывания на время.