

Администрация муниципального округа города Кировска  
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» апреля 2023 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Каравеева  
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Пожарно-спасательный спорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст учащихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 2 года (288 часов)

Автор составитель:  
Терехов Денис Олегович,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск  
2023 г.

## Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	8
1.3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	8
1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	9
1.3.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	11
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	12
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	13
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.....	14
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....	17
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	19

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пожарно-спасательный 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 слажено 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.

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 незнания опасности. Программа «Пожарно-спасательный спорт» не только дает необходимые теоретически знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Программ направлена на совершенствование системы обучения детей мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

**Направленность** (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

В её основе положена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа социально-педагогической направленности «Отряд юных пожарных» для обучающихся 14-17 лет, автор-составитель Градов Николай Андреевич, г. Нижний Новгород, 2017 г.

Программа переработана в соответствии с особенностями образовательного учреждения и с учетом возрастных особенностей детей.

**Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

#### **Актуальность.**

Занятия по пожарно-спасательному спорту создают условия для формирования профессиональных качеств пожарных и выработке умений и навыков по выполнению упражнений на основном пожарном оборудовании.

**Отличительной особенностью** программы является то, что в МАОДО ЦДТ «Хибины» впервые в городе созданы условия для развития пожарно-прикладного спорта среди детей, что расширило сферу спортивной деятельности разнообразием видов спорта, занятости, досуга.

#### **Новизна.**

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-прикладной спорт» заключается в том, что это не олимпийский вид спорта, а конкретно профессиональный, несущий в себе выработку навыков из различных видов спорта, поэтому занятия с обучающимися проводятся, как в МАОДО ЦДТ «Хибины», так и с выездом на объекты Кировского филиала Государственной противопожарной службы Мурманской области государственного областного казенного учреждения "Управление по делам гражданской обороны, защите населения от чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности Мурманской области" в г. Кировске в рамках соглашения о взаимном сотрудничестве.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в ознакомлении обучающихся с организацией системы профилактической работы по пожарной безопасности в жизнедеятельности человека.

Воспитанники получают необходимые знания по правилам пожарной безопасности, изучают первичные средства пожаротушения, приобретают умение работать с огнетушителем при возникновении пожара (практическая часть), действовать на пожарно-прикладной полосе; получают знания по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим на пожаре; изучат знаки пожарной безопасности, познакомятся с пожарной техникой, пожаро - техническим вооружением, средствами связи, системами автоматического пожаротушения, пожарной и охранно-пожарной сигнализации.

**Адресат программы** программа адресована для учащихся в возрасте от 10 до 18 лет. Прием осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Программа систематизирует имеющиеся данные о методике подготовки в пожарно-спасательном спорте применительно к обычным неподготовленным детям. Кроме этого программа направлена на создание условий для социализации и профориентации подростков, получения ими навыков действий в экстремальных ситуациях.

**Объем программы** – 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

**Формы и методы организации образовательного процесса:**

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

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).

**Структура учебного занятия.**

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 группы, дружины. 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.

**Количество человек в группе** – 12-15 чел. Формирование групп зависит от уровня общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

**Срок освоения программы** – 2 года.

**Режим занятий** – 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 учебных часа; 2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Соблюдается режим проветривания помещений, санитарное содержание помещений и площадок проведения занятий.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности, творчески подходить к осознанию своего выбора в жизни через занятия пожарно-прикладным спортом.

**Задачи:**

### **1. Обучающие:**

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО России и Мурманской области, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;

- способствовать приобретению навыков правильно действовать в условиях пожара и других ЧС, безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

- обучить основам пожарного дела;

### **2. Развивающие:**

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;

- развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- развивать инициативу и творчество в труде;

- способствовать стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту муниципального и масштаба.

### **3. Воспитательные:**

- воспитать трудолюбие, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии;

- воспитание чувств: ответственности, долга, совести, чести, взаимопомощи.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1 год обучения	Количество часов			Форма аттестации/контроля
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
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
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей</b>				
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
Общefизическая и специальная подготовка	67	0	67	Наблюдение, практическая работа
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>29</b>	<b>115</b>	

**1.3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

2 год обучения	Количество часов			Форма аттестации/контроля
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.	3	3	0	Опрос

Знатоки правил и знаки пожарной безопасности	5	5	0	Опрос
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе и силовых способностей</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### 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 охраны России. Наиболее значимые события в истории пожарной охраны Мурманской области.

#### 2. Знаатоки 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.

**Практические занятия:** 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.

**Практические занятия:** 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, пневматического) Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных извещателей. Принцип действия. Устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией.

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

#### **7. Общефизическая подготовка:**

**Практические занятия:** 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 лестницы-палки.

### 1.3.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**1. Основы знаний.** Вводное занятие. Инструктаж по безопасности. Теоретические занятия: 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:

Теоретические занятия: – 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:

Практические занятия: *Легкая атлетика.* Ускорения на 30 и 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.

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

Подвижные игры. «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 горячей 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.

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

- Устойчивая мотивация к занятиям пожарно-прикладным спортом;
- Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством тренировки.

**Предметные:**

- Правила соревнования по пожарно-прикладному спорту;
- Технику штурмования учебно-тренировочной башни;
- Технику преодоления полосы препятствий.

**Метапредметные:**

- Развитие самостоятельности учащихся в процессе занятий;
- Развитие умения управлять своей деятельностью посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- Развитие умений планировать, анализировать и осуществлять подготовку по пожарно-прикладному спорту.

В результате прохождения программы «Пожарно-прикладной спорт» обучающиеся должны знать:

**К концу 1 года обучения учащиеся смогут овладеть основными понятиями:**

- Охрана труда при проведении занятий по ППС;
- Правила соревнований. Основы тренировки;
- Гигиена и здоровье человека.
- Основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи;
- История пожарной охраны и МЧС России и Мурманской области. Способы тушения пожаров;
- Работа с огнетушителями. Их применение на пожарах. Типы огнетушителей;
- Виды чрезвычайных ситуаций. Поведение на ЧС;
- Виды пожарных лестниц и их применение;
- Лесные пожары. Причины возникновения и опасность.
- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с нормативными требованиями

**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;
- Одевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава.

### **2 год обучения.**

#### **К концу 2 года обучения учащиеся смогут овладеть основными понятиями:**

- Охрана труда при проведении занятий по ППС;
- Правила соревнований. Основы тренировки;
- Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни
- Обеспечение безопасности людей;
- Личная гигиена и профилактика заболеваний
- 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;
- Ремонт и обслуживание специального снаряжения
- Классификация пожаров. Способы прекращения горения;
- Основные нормативные документы по пожарной безопасности;

#### **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;
- Одевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава;
- Сматывать и разматывать спасательную веревку;
- Закреплять спасательную веревку за конструкцию;
- Вязать спасательные петли и одевать их на спасаемого;
- Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год:

Учебных часов –144 часа.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября (второй и последующие года обучения) с 10 сентября (первый год обучения) по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. Приложение 1.

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- ✓ Спортивный зал
- ✓ Специализированная база пожарной охраны
- ✓ Забор учебный 175см
- ✓ Забор учебный 200см
- ✓ Скамейки гимнастические
- ✓ Разветвления Пожарные учебные рукава
- ✓ Рукава боевые
- ✓ Стволы Полугайки
- ✓ Спортивные каски
- ✓ Пожарные ремни
- ✓ Пожарные каски
- ✓ Боевая одежда пожарного
- ✓ Шиповки Штанга Гири 16кг
- ✓ Стартовые колодки
- ✓ Полоса препятствий
- ✓ Учебная башня
- ✓ Штурмовка
- ✓ Секундомеры
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Аптечки
- ✓ Шины медицинские
- ✓ Огнетушители-4шт.

#### Дидактические материалы.

1. Турнирные таблицы.
2. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится три раза в год.

Входящий контроль проводится в сентябре при поступлении обучающегося в учебное объединение в форме опроса.

Промежуточная аттестация осуществляется в декабре. Проводится в форме теоретического опроса и выполнения зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

Итоговая аттестация проходит в мае, по окончании срока обучения проводится в форме теоретического опроса и выполнения зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

#### **Формы подведения итогов:**

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по пожарно-строевой и физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются собеседованием.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Оценочные материалы** – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов

Диагностика ЗУН по у/о «Пожарно-спасательный спорт».

**Описание материала:** предлагаемый материал предназначен для педагога дополнительного образования учебного объединения «Пожарно-спасательный спорт».

**Цель:** определение успешности и эффективности освоения ДОП «Пожарно-спасательный спорт».

### 1. Тестовые нормативы

№	Элементы	Кол-во/время
1	Одевание боевой одежды	29сек.
2	Отжимания	30раз
3	Подтягивания	9раз
4	Работа на пресс	30 раз
5	100-м полоса	29 сек.
6	Подъём на башню	9сек.
7	СТІГ	49сек.

2. Нормативы испытаний тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» по направлению пожарно - спасательный спорт.  
<https://www.minsport.gov.ru/>

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной предмет обучения программы «Пожарно-спасательный спорт» пожарно-строевая подготовка. Она направлена на достижение высокого профессионального уровня подготовки занимающихся, максимального развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач в условиях соревнований по пожарно-спасательному спорту. Пожарно-строевая подготовка включает в себя: организацию и планирование процесса обучения (составление календарного плана, расписания занятий, перечня отработываемых 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. Обучение проводится педагогом по пожарно-прикладному спорту который несет полную ответственность за качество подготовки и безопасность обучаемых.

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 учащиеся, имеющие заключение медицинской комиссии о годности к занятиям по пожарно-прикладному спорту. Педагог по пожарно-спасательному спорту обязан перед каждым занятием проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

Все снаряды (бумы, заборы), пожарно-техническое вооружение и защитная одежда, предназначенные для занятий пожарно-спасательным 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.

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аленкина, О.А. Классные часы по профориентации школьников. / О.А. Аленкина. – М.: Издательство: Планета, 2012. – 242 с.
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа социально-педагогической направленности «Отряд юных пожарных» для обучающихся 14-17 лет, автор-составитель Градов Николай Андреевич, г. Нижний Новгород, 2017 г.
3. «Прикладная физическая подготовка 10-11 классы: учебно-методическое пособие»/Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. -Москва, «Владос-пресс» 2003г.
4. «Пожарно-прикладной спорт Урала: Спортивная статистика» /Кобцев В.А., Вайгульт В.Д.,-Екатеринбург, 2000г.
5. «Методические рекомендации в помощь начинающим тренерам юношеских команд по пожарно - прикладному спорту»/МатвеевЕ.М..Екатеринбург,1999г.
6. Настольная книга учителя физической культуры /Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана.-М.:ФКиС, 1998.
7. Пособия для учителя. Физическое воспитания учащихся 5–7классов,8–9 классов/Под редакцией В.И.Ляха.
8. Методика физического воспитания учащихся 10–11классов/Под редакциейВ.И.Ляха. 8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: ТераСпорт,2000.
9. "Концепция развития детско-юношеского пожарно-спасательного спорта при Академии ГПС МЧС России"-М.АГПС МЧС РФ 2003 г., одобрено на заседании ученого совета 17декабря 2003г.
10. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей /Под ред. Пидкасистого П.И. -М.: Педагогическое общество России,2005.
11. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов /БабанскийЮ.К.,Сластенин В.А.,Сорокин Н.А.идр./Под ред. БабанскогоЮ.К.. –2-еизд., доп. иперераб.-М.: Просвещение,1988.
12. Теория и методика физической культуры. Учебник/Максименко А.М.– М.:Издательство «Физическаякультура»,2005.

## Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnuu-p/>

3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)

4) Добрая дорога детства: интернет портал// <http://www.dddgazeta.ru/>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Реализации программы «Пожарно-прикладной спорт» 1 года обучения**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-прикладной спорт» рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения - 144 часа, 2 год -144 часа.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	Значимые события в истории пожарной охраны России. Инструктаж по безопасности	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
2	2	Входящая аттестация по физической подготовке (ППС)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Входящий контроль, сдача норматива по ППС
3	2	Наиболее значимые события в истории пожарной охраны Мурманской области. Инструктаж по безопасности	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
4	2	Изучение вопросов пожарной безопасности в быту, школе, общественных местах.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
5	2	запрещающие и предписывающие знаки пожарной охраны	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
6	2	ГОСТ знаки	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
7	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП Челночный бег 10*10	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
8	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Эстафета «Пожарный узел»	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
9	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Эстафета «Всадник»	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, практическая работа

10	2	Личная гигиена и профилактика заболеваний. Кровоостанавливающие жгуты и закрутки.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	опрос, практическая работа
11	2	Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.	МАОДО ЦДТ «Хибины», Советская, 8	Наблюдение, практическая работа
12	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Комплекс упражнений 4*5 (отжимания, упражнения «лягушка», пресс, приседания)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
13	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Подтягивания, прыжки в длину	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
14	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП (Общеразвивающие упражнения)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
15	2	Инструктаж по технике безопасности Изучение первичных средств пожаротушения (огнетушители, ломы, багры, укомплектованность щитов и ящиков с первичными средствами)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
16	2	Инструктаж по технике безопасности Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа

17	2	Инструктаж по технике безопасности Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
18	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Ускорения на 30 - 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, практическая работа
19	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
20	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: кроссовая подготовка	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
21	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
22	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Перетягивание каната. Упражнения с гириями: толчок, рывок.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
23	2	Инструктаж по технике безопасности Отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического,	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа

		пневматического).		
24	2	Проверка знаний по теме: запрещающие и предписывающие знаки. Изучение по ГОСТ знаков	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
25	2	вязание пожарных узлов 4-мя способами	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
26	2	вязка спасательной петли за конструкцию	пожарная часть г. Кировска	
27	2	Инструктаж по технике безопасности Лестница, веревка, носилки, медицинская аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
28	2	Инструктаж по технике безопасности отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
29	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
30	2	ОФП сдача норматива	пожарная часть г. Кировска	промежуточный контроль, сдача норматива

31	2	Изучение элементов боевой одежды пожарного (Каска, ремень, карабин куртка, брюки)	пожарная часть г. Кировска	опрос, практическая работа
32	2	тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного	МАОДО ЦДТ «Хибины», пожарная часть г. Кировска	
33	2	ОФП Лестница, веревка, носилки, медицинская аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического).	пожарная часть г. Кировска	опрос, практическая работа
34	2	ОФП тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
35	2	ОФП тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного на скорость	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
36	2	ОФП: Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
37	2	ОФП: Бег на дистанции 100 и 200 м	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
38	2	Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
39	2	ОФП Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных извещателей	пожарная часть г. Кировска	Опрос

		Принцип действия.		
40	2	Закрепление знаний Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
41	2	Закрепление знаний Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных извещателей. Принцип действия. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
42	2	Устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. ОФП	МАОДО ЦДТ «Хибины», пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
43	2	Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
44	2	Закрепление темы Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
45	2	Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
46	2	Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
47	2	Закрепление темы Правила содержания ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа

		зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре.		
48	2	ОФП Закрепление темы Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
49	2	ОФП Ускорения на 30 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
50	2	ОФП установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни,	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
51	2	ОФП преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
52	2	ОФП: Бег на дистанции 100 и 200 м	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
53	2	Спортивные игры: Учебные игры в футбол	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
54	2	Спортивные игры: Удары по воротам, по катящемуся мячу	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
55	2	Спортивные игры: спортивная лапта, передача мяча в движении в футболе	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
56	2	Спортивные игры: передача в футболе, удары	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение,

		по воротам		практическая работа
57	2	ОФП: Подвижные игры	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
58	2	ОФП: Подвижные игры	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
59	2	ОФП преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
60	2	ОФП преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
61	2	ОФП подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
62	2	подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
63	2	ОФП боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мяч-мишень)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
64	2	ОФП боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мяч-мишень)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа

65	2	ОФП отработка нормативов по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
66	2	Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
67	2	подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
68	2	Итоговая аттестация, сдача норматива	пожарная часть г. Кировска	Итоговый контроль, сдача норматива
69	2	подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
70	2	прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
71	2	прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
72	2	Итоговое занятие. Подведение итогов	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Подведение итогов, награждение обучающихся
<b>Итого: 144 часа</b>				

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Реализации программы «Пожарно-прикладной спорт» 2 года обучения**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	2	Значимые события в истории пожарной охраны России. Инструктаж по безопасности	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
2	2	Входящая аттестация по физической подготовке (ППС)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Входящий контроль, сдача норматива по ППС
3	2	Наиболее значимые события в истории пожарной охраны Мурманской области. Инструктаж по безопасности	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
4	2	Изучение вопросов пожарной безопасности в быту, школе, общественных местах.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
5	2	запрещающие и предписывающие знаки пожарной охраны	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
6	2	ГОСТ знаки	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
7	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП Челночный бег 10*10	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
8	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Эстафета «Пожарный узел»	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
9	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Эстафета «Всадник»	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, практическая работа
10	2	Личная гигиена и профилактика заболеваний. Кровоостанавливающие жгуты и закрутки.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	опрос, практическая работа
11	2	Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств.	МАОДО ЦДТ «Хибины», Советская, 8	Наблюдение, практическая работа

		Транспортировка пострадавших.		
12	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Комплекс упражнений 4*5 (отжимания, упражнения «лягушка», пресс, приседания)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
13	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП Подтягивания, прыжки в длину	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
14	2	Инструктаж по технике безопасности. ОФП (Общеразвивающие упражнения)	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
15	2	Инструктаж по технике безопасности Изучение первичных средств пожаротушения (огнетушители, ломы, багры, укомплектованность щитов и ящиков с первичными средствами)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
16	2	Инструктаж по технике безопасности Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
17	2	Инструктаж по технике безопасности Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа

18	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Ускорения на 30 - 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, практическая работа
19	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
20	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: кроссовая подготовка	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
21	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
22	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Перетягивание каната. Упражнения с гириями: толчок, рывок.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
23	2	Инструктаж по технике безопасности Отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического).	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
24	2	Проверка знаний по теме: запрещающие и предписывающие знаки. Изучение по ГОСТ знаков	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Опрос
25	2	вязание пожарных узлов 4-мя способами	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа

26	2	вязка спасательной петли за конструкцию	пожарная часть г. Кировска	
27	2	Инструктаж по технике безопасности Лестница, веревка, носилки, медицинская аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
28	2	Инструктаж по технике безопасности отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
29	2	Инструктаж по технике безопасности ОФП отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
30	2	ОФП сдача норматива	пожарная часть г. Кировска	промежуточный контроль, сдача норматива
31	2	Изучение элементов боевой одежды пожарного (Каска, ремень, карабин куртка, брюки)	пожарная часть г. Кировска	опрос, практическая работа
32	2	тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного	МАОДО ЦДТ «Хибины», пожарная часть г. Кировска	
33	2	ОФП Лестница, веревка, носилки, медицинская	пожарная часть г. Кировска	опрос, практическая работа

		аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического).		
34	2	ОФП тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
35	2	ОФП тренировка норматива по надеванию боевой одежды и снаряжения пожарного на скорость	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
36	2	ОФП: Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
37	2	ОФП: Бег на дистанции 100 и 200 м	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
38	2	Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
39	2	ОФП Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных извещателей Принцип действия.	пожарная часть г. Кировска	Опрос
40	2	Закрепление знаний Назначение, область применения автоматических систем пожаротушения и сигнализации. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
41	2	Закрепление знаний Основные параметры станции пожарной сигнализации, пожарных	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа

		извещателей. Принцип действия. ОФП		
42	2	Устройство систем водяного, пенного, газового, порошкового пожаротушения. ОФП	МАОДО ЦДТ «Хибины», пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
43	2	Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
44	2	Закрепление темы Назначение и устройство систем оповещения и управления эвакуацией ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
45	2	Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
46	2	Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
47	2	Закрепление темы Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа
48	2	Закрепление темы Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах. ОФП	пожарная часть г. Кировска	Опрос, практическая работа

49	2	ОФП Ускорения на 30 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения.	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
50	2	ОФП установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни,	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
51	2	ОФП преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки.	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
52	2	ОФП: Бег на дистанции 100 и 200 м	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
53	2	Спортивные игры: Учебные игры в футбол	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
54	2	Спортивные игры: Удары по воротам, по катящемуся мячу	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
55	2	Спортивные игры: спортивная лапта, передача мяча в движении в футболе	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
56	2	Спортивные игры: передача в футболе, удары по воротам	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
57	2	ОФП: Подвижные игры	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
58	2	ОФП: Подвижные игры	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Наблюдение, практическая работа
59	2	ОФП	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение,

		преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки		практическая работа
60	2	ОФП преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
61	2	ОФП подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
62	2	подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, установка 3-х коленной пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
63	2	ОФП боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мяч-мишень)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
64	2	ОФП боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мяч-мишень)	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
65	2	ОФП отработка нормативов по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
66	2	Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
67	2	подъём по штурмовой лестнице в окно	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение,

		учебной башни		практическая работа
68	2	Итоговая аттестация, сдача норматива	пожарная часть г. Кировска	Итоговый контроль, сдача норматива
69	2	подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
70	2	прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
71	2	прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни	пожарная часть г. Кировска	Наблюдение, практическая работа
72	2	Итоговое занятие. Подведение итогов	МАОДО ЦДТ «Хибины», КЮТ	Подведение итогов, награждение обучающихся
<b>Итого: 144 часа</b>				

