

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию Усольского муниципального района

МБОУ "Белореченская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

_____ Кузнецова Е. А.

Протокол № 6 от "08" июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Мамойко Л. П.

Приказ № 242

от "25" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«Пожарно-прикладной спорт»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Пожарно-прикладной спорт» предназначена для юношей и девушек 13-18 лет, занимающихся спортом, и направлена как на обеспечение общего и физического развития, так и на их профессиональное самоопределение, дающие возможность осознанного выбора трудовой деятельности.

Актуальность

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных- добровольцев.

Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально- волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закреплённые в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают спортсменам-юношам решать физические, эмоционально стрессовые задачи, возникающие в условиях пожара.

В процессе учебно-тренировочных занятий пожарно-прикладным спортом вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются профессиональные знания, умения и навыки, закаляется воля, появляется интерес к гуманной профессии пожарного, воспитывается патриотизм.

Укрепление и развитие спортивной интеграции помогают сделать спорт надежным и верным спутником каждого юного пожарного, также активным оздоровительным и отвлекающим факторов подростков от «негативных влияний улицы»

Цель программы: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения, пропаганды пожарно–технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Задачи программы:

Обучающие:

знакомство с историей пожарно-прикладного спорта России, профессией пожарного-спасателя; овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-прикладного 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-прикладного 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-прикладным видом спорта;
воспитание упорства в достижении желаемых результатов; коллективизма и ответственности за общий результат;
формирование чувства патриотизма;
профилактика асоциального поведения среди подростков.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана для учащихся младшего, среднего и старшего звена. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа – 68 часов в год.

Этапы освоения программы:

- общая физическая подготовка;
- обучение первоначальным навыкам пожарного дела;
- обучение технике пожарно-прикладного спорта;
- совершенствование навыков пожарно-прикладного спорта в процессе тренировок.

Формы работы.

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 использующихся в пожарно-прикладном спорте.

А также проводятся беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, походы, соревнования, турниры и другие активные формы организации деятельности учащихся.

Методы.

В учебно-тренировочном процессе применяются как специфические, так и общепедагогические методы:

- практические;
- репродуктивные;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля и самоконтроля.

Формы и методы контроля:

- принятие зачетов;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- практическое тушение в ходе проведения пожарной эстафеты.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с

учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Предметные результаты:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения при возникновении пожара. В результате освоения программы учащиеся должны: знать:

- основные положения нормативных документов по организации тушения пожаров и ведения аварийно-спасательных работ;
- принципы организации и порядок тушения пожаров;
- особенности применения специальных средств пожаротушения, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
- научиться применять и эффективно использовать спасательную технику, средства пожаротушения, приборы, оборудование и средства связи;
- контролировать личное морально-психологическое состояние при пожарах и других чрезвычайных ситуациях;
- научиться основам спасательно-прикладного спорта: техники преодоления 100-метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах), работы с пожарными рукавами во времябега по дистанции, бега по подвешенной штурмовой лестнице и т.п.;
- научиться оказывать первую помощь пострадавшим; иметь представление:
 - об истории развитии пожарного дела;
 - об основах исследовательской и проектной деятельности;
 - о первой доврачебной помощи;
 - об отечественном и зарубежном опыте тушения пожаров;
 - о перспективах развития отечественных аварийно-спасательных средств и средств пожаротушения;
 - о природных явлениях региона;
 - о процессе горения, пожаре и его развитии, особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах.

Система оценки планируемых результатов

Формы обучения: групповая, парная, индивидуальная.

Методы обучения:

- Мероприятия (встречи, собрания, посещения музеев, военных частей);
- Участие в военно-патриотических мероприятиях и играх, экскурсиях, соревнованиях;
- Проведение соревнований;
- Проведение теоретических занятий;
- Подготовка творческих номеров и выступления;
- Проведение практических занятий по спортивной, медицинской, военной подготовке.
- Основными формами организации являются лекционные и практические занятия, самостоятельная работа.

Формы контроля:

- оценивание результатов в конце изучения каждого раздела курса;
- сдача контрольных нормативов;
- защита проекта.

В спортивную тренировку входят такие виды подготовки спортсмена, как физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. Термин «подготовка спортсмена» означает систематическое и планомерное использование средств и методов, способствующих готовности человека к спортивным достижениям. Все виды подготовки спортсмена взаимно связаны.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья достижение определенного уровня физического уровня физического развития, воспитания физических качеств. Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Методика развития физических качеств.

Развитие силы. Без значительного увеличения мышечной силы трудно достичь мастерства в пожарно-прикладном спорте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, выполняя работу большой мощности.

Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Особое значение имеет в пожарно-прикладном спорте сила для подвески, переноски и выдвижения лестниц и т.д.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Это можно достичь несколькими методическими приемами. Во-первых, многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления, в-третьих, многократным преодолением непределённого сопротивления с максимальной скоростью

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движений спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, работающим с детьми и юношами, очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты.

Развитие выносливости. Выносливость принято делить на два типа: общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность спортсмена выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большой физической нагрузкой.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена сохранять высокую скорость бега и выполнения упражнений на всей дистанции, предстоящих выступлений на соревнованиях.

Основные средства развития общей выносливости ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км.

В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км.

В развитии общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах, плаванию. Бег на лыжах в умеренном темпе обычно проводится на 20-25 км, лыжные гонки на 5-10 км.

Специальная выносливость в пожарно-прикладном спорте необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках и для многократных силовых двигательных действий.

Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной.

Укорочение преодолеваемых отрезков дает возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

Развитие ловкости. Ловкость характеризуется, как способность человека правильно выполнять различные действия, координируя их по времени и прилагаемому усилию.

Высокая степень развития ловкости позволяет спортсмену быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Основной задачей тренировки ловкости является овладение всё новыми и новыми движениями и совершение способности объединения их в сложные двигательные навыки. В физической подготовке спортсменов применяют ряд упражнений для развития ловкости. В качестве основных рекомендуются упражнения:

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

Развитие гибкости. Большая подвижность в суставах, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80.

Упражнения на гибкость удобнее всего включать утреннюю зарядку.

Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-прикладному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и наименьшей затратой сил зависят от уровня развития физических и волевых качеств спортсмена, функциональной подготовленности всех его органов и систем, качества спортивного инвентаря. Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность двигательных навыков в значительной степени зависит от методов тренировки, правильного подбора и использование средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тактическая подготовка. Под тактикой в подготовке спортсменов пожарно-прикладного спорта следует понимать способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов. Азы тактического поведения спортсмена в пожарно-прикладном спорте приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становится неотъемлемой, обязательной частью подготовки. Тактическое мастерство приходит с годами упорного труда, накапливаясь по крупицам.

Соревнования. Форма соревнований. Подготовка к ним.

Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни.

В соответствии с правилами соревнований, утвержденными комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, спортсмен находится на старте на расстоянии 32 м 25 см от учебной башни со специальной лестницей-штурмовкой массой не менее 8,5 кг, длиной 4 м 10 см. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние с лестницей, подвешивает её в окно 2 этажа и одновременно с окончанием подвески начинает подъем по лестнице.

Преодоление 100 м полосы с препятствиями.

По исполнительному сигналу стартера спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 м и преодолевает 2-метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 м от забора, преодолевает бум(бревно длиной 8м, шириной 18 см, высотой 1м 20см), соединяет рукава, присоединяет их к разветвлению, к стволу и финиширует, условно образуя рабочую линию со стволом для подачи воды к месту пожара. Рекорд России 15.8 с.

Пожарная эстафета 4х100м с тушением - коллективный вид спорта. Успех команды зависит от успеха участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4 этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 м, спортсмен берет огнетушитель и, подбегая к емкости с горячей жидкостью, начинает тушение. Высокая температура затрудняет тушение и требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

Боевое развертывание - условное тушение пожара. Вариант задачи на боевое развертывание может быть самым различным в зависимости от ее используемой техники и пожарно-технического вооружения, а также от числа участников. Соревнования по этому виду очень популярны в добровольческих дружинах в сельских и промышленных предприятиях, а также в юношеских добровольных пожарных дружинах. Успех обеспечивают высокая физическая, спортивно-техническая и психологическая подготовка всех участников, умение работать с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением, слаженным и четкие коллективные действия.

Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него роли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля — это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением.

Воспитательная работа.

Нужно помнить, что воспитательная работа – это не сумма мероприятий, а продуманная система, основанная на индивидуальном подходе к каждому занимающемуся, на знании интересов, свойственных тому или иному возрасту.

Основная воспитательная работа должна осуществляться в процессе занятий, однако этим нельзя ограничиваться, ряд мероприятий должен проводиться в не учебное время.

Одной из задач воспитания является сознательная дисциплина. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеет хорошая организация и чёткое проведение занятий, личный пример тренера.

Главным помощником в воспитательной работе преподавателя является дружный коллектив. Поэтому нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Одна из основных задач заключена в том, чтобы каждый член коллектива сознавал ответственность за всё, что делается в его команде, секции.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избирается бюро секции, судейская коллегия и редколлегия. Решения бюро обязательны для всех занимающихся. С помощью актива организовываются коллективные посещения театров, музеев, кино, выставок, обсуждаются прочитанные книги и т.д.

Содержание курса

Основы пожарного дела

Раздел 1. История организации пожарной охраны.

Тема 1. История развития пожарной охраны.

Огонь — легенды древнего мира. Добывание огня древними людьми. Созидательная и разрушительная сила огня. История развития пожарной охраны. Пожарный — профессия героическая (знакомство с профессиональной деятельностью пожарных; примеры мужества и героизма во время тушения пожаров).

Тема 2. Основы управления противопожарной службы

Система управления, цели и задачи. Основы системы управления деятельностью системы управления в советский период. Структура системы пожарной охраны. Общественные добровольные пожарные организации. Изменения в структуре управления пожарной охраны в современный период.

Тема 3. Пожарная профилактика

Организация пожарной профилактики: мероприятия, цели и задачи, организация системы обучения детей правилам противопожарной безопасности.

Тема 4. Проектная деятельность.

Сбор теоретического материала об истории пожарного дела и развитии движения юных пожарных в России, Ленинградской области, в Лужском районе, систематизация, выполнение проектных и исследовательских работ.

Раздел 2. Пожарная техника и оборудование. Тема 1.

Из истории развития пожарной техники.

Изобретение насоса в древней Греции Ктесибием. Изобретения и устройства пожарной техники в средневековой Европе. Изобретение первых паровых пожарных машин в Европе в XIX веке. Изобретатели XX века. Создание промышленного производства по выпуску пожарной техники и оборудования.

Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.

Классификация пожарных автомобилей по назначению (основные, специальные, вспомогательные). Назначение и тактико-технические характеристики пожарных автонасосов, автоцистерн и специальных пожарных автомобилей. Назначение и тактико-технические характеристики мотопомп.

Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.

Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Назначение, устройство и краткая характеристика, область и порядок применения пожарного инструмента. Гидроинструмент и пневмоинструмент, назначение, устройство и область применения. Дымососы: назначение, устройство и принцип действия. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащиты и теплоотражательные костюмы и их порядок эксплуатации. Пожарное снаряжение, боевая одежда пожарного.

Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения Физические и огнетушительные свойства газовых составов, пены и порошка.

Применение на пожарах газовых составов, пены различной кратности, смачивателей и порошка, их эффективность. Назначение, устройство, принцип работы, порядок использования воздушно-пенных и порошковых стволов, генераторов пены средней и высокой кратности, переносных пеносмесителей, подъемников, пеносливов. Порядок заправки автомобилей. Подача воздушно механической пены и порошка.

Тема 5. Изолирующие противогазы.

Классификация противогазов. Назначение, устройство и принцип действия, и область применения изолирующих противогазов. Правила эксплуатации изолирующих противогазов.

Тема 6. Огнетушители.

Общие сведения: назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировки огнетушителей. Приведение в действие огнетушителей, техника безопасности при их использовании.

Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.

Пожарная связь: Связь извещения, диспетчерская связь, связь на пожаре, общие понятия и назначение. Пожарная и пожарно-охранная сигнализация: основные элементы, принципы действия, систему установки.

Раздел 3. Пожарная тактика.

Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.

Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии. Пожарная тактика и ее задачи. Роль и общие обязанности пожарных при выполнении основной боевой задачи на пожаре. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии. Горение общие сведения. Способы, приемы прекращения горения.

Пожар и его развитие: основные понятия и определения, динамика пожаров и принцип их классификации.

Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.

Разведка пожара: общие понятия, цели и задачи. Этапы тушения пожара: понятие о локализации и ликвидации пожара, характер боевых действий на каждом этапе. Определение боевых действий на пожаре, порядок подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Спасение людей на пожаре.

Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.

Особенности при тушении пожаров: на промышленных предприятиях; в жилых домах. Особенности при тушении пожаров: в больницах; детских учреждениях; школах; культурно зрелищных учреждениях; музеях; архивах; Особенности при тушении пожаров: выставках; на транспорте; в метрополитене. Особенности при тушении пожаров: в сельских населенных пунктах; в лесах.

Раздел 4. Противопожарная профилактическая и агитационная работа.

Подготовка творческих номеров, выпуск информационных листков и газет, подготовка творческих номеров по профилактике пожарной безопасности, выступления на мероприятиях различного уровня.

Раздел 1. Основы спасательного дела.

Тема 1. История образования и развития МЧС России. Герои спорта — герои - спасатели. Боеготовность наша в спорте — девиз современных спасателей.

Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.

Современный спасательно-прикладной спорт и спасательное дело: его значение, основные задачи в физическом воспитании. Формирование физического совершенства, дисциплинированности, организованности, высоких волевых и нравственных качеств. Классификация видов пожарно-прикладного спорта и спасательного дела.

Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Основные требования к спортивной одежде и снаряжению. Распорядок дня. Личная гигиена спортсмена. Методы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, спирометрия, дыхание, потоотделение и т.д. диспансеризация спортсменов. Врачебный контроль. Методы тренировок. Физические нагрузки. Режим.

Тема 4. Основа медицинских знаний.

Травма. Цели, порядок и время оказания первой помощи. Средства оказания первой помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия. Виды и правила наложения повязок. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.

Раздел 2. Основы техники преодоления 100-метровой полосы с препятствиями (намалых снарядах).

Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.

Техника преодоления забора разными стилями: «козлом», классическим, перекидным. Система преодоления забора: наскок на забор, положение в упоре, соскок.

Тема 2. Техника пробегания по буму.

Освоение техники пробега по буму, лежащему на земле. Выработка равновесия. Упражнения: ходьба в полуприседе, боком с поворотами, высоко поднимая колени, поскоки, пролезание через веревочную петлю, обруч; расхождение вдвоем, втроем, ходьба и бег с различными грузом. Техника бега по буму — вбегание, пробег по полотну бума, сбегание. Отработка упражнения на лежащем на земле буме.

Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму).

Работа с пожарными рукавами: взятие рукавов, разгон, вбегание с рукавами на бум, пробегание по полотну бума, бросок рукавов (размотка), сбегание с бума. Соединение рукавов между собой, соединение правого с «раком». Разгон и соединение левого пожарного рукава со стволом. Финиширование.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов
Раздел 1. Основы пожарного дела	4

Тема 1. История организации пожарной охраны	1
Тема 2. История развития пожарной охраны.	1
Тема 3. Основы управления противопожарной службы	1
Тема 4. Пожарная профилактика	1
Проектная деятельность	2
Раздел 2. Пожарная техника и оборудование	14
Тема 1. Из истории развития пожарной техники.	1
Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.	1
Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.	1
Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения.	3
Тема 5. Изолирующие противогазы.	3
Тема 6. Огнетушители.	3
Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.	2
Раздел 3. Пожарная тактика.	9
Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.	2
Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.	4
Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.	3
Раздел 4. Противопожарная профилактическая и агитационная работа.	3
Раздел 1. Основы спасательного дела	15
Введение	1
Тема 1. История образования и развития МЧС России.	2
Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.	2
Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.	2
Тема 4. Основа медицинских знаний	8
Раздел 2. Основы техники преодоления 100-метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	21
Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.	6
Тема 2. Техника прибегаания по буму.	6
Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму)	6
Тема 4. Сдача контрольных нормативов	3
Итого	68

№	Разделы и темы	Кол-во часов
1	Основы пожарного дела	4

	Тема 1. История организации пожарной охраны	1
	Тема 2. История развития пожарной охраны.	1
	Тема 3. Основы управления противопожарной службы	1
	Тема 4. Пожарная профилактика	1
	Проектная деятельность	2
2	Раздел 2. Пожарная техника и оборудование	14
	Тема 1. Из истории развития пожарной техники. Изобретение первых паровых пожарных машин в Европе в XIX веке.	1
	Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях. Изобретатели XX века.	1
	Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.	1
	Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения. 1. Физические и огнетушительные свойства газовых составов, пены и порошка. Применение на пожарах газовых составов, пены различной кратности, смачивателей и порошка, их эффективность. 2. Назначение, устройство, принцип работы, порядок использования воздушно-пенных и порошковых стволов, генераторов пены средней и высокой кратности, переносных пеносмесителей, подъемников, пеносливов. 3. Порядок заправки автомобилей. Подача воздушно механической пены и порошка.	3
	Тема 5. Изолирующие противогазы. 1. Классификация противогазов. Назначение, устройство и принцип действия, и область применения изолирующих противогазов. 2. Правила эксплуатации изолирующих противогазов.	3
	Тема 6. Огнетушители. 1. Общие сведения: назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировки огнетушителей. 2. Приведение в действие огнетушителей, техника безопасности при их использовании.	3
	Тема 7. Пожарная связь и сигнализация. 1. Пожарная связь: Связь извещения, диспетчерская связь, связь на пожаре, общие понятия и назначение. 2. Пожарная и пожарно-охранная сигнализация: основные элементы, принципы действия, система установки.	2
3	Раздел 3. Пожарная тактика.	9
	Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи. 1. Общие сведения о процессе горения и пожаре. 2. Пожар и его развитие: основные понятия и определения, динамика пожаров и принцип их классификации.	2
	Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара. 1. Разведка пожара: общие понятия, цели и задачи. 2. Этапы тушения пожара: понятие о локализации и ликвидации пожара, характер боевых действий на каждом этапе. 3. Определение боевых действий на пожаре, порядок подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. 4. Спасение людей на пожаре.	4

	<p>Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.</p> <p>1. Особенности при тушении пожаров: на промышленных предприятиях; в жилых домах.</p> <p>2. Особенности при тушении пожаров: в больницах; детских учреждениях; школах; культурно зрелищных учреждениях; музеях; архивах.</p>	3
4	<p>Раздел 4. Противопожарная профилактическая и агитационная работа.</p> <p>1. Подготовка творческих номеров</p> <p>2. Выпуск информационных листов и газет</p> <p>3. Выступления на мероприятиях различного уровня.</p>	3
5	Раздел 1. Основы спасательного дела	15
	Введение	1
	<p>Тема 1. История образования и развития МЧС России.</p> <p>1. Герои спорта — герои - спасатели.</p> <p>2. Боеготовность наша в спорте — девиз современных спасателей.</p>	2
	<p>Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.</p> <p>1. Формирование физического совершенства, дисциплинированности, организованности, высоких волевых и нравственных качеств.</p> <p>2. Классификация видов пожарно-прикладного спорта и спасательного дела.</p>	2
	<p>Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.</p> <p>1. Основные требования к спортивной одежде и снаряжению.</p> <p>Распорядок дня. Личная гигиена спортсмена.</p> <p>2. Методы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, спирометрия, дыхание, потоотделение и т.д.</p> <p>диспансеризация спортсменов. Врачебный контроль.</p>	2
	<p>Тема 4. Основа медицинских знаний</p> <p>1. Цели, порядок и время оказания первой помощи.</p> <p>2. Средства оказания первой помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия.</p> <p>3. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок.</p> <p>4. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки.</p> <p>5. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.</p>	8
6	Раздел 2. Основы техники преодоления 100-метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	21
	<p>Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.</p> <p>1. Техника преодоления забора разными стилями: «козлом», классическим, перекидным.</p> <p>2. Система преодоления забора: наскок на забор, положение в упоре, соскок.</p>	6
	<p>Тема 2. Техника прибегаания по буму.</p> <p>1. Освоение техники пробега по буму, лежащему на земле.</p> <p>Выработка равновесия.</p> <p>2. Упражнения: ходьба в полуприседе, боком с поворотами,</p>	6

	высоко поднимая колени, поскоки, пролезание через веревочную петлю, обруч; расхождение вдвоем, втроем, ходьба и бег с различными грузом. 3. Техника бега по буму — вбегание, пробег по полотну бума, сбегание.	
	Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму) 1. Работа с пожарными рукавами: взятие рукавов, разгон, вбегание с рукавами на бум, пробегание по полотну бума, бросок рукавов (размотка), сбегание с бума. 2. Соединение рукавов между собой, соединение правого с «раком». 3. Разгон и соединение левого пожарного рукава со стволом.	6
	Тема 4. Сдача контрольных нормативов	3
Итого: 68 часов		

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. Глейberman 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., Терещин 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. Карелин А.О. «Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой», 2011 – 28 с.
 9. Ковшун В.И., Петренко В.В. Пожарно-прикладной спорт юных. - «Здоровья», Киев, 1976.
 10. Пожарно-прикладной спорт. Всероссийские правила соревнований. – М., 2005
 11. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009.
 12. Черневич Г.Л. Физическая подготовка пожарных. - М.: Изд-во Мин. Коммун. Хоз., 1953.
 13. 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

