Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г.Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 213 от 20.04.2026

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт»

Направленность Программы: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации Программы: 3 года
Количество часов по Программе: 666
Год разработки Программы: 2023

**Автор-составитель:**
**Лебедь Вячеслав Юрьевич,**
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

## Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка ..... 3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» ..... 9
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 1 год обучения ..... 9
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 1 год обучения .. 11
2.3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 2 год обучения ..... 18
2.4 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 2 год обучения .. 20
2.5 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 3 год обучения ..... 27
2.6 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 3 год обучения .. 29
Раздел 3. Воспитательная деятельность ..... 35
Раздел 4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и оценочные материалы ..... 39
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» ..... 44
5.1 Методические материалы ..... 44
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт» ..... 48
Приложение 1 ..... 50
Приложение 2 ..... 51
Приложение 3 ..... 53



## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1 Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

**1.2 Направленность программы**: социально-гуманитарная.

**1.3 Уровень освоения программы:** базовый.

**1.4 Актуальность программы**

Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закрепленные в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают успешно решать физические, эмоционально-стрессовые задачи, возникающие в условиях пожара. Систематические занятия спортом помогают развитию лучших качеств пожарного – смелости, воли, силы, мужества.

Таким образом, пожарно-спасательный спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально-прикладной и психологической подготовки к борьбе с огнем сотен тысяч пожарных-добровольцев.

Пожарно-спасательный спорт объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков. Большое внимание в нашей стране обращается на развитие юношеского пожарно-прикладного спорта. Число юношей и девушек – членов добровольных пожарных дружин, занимающихся в секциях пожарно-прикладного спорта и избравших профессию пожарного, т.е. поступивших на учебу или окончивших пожарно-технические училища с каждым годом растет.

***Воспитательный потенциал программы*** предполагает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне, к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Программа «Пожарно-спасательный спорт» является профессионально-ориентированной. В содержание программы включены темы: «Мой Дворец» - 2 часа. Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями



Дворца, посещение музея истории Дворца. В том числе предусмотрено участие обучающихся в традиционных воспитательных мероприятиях Дворца.

**1.5 Отличительные особенности программы**

Программа нацелена на популяризацию пожарно-спасательного спорта и профессию пожарного – спасателя, имеет профильный характер, что в дальнейшем позволяет учащимся определиться с выбором профессии. Задачи профессиональной ориентации решаются, в первую очередь, через личность педагога и социальную значимость профессии пожарного, обеспечивающие получение обучающимися объективной и всесторонней информации о профессии.

Отличительная особенность программы «Пожарно-спасательный спорт» в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий пожарно-прикладным спортом вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоническим развитием организма формируются профессиональные знания, умения и навыки, закаляется воля, появляется интерес к гуманной профессии пожарного, воспитывается патриотизм.

**Основные этапы обучения:**

1) общая физическая подготовка;

2) обучение первоначальным навыкам пожарного дела;

3) обучение технике пожарно-спасательного спорта;

4) совершенствование навыков пожарно-спасательного спорта в процессе тренировок;

5) участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту.

В коллектив «Юный пожарный» принимаются юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, желающие заниматься данным видом спорта. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу предыдущего года обучения, и могут пополняться «новичками» после прохождения собеседования и сдачи практических нормативов по ОФП в соответствии со стандартами и тестами промежуточной аттестации 1 и 2 года обучения, выявляющими их индивидуальные способности и уровень подготовки. Программа продолжает, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура».

В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта. Занятия проводятся в спортивном манеже сотрудниками ГУ МЧС России по Челябинской области».

Формальная оценка результативности, выраженная, в первую очередь, в мотивации на дальнейшее изучение особенностей профессии пожарного и выбор профессиональной деятельности, проводится в виде участия в соревнованиях различного уровня по пожарно-спасательному спорту. Ежегодно проводятся городские, областные и Всероссийские соревнования, в которых принимают участие сборные команды из городов и районов области. С большим успехом проходят международные соревнования по пожарно-спасательному спорту среди девушек.

**1.6 Адресат программы**: 10-16 лет.

Подростковый возраст от 10-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка.

Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Ранняя юность. (15-18 лет). Готовность к самоопределению - основное новообразование ранней юности. Ведущей деятельностью этого возраста является учебно-профессиональная деятельность. При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему. Главное место занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми. Юность выступает его основным этапом формирования мировоззрения, так как в этот период происходит активное развитие когнитивных и личностных способностей и возможностей. В юном возрасте кругозор значительно расширяется, обогащаются умственные возможности, появляется интерес к теоретическим знаниям и желание систематизировать конкретные факты. В этот период возникает вопрос о смысле жизни, чаще всего это общее желание понять свое предназначение.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Оптимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

**1.7 Цель программы**: профессиональная ориентация обучающихся в области пожарного дела.

**1.8 Задачи:**

*Предметные:*

- овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-спасательного спорта;
- овладение практическим навыкам пожарной безопасности.

*Метапредметные*:

- сформировать умение сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей;
- развить навыки сотрудничества, умения работать в команде;

*Личностные:*

- воспитание морально-волевых качеств личности;



- формирование гражданской компетентности личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации.

**1.9 Планируемые результаты**

*Предметные:*

- обучающиеся знают и соблюдают меры безопасности при обращении со специальными средствами и оборудованием;
- обучающиеся умеют использовать на практике специальное оборудование и снаряжение;
- обучающиеся владеют приёмами и способами выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- обучающиеся умеют работать с пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки обучающегося или группы обучающихся);
- развиты общефизические и специальные физические качества;
- приобретение прочных технических навыков и умений;
- выработка у обучающихся быстрой реакции поведения в нестандартных ситуациях и умение самостоятельно принимать адекватное решение;
- понимание и свободное владение специальной терминологией;
- сформированность представления о профессии сотрудника противопожарной службы.

*Метапредметные:*

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.

*Личностные:*

- сформирована гражданская компетентность личности;
- воспитаны морально-волевые качества обучающегося;
- сформированы личностные ресурсы, обеспечивающие развитие социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни.

**1.10 Объем программы**: 666 часов.

**1.11 Форма обучения**: очная.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

**1.12 Виды занятий**: лекции, практические занятия, тренировки, тренинги, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, соревнования.

**1.13 Срок освоения программы**: 3 года.

**1.14 Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 минут.

**1.15 Формы подведения итогов:** выполнение контрольных нормативов, зачёт, тест, практическое задание.



## Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт»

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 1 год обучения

Предмет: пожарно-спасательный спорт

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Вводное занятие** | **6** | **6** | - | |
| 1.1 | Мой Дворец | 2 | 2 | - | |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | История развития пожарной охраны и Всероссийского добровольного пожарного общества | 2 | 2 | - | |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **38** | **6** | **32** | |
| 2.1 | Меры безопасности и предупреждение травматизма | 6 | 6 | - | |
| 2.2 | Развитие силы и выносливости | 8 | - | 8 | |
| 2.3 | Развитие ловкости и быстроты | 8 | - | 8 | |
| 2.4 | Развитие гибкости | 8 | - | 8 | |
| 2.5 | Элементы акробатики. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Кроссовая подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 3.1 | Бег на короткие дистанции | 8 | - | 8 | |
| 3.2 | Бег на длинные дистанции. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Подвижные игры и эстафеты** | **16** | **-** | **16** | |
| 4.1 | Игры с мячом | 8 | - | 8 | |
| 4.2 | Встречные и круговые эстафеты | 8 | - | 8 | |
| **5.** | **Основы техники и тактики** | **32** | **6** | **26** | |
| 5.1 | Подвешивание штурмовой лестницы | 8 | 1 | 7 | |
| 5.2 | Преодоление пожарного спортивного домика | 8 | 1 | 7 | |
| 5.3 | Работа на всех номерах боевого развертывания | 8 | 2 | 6 | |
| 5.4 | Самоспасение по веревке с этажа учебной башни | 8 | 2 | 6 | |
| **6.** | **Специальная подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 6.1 | Штурмовая лестница | 8 | - | 8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6.2 | Боевое развертывание. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Спортивные игры** | **16** | **-** | **16** | |
| 7.1 | Волейбол | 6 | - | 6 | |
| 7.2 | Футбол | 5 | - | 5 | |
| 7.3 | Баскетбол | 5 | - | 5 | |
| **8.** | **100-метровая полоса с препятствиями** | **16** | **-** | **16** | |
| 8.1 | Старт на 100-метровой полосе | 8 | - | 8 | |
| 8.2 | Работа с рукавами на 100-метровой полосе. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **9.** | **Специальные физические упражнения** | **24** | **-** | **24** | |
| 9.1 | Развитие координации | 8 | - | 8 | |
| 9.2 | Развитие баланса | 8 | - | 8 | |
| 9.3 | Силовые упражнения | 8 | - | 8 | |
| **10.** | **Техническая подготовка** | **8** | **-** | **8** | |
| 10.1 | Пожарная эстафета | 8 | - | 8 | |
| **11.** | **Введение в профессию** | **34** | **24** | **10** | |
| 11.1 | Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту | 2 | 2 | - | |
| 11.2 | Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности | 2 | 2 | - | |
| 11.3 | Гигиенические знания, умения, навыки | 2 | 2 | - | |
| 11.4 | Питание спортсмена | 2 | 2 | - | |
| 11.5 | Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию | 4 | 4 | - | |
| 11.6 | Экскурсия в пожарную часть | 2 | - | 2 | |
| 11.7 | Вязка спасательных узлов | 2 | - | 2 | |
| 11.8 | Техника безопасности ПСС | 2 | 2 | - | |
| 11.9 | Внутригрупповое соревнование | 2 | - | 2 | |
| 11.10 | Режим спортсмена | 2 | 2 | - | |
| 11.11 | Экскурсия на пожарно-техническую выставку | 2 | - | 2 | |
| 11.12 | Пожар: причины возникновения. Развитие пожара | 2 | 2 | - | |
| 11.13 | Противопожарный режим в жилых домах | 2 | 2 | - | |
| 11.14 | Первичные средства тушения пожаров. Знаки безопасности | 2 | 2 | - | |
| 11.15 | Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование. Текущий контроль | 2 | 2 | - | зачёт |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11.16 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | выполнение контрольных нормативов |
| | **Всего часов:** | **222** | **42** | **180** | |

**2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 1 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

**Тема 1.1 Мой Дворец (2 часа).**
Теория (2 часа). Беседа о Дворце и его традициях. Экскурсия в музей истории Дворца.
**Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**
Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.
**Тема 1.3 История развития пожарной охраны и Всероссийского добровольного пожарного общества (2 часа).**
Теория (2 часа). Пожарная охрана России, история ее развития. Цели и задачи. Общероссийская общественная организация «Всероссийское добровольное пожарное общество» (далее - ВДПО), история его развития. Цели и задачи.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка**
**Тема 2.1 Меры безопасности и предупреждение травматизма (6 часов).**
Теория (6 часов). Сочетание внешних и внутренних факторов травматизма в пожарно-спасательном спорте. Контроль соблюдения спортсменами дисциплины на тренировочных занятиях. Контроль технического состояния спортивного оборудования. Учет неблагоприятных факторов природы (дождь, снег). Внутренние факторы спортивного травматизма: наличие врождённых и хронических заболеваний, состояние утомления, переутомления.
**Тема 2.2 Развитие силы и выносливости (8 часов).**
Практика (8 часов). Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мечи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Упражнения: подъем груза и переноска его шагом и бегом, упражнения со штангой и гирями, перетягивание каната, упражнения с набивными мячами, а также упражнения с преодолением собственного веса.
Развитие выносливости. Основные средства развития общей выносливости – ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объём нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км. Ускорение преодолеваемых отрезков даёт возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.
**Тема 2.3 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).**
Практика (8 часов). Упражнения на ловкость:
- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и на дальность мячей, гранат, палок и т.д.);

- «лечь», «встать» и т.д., выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде;
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.;
- из спортивных и подвижных игр, которые развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.
- прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вперед с поворотом; с места и с разбега;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Упражнения на развитие быстроты: повторный бег коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 х 10 м, 4 х 5 м, 4 х 10 м, 2 х 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бег на бег спиной вперед).

**Тема 2.4 Развитие гибкости (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения пожарно-спасательного спорта, например, наклоны туловища для взятия приборов технического вооружения (лестницы, скаток рукавов), занос левой ноги для посадки на подоконник и т. п. требуют большой гибкости. Поэтому в процессе тренировок необходимо уделять должное внимание развитию гибкости. Большая подвижность суставов, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуются выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80 раз.

**Тема 2.5 Элементы акробатики. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Кувырки вперед, назад, в стороны в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**Раздел 3. Кроссовая подготовка**

**Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом. Бег на дистанции 2 - 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание.



**Тема 3.2 Бег на длинные дистанции. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 3-5 км.

**Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты.**

**Тема 4.1 Игры с мячом (8 часов).**

Практика (8 часов). Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

**Тема 4.2 Встречные и круговые эстафеты (8 часов).**

Практика (8 часов). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Раздел 5. Основы техники и тактики.**

**Тема 5.1 Подвешивание штурмовой лестницы (8 часов).**

Теория (1 час). Этапы и техника подвешивания лестницы.

Практика (7 часов). Отработка техники подвешивания штурмовой лестницы с разбега в окно 2-го этажа учебной башни.

**Тема 5.2 Преодоление пожарного спортивного домика (8 часов).**

Теория (1 час). Этапы и техника преодоления спортивного домика.

Практика (7 часов). Отработка техники преодоления спортивного домика (1-ый этап пожарной эстафеты 4х100 метров).

**Тема 5.3 Работа на всех номерах боевого развертывания (8 часов).**

Теория (2 часа). Знакомство с этапами и техникой боевого развертывания. Роли (номера) участников команды: ствольщики, помощники ствольщиков, моторист. Взаимодействие участников команды на этапе.

Практика (6 часов). Отработка этапов и техники на всех номерах боевого развертывания.

**Тема 5.4 Самоспасение по веревке с этажа учебной башни.**

Теория (2 часа). Этапы и техника самоспасения с использованием веревки. Меры безопасности.

Практика (6 часов). Отработка техники самоспасания по веревке с 4-го этажа учебной башни.

**Раздел 6. Специальная подготовка**

**Тема 6.1 Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35м.25см. от учебной башни. Спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартёра он пробегает это расстояние до

учебной башни и начинает подъём по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

**Тема 6.2 Боевое развертывание. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

**Раздел 7. Спортивные игры**

**Тема 7.1 Волейбол (6 часов).**

Практика (6 часов). Спортивные игры: волейбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

**Тема 7.2 Футбол (5 часов).**

Практика (5 часов). Спортивные игры: футбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

**Тема 7.3 Баскетбол (5 часов).**

Практика (5 часов). Спортивные игры: баскетбол. Правила игры. Техника и тактика игры.

**Раздел 8. 100-метровая полоса с препятствиями**

**Тема 8.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

**Тема 8.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.

**Раздел 9. Специальные физические упражнения**

**Тема 9.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.



3. Упражнения на различных балансировочных платформах.
4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).
5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Уворачивание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).
6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.

**Тема 9.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры. Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

**Тема 9.3 Силовые упражнения (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

**Раздел 10. Техническая подготовка.**

**Тема 10.1 Пожарная эстафета (8 часов).**

Практика (8 часов). Пожарная эстафета состоит из четырех этапов по 100 метров. Каждый спортсмен команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап. Эстафетой служит ствол пожарный. Передача эстафеты (ствол пожарный) производится в 20-метровой зоне передачи. Соревнования в пожарной эстафете:

а) спортсмен со стволом и лестницей спортивной для пожарной эстафеты стоит перед линией старта (девушек и женщин – лестница приставлена к домику);

б) по исполнительной команде или сигналу стартера спортсмен стартует. На последующих этапах спортсмены эстафеты стартуют самостоятельно;

в) *первый этап:* спортсмен, подбежав к домику, при помощи лестницы спортивной для пожарной эстафеты поднимается на крышу, передвигается по ней, спрыгивает на беговую дорожку за ограничительную линию, касаясь площадки. При приземлении до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть домик;

г) *второй этап:* спортсмен, приняв эстафету, преодолевает забор без упора ногами о стойки или откосы забора. Женщины, девушки и юниорки преодолевают забор любым способом. В момент приземления спортсмена после преодоления забора поджигается горючая жидкость в противне;

д) *третий этап:* спортсмен, приняв ствол, подбегает к рукавам, берет их и преодолевает бум, затем подбегает к разветвлению, присоединяет к нему рукавную

линию и прокладывает ее. Рукава переносятся любым способом. Смыкание рукавов между собой и со стволом разрешается производить на месте и в движении на дистанции. Ствол к рукаву присоединяется до «линии отмыкания» и отсоединяется за ней. При соскоке с бума на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть его. При пересечении линии отмыкания ствола спортсмен должен удерживать рукавную линию таким образом, чтобы судьи могли убедиться в правильности смыкания соединительных головок ствола и рукавов. Место нахождения рукавной линии после отсоединения ствола не учитывается. После передачи эстафеты (ствол пожарный) спортсмену четвертого этапа соединительные полугайки рукавов (и рукава к разветвлению) должны быть сомкнуты;

ж) *четвертый этап:* спортсмен, приняв эстафету, подбегает к огнетушителю, берет его, подносит к противню и тушит горящую жидкость. Оставлять огнетушитель в противне после ликвидации горения жидкости запрещается. Упражнение считается выполненным, если при финише горение в противне и около него полностью отсутствует.

**Раздел 11. Введение в профессию.**

**Тема 11.1 Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа «Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту». Знакомство и изучение правил соревнований по пожарно-спасательному спорту.

**Тема 11.2 Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности (2 часа).**

Теория (2 часа). Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки спортсменов и единство процессов их совершенствования. Задачи и средства тренировки в подготовительном и в соревновательном периодах. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Ведение дневника тренировки: учёт соревновательных и тренировочных нагрузок, спортивных результатов, анализ выступлений на соревнованиях.

**Тема 11.3 Гигиенические знания, умения, навыки (2 часа).**

Теория (2 часа). Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.



**Тема 11.4 Питание спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов, занимающихся пожарно-спасательным спортом.

**Тема 11.5 Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию (4 часа).**

Теория (4 часа). Устройства спортивного и специального оборудования пожарно-прикладного спорта. Классификация видов дистанций. Знание оборудования и его назначения. Каска спортивная. Кольцо резиновое КН-50. Крюк для штурмовой лестницы. Лестница штурмовая спортивная. Полугайка для спортивного рукава ГР-50. Разветвление трехходовое спортивное. Ремень спортивный. Рукав спортивный. Спортивный снаряд «Бум». Спортивный снаряд «Домик». Спортивный снаряд «Забор». Ствол пожарный спортивный. Учебно-тренировочная башня на четыре дорожки.

**Тема 11.6 Экскурсия в пожарную часть (2 часа).**

Практика (2 часа). Историческая справка о пожарной части. Знакомство с условиями и особенностями работы сотрудников пожарной части. Осмотр пожарной техники и специального оборудования, используемого в работе пожарных.

**Тема 11.7 Вязка спасательных узлов (2 часа).**

Практика (2 часа). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов. Закрепление спасательной веревки. Вязка двойной спасательной петли. Самоспасение с помощью спасательной веревки. Сматывание и разматывание спасательной веревки.

**Тема 11.8 Техника безопасности ПСС (2 часа).**

Теория (2 часа). Правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте: требования к экипировке спортсмена, выполнение упражнений на специализированных снарядах и сооружениях, выполнение физических упражнений с использованием специального оборудования, работа с открытым огнем.

**Тема 11.9 Внутригрупповое соревнование (2 часа).**

Практика (2 часа). Соревнование среди учащихся одной группы. Учащиеся распределяются в команды по 4 человека. Пожарная эстафета 4х100 м. с тушением. Пожарная эстафета – коллективный вид спорта. Успех команды зависит от всех участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4-ый этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 метров, спортсмен берёт огнетушитель и, подбегая к ёмкости с горящей жидкостью, начинает тушение. Высокая температура затрудняет тушение, требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

**Тема 11.10 Режим спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа на тему: «Режим спортсмена». Понятие «режим спортсмена». Режим труда, тренировок и отдыха спортсмена. Питание, физические нагрузки спортсмена.

**Тема 11.11 Экскурсия на пожарно-техническую выставку (2 часа).**

Практика (2 часа). Посещение пожарно-технической выставки г. Челябинска.

**Тема 11.12 Пожар: причины возникновения. Развитие пожара (2 часа).**
Теория (2 часа). Понятие о пожаре. Анализ обстановки с пожарами на территории Челябинской области. Основные причины возникновения пожаров. Очаг пожара. Пожар, классы и формы его развития. Зоны: горения, теплового воздействия, задымления. Понятие о пожарной профилактике.
**Тема 11.13 Противопожарный режим в жилых домах (2 часа).**
Теория (2 часа). Противопожарный режим в жилых домах. Противопожарный режим в домах повышенной этажности. Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии и изделиями в аэрозольном исполнении.
**Тема 11.14 Первичные средства тушения пожаров. Знаки безопасности (2 часа).**
Теория (2 часа). Понятие о первичных средствах тушения пожаров. Противопожарный щит. Виды огнетушителей, их устройство и порядок применения на пожаре. Места установки огнетушителей. Знаки безопасности: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, указательные, примеры их применения и места установки.
**Тема 11.15 Пожарный автомобиль и противопожарное оборудование. Текущий контроль (2 часа).**
Теория (2 часа). Виды пожарных автомобилей и их назначение. Пожарно-техническое вооружение, вывозимое на машинах, его назначение и порядок применения во время пожаров.
**Тема 11.16 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**
Практика (2 часа). Выполнение контрольных нормативов: ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

**2.3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 2 год обучения**

Предмет: пожарно-спасательный спорт

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Вводное занятие** | **6** | **4** | **2** | |
| 1.1 | Мой Дворец | 2 | - | 2 | |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | Пожарная охрана Челябинской области, история ее развития | 2 | 2 | - | |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **32** | **-** | **32** | |
| 2.1 | Развитие силы и выносливости | 8 | - | 8 | |
| 2.2 | Развитие ловкости и быстроты | 8 | - | 8 | |
| 2.3 | Развитие гибкости | 8 | - | 8 | |
| 2.4 | Гимнастические упражнения. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Кроссовая подготовка** | **16** | **-** | **16** | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.1 | Бег на короткие дистанции | 8 | - | 8 | |
| 3.2 | Бег на длинные дистанции. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Специальная подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 4.1 | Штурмовая лестница | 8 | - | 8 | |
| 4.2 | Боевое развертывание. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **5.** | **Спортивные игры** | **10** | **-** | **10** | |
| 5.1 | Волейбол | 3 | - | 3 | |
| 5.2 | Футбол | 4 | - | 4 | |
| 5.3 | Баскетбол | 3 | - | 3 | |
| **6.** | **100-метровая полоса с препятствиями** | **16** | **-** | **16** | |
| 6.1 | Старт на 100-метровой полосе | 8 | - | 8 | |
| 6.2 | Работа с рукавами. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Специальные физические упражнения** | **48** | **-** | **48** | |
| 7.1 | Развитие координации | 8 | - | 8 | |
| 7.2 | Развитие баланса | 8 | - | 8 | |
| 7.3 | Развитие скорости | 8 | - | 8 | |
| 7.4 | Развитие быстроты | 8 | - | 8 | |
| 7.5 | Специальные упражнения с предметами | 6 | - | 6 | |
| 7.6 | Силовые упражнения | 8 | - | 8 | |
| 7.7 | Контроль выполнения общефизических и специальных упражнений. Текущий контроль | 2 | - | 2 | зачет |
| **8.** | **Техническая подготовка** | **40** | **-** | **40** | |
| 8.1 | Техника преодоления спортивного пожарного домика | 8 | - | 8 | |
| 8.2 | Техника преодоления забора, бума | 8 | - | 8 | |
| 8.3 | Прокладывание рукавной линии | 8 | - | 8 | |
| 8.4 | Работа с огнетушителем | 8 | - | 8 | |
| 8.5 | Пожарная эстафета | 8 | - | 8 | |
| **9.** | **Введение в профессию** | **38** | **22** | **16** | |
| 9.1 | Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту | 2 | 2 | - | |
| 9.2 | Экскурсия в Учебно-методический центр «Медицина катастроф» | 2 | - | 2 | |
| 9.3 | Инструкторская и судейская практика | 8 | 4 | 4 | |
| 9.4 | Вязка спасательных узлов | 4 | - | 4 | |
| 9.5 | Техника безопасности ПСС | 6 | 6 | - | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9.6 | Алгоритм действия при обнаружении возгорания, пожара | 2 | 2 | - | |
| 9.7 | Меры пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях | 2 | 2 | - | |
| 9.8 | Внутригрупповое соревнование. Текущий контроль | 2 | - | 2 | тест, практическое задание |
| 9.9 | Морально-волевая подготовка спортсмена | 2 | 2 | | |
| 9.10 | Экскурсия | 2 | - | 2 | |
| 9.11 | Противопожарное водоснабжение | 2 | 2 | - | |
| 9.12 | Лесные и торфяные пожары | 2 | 2 | - | |
| 9.13 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | выполнение контрольных нормативов |
| | **Всего часов:** | **222** | **26** | **196** | |

**2.4 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 2 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

**Тема 1.1 Мой Дворец (2 часа).**

Практика (2 часа). Участие в институциональном мероприятии.

**Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**

Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.

**Тема 1.3 Пожарная охрана Челябинской области, история ее развития (2 часа).**

Теория (2 часа). История развития пожарной охраны на территории Челябинской области в разные периоды развития общества. История развития территориального подразделения ГПС. Посещение пожарно-технической выставки, пожарных частей города (района) в форме экскурсии. Организация встречи с ветеранами пожарной охраны.

**Раздел 2. Общефизическая подготовка**

**Тема 2.1 Развитие силы и выносливости (8 часов).**

Практика (8 часов). Основным средством для развития силы являются упражнения: приседания, подтягивание, лазание по канату и по шесту, упражнения на гимнастических снарядах, приседание с грузом, поднятие груза согнутой ногой, бег с высоким поднятием колен и т.д.

Развитие выносливости. Основные средства развития общей выносливости – ходьба и бег. Дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км. Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией,



на самой высокой скорости, даже выше соревновательной. Ускорение преодолеваемых отрезков даёт возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

**Тема 2.2 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Акробатические упражнения: кувырок вперед через голову, кувырок назад через голову, кувырки в стороны, подъем с положения лежа на время, гимнастическое колесо, прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов, прыжки на скакалке, ходьба по гимнастическому бревну, челночный бег, запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб), бег с резким изменением направления по команде, бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед).

Упражнения на развитие быстроты: бег с рукавами в скатках, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта. Быстрота зависит от техники спортсмена, от его силы, выносливости, гибкости и воли.

**Тема 2.3 Развитие гибкости (8 часов).**

Практика (8 часов). Процесс развития гибкости требует продолжительного времени. Развитию гибкости способствует выполнение упражнении на растягивание мышц — маховые, пружинящие и выгибающие, которые производят на гимнастических снарядах и без них. Перед упражнениями на гибкость необходимо проделать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц. Упражнения на гибкость удобнее всего включать в утреннюю зарядку. Упражнения на гибкость включают: наклоны, выпады, движения, выполняемые с отягощением или резиновым эспандером, пассивные движения с использованием собственной силы, махи ногами и руками, наклоны и вращательные движения туловищем, шпагат.

**Тема 2.4 Гимнастические упражнения. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

**Раздел 3. Кроссовая подготовка**

**Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом. Бег на дистанции 3-5 км.

**Тема 3.2 Бег на длинные дистанции. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 5-7 км.

**Раздел 4. Специальная подготовка**

**Тема 4.1 Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35м.25см. от учебной башни. Спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартёра он пробегает это расстояние до учебной башни и начинает подъём по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

**Тема 4.2 Боевое развертывание. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

**Раздел 5. Спортивные игры**

**Тема 5.1 Волейбол (3 часа).**

Практика (3 часа). Спортивные игры: волейбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

**Тема 5.2 Футбол (4 часа).**

Практика (4 часа). Спортивные игры: футбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

**Тема 5.3 Баскетбол (3 часа).**

Практика (3 часа). Спортивные игры: баскетбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

**Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями**

**Тема 6.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

**Тема 6.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.



**Раздел 7. Специальные физические упражнения**

**Тема 7.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансировочных платформах.
4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).
5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Увертывание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).
6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.
7. Упражнения на статику (стойка в разножке, полу присед с выносом рук вперед, стойка в упоре лежа, одновременный отрыв рук и ног от пола лежа на животе, и т.п.).

**Тема 7.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры, Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

**Тема 7.3 Развитие скорости (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие скорости, *выполняемые на месте*:

Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости.

Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

Из упражнений, которые *выполняют с перемещением*, наиболее часто используют:

Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

**Тема 7.4 Развитие быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты: бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лестницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-прикладного спорта.

**Тема 7.5 Специальные упражнения с предметами (6 часов).**

Практика (6 часов). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Тема 7.6 Силовые упражнения (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

**Тема 7.7 Контроль выполнения общефизических и специальных упражнений. Текущий контроль (2 часа).**

Практика (2 часа). Выполнение учащимися контрольных нормативов: челночный бег, выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Раздел 8. Техническая подготовка**

**Тема 8.1 Техника преодоления спортивного пожарного домика (8 часов).**

Практика (8 часов). Старт и бег до домика с лестницей-палкой, преодоление домика с помощью лестницы-палки, бег и передача ствола-эстафеты участнику следующего этапа.

**Тема 8.2 Техника преодоления забора, бума (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление этапа со стволом в левой руке: принятие ствола от спортсмена первого этапа, перекладывание его правой рукой в левую при беге по дистанции. Преодоление забора со стволом в левой руке без упора ногами о стойки или откосы забора. Преодоления бума с рукавами.

**Тема 8.3 Прокладывание рукавной линии (8 часов).**

Практика (8 часов). Подхват рукавов, преодоление бума. Присоединение рукавов к разветвлению, прокладка рукавной линии. Способы переноса рукавов. Смыкание рукавов между собой и со стволом на месте и в движении по дистанции. Правила присоединения и отсоединения рукавов. Действия спортсмена при соскоке с бревна на землю до ограничительной линии (участник возвращается и вновь преодолевает бум). Правильность смыкания соединительных головок ствола и рукавов.



**Тема 8.4 Работа с огнетушителем (8 часов).**

Практика (8 часов). Передача ствола от спортсмена третьего этапа, надевание его лямкой на плечо. Бег до огнетушителя и его подхват. Приведение в действие огнетушителя. Ликвидация горения в противне.

**Тема 8.5 Пожарная эстафета (8 часов).**

Практика (8 часов). Пожарная эстафета состоит из четырех этапов по 100 метров. Каждый спортсмен команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

Эстафетой служит ствол пожарный. Передача эстафеты (ствол пожарный) производится в 20-метровой зоне передачи. Соревнования в пожарной эстафете:

а) спортсмен со стволом и лестницей спортивной для пожарной эстафеты стоит перед линией старта (девушек и женщин – лестница приставлена к домику);

б) по исполнительной команде или сигналу стартера спортсмен стартует. На последующих этапах спортсмены эстафеты стартуют самостоятельно;

в) *первый этап:* спортсмен, подбежав к домику, при помощи лестницы спортивной для пожарной эстафеты поднимается на крышу, передвигается по ней, спрыгивает на беговую дорожку за ограничительную линию, касаясь площадки. При приземлении до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть домик;

г) *второй этап:* спортсмен, приняв эстафету, преодолевает забор без упора ногами о стойки или откосы забора. Женщины, девушки и юниорки преодолевают забор любым способом. В момент приземления спортсмена после преодоления забора поджигается горючая жидкость в противне;

д) *третий этап:* спортсмен, приняв ствол, подбегает к рукавам, берет их и преодолевает бум, затем подбегает к разветвлению, присоединяет к нему рукавную линию и прокладывает ее. Рукава переносятся любым способом. Смыкание рукавов между собой и со стволом разрешается производить на месте и в движении на дистанции. Ствол к рукаву присоединяется до «линии отмыкания» и отсоединяется за ней. При соскоке с бума на землю до ограничительной линии спортсмен обязан вернуться и вновь преодолеть его. При пересечении линии отмыкания ствола спортсмен должен удерживать рукавную линию таким образом, чтобы судьи могли убедиться в правильности смыкания соединительных головок ствола и рукавов. Место нахождения рукавной линии после отсоединения ствола не учитывается. После передачи эстафеты (ствол пожарный) спортсмену четвертого этапа соединительные полугайки рукавов (и рукава к разветвлению) должны быть сомкнуты;

ж) *четвертый этап:* спортсмен, приняв эстафету, подбегает к огнетушителю, берет его, подносит к противню и тушит горящую жидкость. Оставлять огнетушитель в противне после ликвидации горения жидкости запрещается. Упражнение считается выполненным, если при финише горение в противне и около него полностью отсутствует.

**Раздел 9. Введение в профессию**

**Тема 9.1 Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа «Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту». Изучение правил соревнований по пожарно-спасательному спорту.

**Тема 9.2 Экскурсия в Учебно-методический центр «Медицина катастроф» (2 часа).**

Практика (2 часа). Первая доврачебная помощь при пожаре. Сердечно-сосудистая система. Степени ожогов, доврачебная помощь при ожогах. Целесообразно провести практическое занятие.

**Тема 9.3 Инструкторская и судейская практика (8 часов).**

Теория (4 часа). Правила соревнований, их организация и проведение. Особенности 100 метровой полосы для пожарно-спасательного спорта. Терминология пожарно-спасательного спорта.

Практика (4 часа). Проведение построений спортсменов, отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, восстановительные мероприятия). Овладение обязанностями старшего по группе (приготовление мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятий). Проведение разминок, участие в судействе. Умение видеть и исправлять ошибки других учащихся. Ведение протоколов соревнований.

**Тема 9.4 Вязка спасательных узлов (4 часа).**

Практика (4 часа). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов. Спасательная петля. Виды используемых петель: способ «паук», способ «рюкзак».

**Тема 9.5 Техника безопасности ПСС (6 часов).**

Теория (6 часов). Правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте: требования к экипировке спортсмена, выполнение упражнений на специализированных снарядах и сооружениях, выполнение физических упражнений с использованием специального оборудования, работа с открытым огнем.

**Тема 9.6 Алгоритм действия во время обнаружения возгорания, пожара (2 часа).**

Теория (2 часа). «Стресс-факторы» пожара. Самоконтроль за внешним проявлением эмоций. Действия юных пожарных при обнаружении возгорания, пожара.

**Тема 9.7 Меры пожарной безопасности в жилых и общественных зданиях (2 часа).**

Теория (2 часа). Содержание зданий и помещений. Виды и назначение путей эвакуации. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Целесообразно совместить с практической отработкой действий персонала, обучающихся и юных пожарных в случае пожара в образовательном учреждении (учебная эвакуация).

**Тема 9.8 Внутригрупповое соревнование. Текущий контроль (2 часа).**

Практика (2 часа). Соревнование «Двоеборье». В соревнования по двоеборью входят:

подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результата в двоеборье производится по сумме времени, показанной спортсменами в двух спортивных дисциплинах.



**Тема 9.9 Морально-волевая подготовка спортсмена (2 часа).**

Теория (2 часа). Беседа на тему: «Морально-волевая подготовка спортсмена». Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него воли, целеустремлённости, 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.

**Тема 9.10 Экскурсия (2 часа).**

Практика (2 часа). Виртуальная экскурсия по пожарно-техническим выставкам городов России.

**Тема 9.11 Противопожарное водоснабжение (2 часа).**

Теория (2 часа). Пожарный водоем, пожарный гидрант, пожарный кран и их назначение. Пожарные рукава и рукавная арматура.

**Тема 9.12 Лесные и торфяные пожары (2 часа).**

Теория (2 часа). Виды природных пожаров и их параметры. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Пожарная безопасность в лесу. Действия в случае лесных (торфяных) пожаров.

**Тема 9. 13 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа). Выполнение контрольных нормативов: ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

## 2.5 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 3 год обучения

Предмет: пожарно-спасательный спорт

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Вводное занятие** | **8** | **4** | **4** | |
| 1.1 | Мой Дворец | 2 | - | 2 | |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | Противопожарная пропаганда и обучение населения мерам пожарной безопасности | 4 | 2 | 2 | |
| **2.** | **Общефизическая подготовка** | **40** | **-** | **40** | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 8 | - | 8 | |
| 2.2 | Развитие силы и выносливости | 8 | - | 8 | |
| 2.3 | Развитие ловкости и быстроты | 8 | - | 8 | |
| 2.4 | Развитие гибкости | 8 | - | 8 | |
| 2.5 | Гимнастика и элементы | 8 | - | 8 | выполнение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | акробатики. Текущий контроль | | | | контрольных нормативов |
| **3.** | **Кроссовая подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 3.1 | Бег на короткие дистанции | 8 | - | 8 | |
| 3.2 | Бег на длинные дистанции. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Специальная подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 4.1 | Штурмовая лестница | 8 | - | 8 | |
| 4.2 | Боевое развертывание. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **5.** | **Спортивные игры** | **24** | **-** | **24** | |
| 5.1 | Волейбол | 8 | - | 8 | |
| 5.2 | Футбол | 8 | - | 8 | |
| 5.3 | Подвижные игры и эстафеты | 8 | - | 8 | |
| **6.** | **100-метровая полоса с препятствиями** | **24** | **-** | **24** | |
| 6.1 | Старт на 100–метровой полосе | 8 | - | 8 | |
| 6.2 | Работа с рукавами | 8 | - | 8 | |
| 6.3 | Двоеборье. Текущий контроль | 8 | - | 8 | выполнение контрольных нормативов |
| **7.** | **Специальные физические упражнения** | **40** | **-** | **40** | |
| 7.1 | Развитие координации | 8 | - | 8 | |
| 7.2 | Развитие баланса | 8 | - | 8 | |
| 7.3 | Развитие скорости | 8 | - | 8 | |
| 7.4 | Развитие быстроты | 8 | - | 8 | |
| 7.5 | Силовые упражнения с использованием тренажеров | 8 | - | 8 | |
| **8.** | **Техническая подготовка** | **16** | **-** | **16** | |
| 8.1 | Метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод | 8 | - | 8 | |
| 8.2 | Самоспасение по веревке с этажа учебной башни | 8 | - | 8 | |
| **9.** | **Введение в профессию** | **38** | **14** | **24** | |
| 9.1 | Инструкторская и судейская практика | 8 | 2 | 6 | |
| 9.2 | Здоровый образ жизни – залог спортивных побед | 2 | 2 | - | |
| 9.3 | Экскурсия | 2 | - | 2 | |
| 9.4 | Вязка спасательных узлов | 6 | - | 6 | |
| 9.5 | Процесс горения и способы прекращения горения | 4 | 2 | 2 | |
| 9.6 | Системы автоматического | 4 | 2 | 2 | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | пожаротушения и пожарной сигнализации | | | | |
| 9.7 | Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности | 2 | 2 | - | |
| 9.8 | Внутригрупповое соревнование. Текущий контроль | 4 | - | 4 | тест, практическое задание |
| 9.9 | Пожар на транспортном средстве | 4 | 4 | - | |
| 9.10 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | выполнение контрольных нормативов |
| | **Всего часов:** | **222** | **18** | **204** | |

**2.6 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» 3 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие**

**Тема 1.1 Мой Дворец (2 часа).**

Практика (2 часа). Участие в институциональном мероприятии.

**Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности (2 часа).**

Теория (2 часа). Правила поведения в спортивном манеже во время занятий. Техника безопасности при использовании спортивных снарядов и сооружений. Экипировка спортсмена.

**Тема 1.3 Противопожарная пропаганда и обучение населения мерам пожарной безопасности (4 часа).**

Теория (2 часа). Понятие о противопожарной пропаганде. Виды противопожарной пропаганды.

Практика (2 часа). Формы и методы обучения населения мерам пожарной безопасности.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Тема 2.2 Развитие силы и выносливости (8 часов).**

Практика (8 часов). Для развития силы мышечных групп используются следующие специальные упражнения:

Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, на участках около 50м.

Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 100-130 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, 50 м.

Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50 м.

Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 40-60 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40 м.

Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подходов по 40 м.

Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепление голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.

Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».

**Тема 2.3 Развитие ловкости и быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). В качестве основных выполняются упражнения:

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

Развитие быстроты.

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 12-14 лет. После этого темп движения спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты. Быстрота является важнейшим качеством спортсмена пожарно-спасательного спорта. Для упражнений на быстроту необходимы сильные мышцы. К упражнениям на развитие быстроты следует отнести бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции.



**Тема 2.4 Развитие гибкости (8 часов).**

Практика (8 часов). Процесс развития гибкости требует продолжительного времени. Развитию гибкости способствует выполнение упражнении на растягивание мышц — маховые, пружинящие и выгибающие, которые производят на гимнастических снарядах и без них. Перед упражнениями на гибкость необходимо проделать ряд подготовительных упражнений для разогревания (разминки) мышц. Упражнения на гибкость удобнее всего включать в утреннюю зарядку. Упражнения на гибкость включают: наклоны, выпады, движения, выполняемые с отягощением или резиновым эспандером, пассивные движения с использованием собственной силы, махи ногами и руками, наклоны и вращательные движения туловищем, шпагат.

**Тема 2.5 Гимнастика и элементы акробатики. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**Раздел 3. Кроссовая подготовка**

**Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение беговых упражнений: бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, подскоки, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

**Тема 3.2 Бег на длинные дистанции. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Выполнение беговых упражнений. Тренировки в беге по пересеченной местности: по ровной местности в подъем, под уклон, по мягкому, скользкому грунту. Бег на дистанции 5 км.

**Раздел 4. Специальная подготовка**

**Тема 4.1 Штурмовая лестница (8 часов).**

Практика (8 часов). В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 35м.25см. от учебной башни. Спортсмен становится перед линией старта, не наступая на нее. Лестница подвешена в окно 2-го этажа учебной башни. По исполнительной команде стартёра он пробегает это расстояние до учебной башни и начинает подъём по лестнице на этажи учебной башни любым способом, не мешая спортсменам на других дорожках.

**Тема 4.2 Боевое развертывание. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). После сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии. Одновременно соединяют всасывающие рукава между собой, к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения ее в емкость с водой, после выполнения упражнения, судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом). Производится запуск мотопомпы и забор воды из

резервуара (емкостью 1000 л) и подача ее по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят емкости двух мишеней.

**Раздел 5. Спортивные игры**

**Тема 5.1 Волейбол (8 часов).**

Практика (8 часов). Спортивные игры: волейбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

**Тема 5.2 Футбол (8 часов).**

Практика (8 часов). Спортивные игры: футбол. Отработка техники игры. Тактика игры.

**Тема 5.3 Подвижные игры и эстафеты (8 часов).**

Практика (8 часов). Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями**

**Тема 6.1 Старт на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. По исполнительной команде стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 метра и преодолевает 2-х метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 метров от забора, преодолевает бум (бревно длиной 8м., шириной 18см., высотой 1м.20см.).

**Тема 6.2 Работа с рукавами на 100-метровой полосе (8 часов).**

Практика (8 часов). Соединение рукавов между собой; присоединение рукава к разветвлению; присоединение рукава к стволу – финиш. Условно образуется рабочая линия со стволом для подачи воды к месту пожара.

**Тема 6.3 Двоеборье. Текущий контроль (8 часов).**

Практика (8 часов). Соревнование «Двоеборье». В соревнования по двоеборью входят: подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни и преодоление 100-метровой полосы с препятствиями. Определение результата в двоеборье производится по сумме времени, показанной спортсменами в двух спортивных дисциплинах.

**Раздел 7. Специальные физические упражнения**

**Тема 7.1 Развитие координации (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на координацию:

1. Упражнения в парах на одной ноге (спарринги).
2. Упражнения в парах на малой опоре.
3. Упражнения на различных балансировочных платформах.



4. Бег с горы, в гору (слалом, челнок) с малой интенсивностью и высокой координационной сложностью (данное упражнение можно использовать в интервалах отдыха между любыми сериями физических тренировок, в разминке и в заминке после тренировки).
5. Упражнения с мячом в парах, в парах у стенки. Броски/ловля мяча на расстоянии (мяч бросается в сторону от партнера на различное расстояние). Уворачивание от брошенного мяча в партнера (нужно увернуться от мяча).
6. Ходьба по малой опоре, вперед, назад, боком, с поворотами, перешагиваниями, удержание баланса в основной стойке и в стойке скоростного спуска.

**Тема 7.2 Развитие баланса (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на равновесие: балансировка на одной ноге стоя, приседания на одной ноге, хождение по прямой линии, тяга на одной ноге, вращательные упражнения, маховые движения ногами без опоры, Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением, прыжки с поворотом на 90 и 360 градусов, «олений» шаг на правую и левую ногу с продвижением, прыжок в длину с разбега, согнув ноги.

**Тема 7.3 Развитие скорости (8 часов).**

Практика (8 часов). Из упражнений *на развитие скорости*, которые выполняют с перемещением, наиболее часто используют:

Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад;

Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров;

Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.

С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода.

С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода.

Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м.

Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса.

Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов.

Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м.

Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

**Тема 7.4 Развитие быстроты (8 часов).**

Практика (8 часов). Выполнение комплекса физических упражнений на развитие быстроты: бег со старта, бег с ускорением, бег на короткие дистанции, бег с рукавами в скатках и с лестницами, подъем по лестницам, различные эстафеты, повторение в быстром темпе отдельных упражнений пожарно-спасательного спорта.

**Тема 7.5 Силовые упражнения с использованием тренажеров (8 часов).**
Практика (8 часов). Выполнение комплекса упражнений на тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга, отведение рук назад, жим вниз на тросовом тренажере, сгибание ног лежа, гиперэкстензия, жим ногами, запрыгивания на тумбу.

**Раздел 8. Техническая подготовка**
**Тема 8.1 Метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод (8 часов).**
Практика (8 часов). Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-спасательному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приёмами и движениями, умение выполнять их эффективно и с наименьшей затратой сил зависит 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 использования средств и индивидуальных особенностей спортсмена.
**Тема 8.2 Самоспасение по веревке с этажа учебной башни.**
Практика (8 часов). Отработка техники самоспасания по веревке с 4-го этажа учебной башни.

**Раздел 9. Введение в профессию**
**Тема 9.1 Инструкторская и судейская практика (8 часов).**
Теория (2 часа). Хронометраж и зачет. Спортивная классификация. Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов.
Практика (6 часов). Проведение построений спортсменов, отдача рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, восстановительные мероприятия). Овладение обязанностями старшего по группе (приготовление мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятий). Проведение разминок, участие в судействе. Умение видеть и исправлять ошибки других учащихся. Ведение протоколов соревнований.
**Тема 9.2 Здоровый образ жизни – залог спортивных побед (2 часа).**
Теория (2 часа). Беседа на тему: «Здоровый образ жизни – залог спортивных побед». Профилактика вредных привычек.
**Тема 9.3 Экскурсия (2 часа).**
Практика (2 часа). Экскурсия по выбору учащихся.
**Тема 9.4 Вязка спасательных узлов (6 часов).**
Практика (6 часов). Изучение назначения и способов вязки спасательных узлов: «Срединный проводник» (австрийский проводник), «Грейпвайн»(+контрольный узел или полугрейпвайн), «УИАА» (узел пожарного), «Прямой узел», «Восьмёрка» (фламандская петля).



**Тема 9.5 Процесс горения и способы прекращения горения (4 часа).**
Теория (2 часа). Процесс горения. Условия его возникновения и прекращения. Самовоспламенение и самовозгорание.
Практика (2 часа). Способы прекращения горения.
**Тема 9.6 Системы автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации (4 часа).**
Теория (2 часа). Основные сведения об установках пожаротушения: спринклерные и дренчерные установки водяного пожаротушения, пенные, газовые, поровые и порошковые установки. Понятие о приемных станциях. Назначение охранно-пожарной сигнализации.
Практика (2 часа). Пожарные извещатели: тепловые, дымовые, световые, ультразвуковые.
**Тема 9.7 Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности (2 часа).**
Теория (2 часа). Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности.
**Тема 9.8 Внутригрупповое соревнование. Текущий контроль (4 часа).**
Практика (4 часа). Пожарная эстафета 4х100 м. с тушением. Пожарная эстафета – коллективный вид спорта. Успех команды зависит от всех участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4-ый этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 метров, спортсмен берёт огнетушитель и, подбегая к ёмкости с горящей жидкостью, начинает тушение. Двоеборье.
**Тема 9.9 Пожар на транспортном средстве (4 часа).**
Теория (4 часа). Пожар в автомобиле. Пожар в автобусе (троллейбусе, трамвае). Пожар в метро. Пожар в поезде. Пожар на теплоходе. Пожар в самолете.
**Тема 9.10 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа).**
Практика (2 часа). ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

## Раздел 3. Воспитательная деятельность

### 3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.2).

Задачами воспитания по ДООП «Пожарно-спасательный спорт»

являются:

- формирование у подростков гражданственности и патриотизма, готовности к их активному проявлению в процессе правозащитной службы;
- воспитание чувства патриотизма, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- популяризация основ здорового образа жизни.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Пожарно-спасательный спорт» направлены на:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности);
- формирование готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- воспитание уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- ориентацию на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества.

**3.2 Формы и методы воспитания**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

По методу воздействия основными формами воспитания в ДООП «Пожарно-спасательный спорт» являются:

- изучение биографий героев и защитников Отечества как источник формирования у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с



информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т.д.);

- практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, в которых проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Пожарно-спасательный спорт» используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на спортивном манеже сотрудниками ГУ МЧС России по Челябинской области с учётом установленных правил и норм деятельности на этой площадке.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по ДООП «Пожарно-спасательный спорт» (приложение 3) предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

### 3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Пожарно-спасательный спорт»

| № п/п | Название мероприятия, события | Цель мероприятия | Сроки | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Экскурсия на Пожарно-техническую выставку | Профессиональная ориентация обучающихся, знакомство с трудовыми подвигами огнеборцев-южноуральцев | сентябрь | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 2 | Выезд на тренировочный подъём на г. Иремель, (с. Тюлюк, Челябинская область) | Сплочение коллектива, развитие коммуникативных качеств, пропаганда здорового образа жизни | октябрь | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 3 | Первенство Челябинской области по пожарно-спасательному спорту (согласно Положению) | Популяризация и развитие пожарно-спасательного спорта среди детей и молодежи в Челябинской области, пропаганда здорового образа жизни, привлечении детей и молодежи к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями | ноябрь | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 4 | День спасателя Российской Федерации | Профессиональная ориентация учащихся, воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к историческому прошлому страны. | декабрь | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 5 | Выездной учебно-тренировочный сбор по пожарно-спасательному спорту (г. Уфа) | Сплочение коллектива, развитие коммуникативных качеств, подготовка к участию в соревнованиях, повышение спортивного мастерства, укрепление здоровья обучающихся | январь | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 6 | Урок Мужества, посвященный Дню защитника Отечества | воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к историческому прошлому страны. | февраль | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 7 | Участие в Зимнем чемпионате МЧС России по пожарно-спасательному спорту | Популяризация и развитие пожарно-спасательного спорта среди детей и молодежи в Челябинской области, | март | https://chel-dpsh.ru/news/events |



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | среди юношей и девушек | пропаганда здорового образа жизни, привлечении детей и молодежи к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями | | |
| 8 | Участие в Мемориале памяти В.П. Шешерина по пожарно-спасательному спорту среди юношей и девушек (г.Тюмень) | Популяризация и развитие пожарно-спасательного спорта среди детей и молодежи в Челябинской области, пропаганда здорового образа жизни, привлечении детей и молодежи к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями | апрель | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 9 | День пожарной охраны России | Профессиональная ориентация учащихся | апрель | https://chel-dpsh.ru/news/events |
| 10 | День Победы | сохранение памяти о подвигах Героев Отечества | май | https://chel-dpsh.ru/news/events |

## Раздел 4. Формы текущего контроля, промежуточной аттестации и оценочные материалы

*Формы аттестации:*
Текущий контроль – выполнение контрольных нормативов, зачет, тест, практическое задание.
Промежуточная аттестация – выполнение контрольных нормативов.

**1 год обучения**

*Текущий контроль*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Зачёт (раздел «Введение в профессию») | Низкий | Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы |
| | Средний | Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию |
| | Высокий | Показывает глубокие знания изучаемого материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Специальная подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

| | | |
|---|---|---|
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «100-метровая полоса с препятствиями») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Общефизическая подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Кроссовая подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (специальная подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (100-метровая полоса с препятствиями) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (общефизическая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках |



| | | |
|---|---|---|
| | | установленных нормативов |

**2 год обучения**

*Текущий контроль*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Тест (раздел «Введение в профессию») | Низкий | Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы. |
| | Средний | Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию. |
| | Высокий | Показывает глубокие знания изучаемого материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним. |
| Практическое задание (раздел «Введение в профессию») | Низкий | Знает терминологию, содержание материала. Выполняет задания, упражнения по образцу. Требуется помощь педагога. |
| | Средний | Знает терминологию содержание материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Требуется контроль со стороны педагога. |
| | Высокий | Показывает глубокие знания изучаемого материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Специальная подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «100-метровая полоса с препятствиями») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Общефизическая подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение | Низкий | Выполнение упражнений в рамках |

| | | |
|---|---|---|
| контрольных нормативов (раздел «Кроссовая подготовка») | | установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Зачет (раздел «Специальные физические упражнения») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (специальная подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (100-метровая полоса с препятствиями) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (общефизическая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

**3 год обучения**

*Текущий контроль*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Зачёт (раздел «Введение в профессию») | Низкий | Знает содержание материала. Дает простые, односложные ответы на вопросы. |



| | | |
|---|---|---|
| | Средний | Знает содержание материала. Дает развернутые ответы на вопросы. Знает терминологию. |
| | Высокий | Показывает глубокие знания изучаемого материала. Сообщает о самостоятельно найденных фактах и событиях, дает им собственную оценку, выражает свое отношение к ним. |
| Практическое задание (раздел «Введение в профессию») | Низкий | Знает терминологию, содержание материала. Выполняет задания, упражнения по образцу. Требуется помощь педагога. |
| | Средний | Знает терминологию содержание материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Требуется контроль со стороны педагога. |
| | Высокий | Показывает глубокие знания изучаемого материала. Выполняет задание, упражнение самостоятельно. Может показать мастер-класс по выполнению задания, упражнения. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Специальная подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «100-метровая полоса с препятствиями») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Общефизическая подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Кроссовая подготовка») | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (специальная подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (100-метровая полоса с препятствиями) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (общефизическая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка) | Низкий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Средний | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |
| | Высокий | Выполнение упражнений в рамках установленных нормативов |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

## Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт»

### 5.1 Методические материалы

*Форма обучения* – очная.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

*Методы обучения*:



- словесный - его основой является слово, а задача педагога – преподнести информацию учащимся посредством слов. Словесный прием является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени. Используется на всех занятиях.
- наглядный - подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов, процессов или явлений, а также использование их в практической деятельности. Используется на теоретических и практических занятиях.
- практический - данный метод предполагает активную практическую деятельность учащихся.

*Методы воспитания* - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуально-групповая и групповая. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (прикладного).

*Формы организации учебного занятия:*

Лекция – систематическое, последовательное изложение учебного материала, какого-либо вопроса, темы, раздела, предмета, методов науки.

Практическое занятие – занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

Соревнование – форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Экскурсия – форма воспитательной работы с группой обучающихся, проводимая с познавательной целью передвижения от объекта к объекту в естественных условиях или искусственно созданных условиях по выбору педагога и по темам, связанными с программой.

Тренинг – инновационная форма обучения; технология тренинга полностью охватывает потенциал обучающегося: уровень и объем его компетентности (социальной, эмоциональной и интеллектуальной), самостоятельность, способность принятия решений, взаимодействие и т.д. Тренинг, как и любое учебное занятие, имеет определенную цель: информирование и приобретение участниками тренинга новых способов действий; изменение взгляда на проблему и на процесс обучения, повышение способности обучающихся к положительному отношению к себе и жизни.

Тренировочные занятия – являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки. При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, педагог имеет

хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся. При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Сюжетно-ролевая игра – это игра, имеющая конкретный сюжет – ряд взаимосвязанных событий и ситуаций, и роли, которые распределяются между её участниками, и являются основным стержнем игры. Это деятельность, в которой обучающийся берет на себя определенные роли и функции и в специально созданных условиях воспроизводит деятельность взрослых.

*Педагогические технологии* – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии.

Данные методы, формы и технологии обучения рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных знаний, умений и навыков, способствуют реализации компетентностного подхода, положенного в основу данной программы.

*Дистанционные образовательные технологии* – ряд образовательных технологий, реализуемых с применением современных информационных и телекоммуникационных технологий, при этом взаимодействие между педагогом и учащимся осуществляет опосредовано (на расстоянии). Основа образовательного процесса с использованием дистанционных технологий заключается в целенаправленной самостоятельной работе учащегося. Процесс получения знания может осуществляться в любое удобное для учащегося время, в индивидуальном темпе и вне зависимости от места его нахождения.

**Список литературы**

*Для педагога:*

1. Аносова, Т. XII чемпионат МЧС России и ВДПО по пожарно-прикладному спорту/ Т. Аносова. – Текст: непосредственный // Пожарное дело. - 2013. - № 3. – С. 55-61.

2. Антонов, М.И. Технология формирования производственно-прикладной физической подготовки у лиц, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта/ М.И. Антонов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9. – С. 54.

3. Баженов, М.Н. Соревнования по пожарно-спасательному спорту на Кубок МЧС России/ М.Н. Баженов. – Текст: непосредственный // Газовая промышленность. - 2008. - №12. – С. 82.

4. Винников, Л.А. Почему возникают пожары / Л.А. Винников. - Ярославль, 1978. – 47 с.- Текст: непосредственный.

5. Волокитин, А.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Военно-профессиональная ориентация учащихся 10-11 классов/А.А. Волокитин, Н.Н. Грачев. - 2-е издание. - Москва: Дрофа, 2004. – 256 с. - ISBN 5-7107-6935-5. – Текст: непосредственный.

6. Гайнанов, В. Пожарные шлифуют мастерство/ В. Гайнанов. – Текст: непосредственный // Военные знания. - 2006. - № 9. – С. 55.



7. Емельянчик, В.К. Ваши шансы избежать беды: сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: учеб. пособие / В.К. Емельянчик, М.Е. Капитонова. – Санкт-Петербург: КАРО, 2002. - 239 с. – ISBN 5-89815-136-2. – Текст: непосредственный.

8. Князьков, С. Сохранить спортивные традиции/ С. Князьков. – Текст: непосредственный // Пожарное дело. - 2013. - № 4. – С. 70-71.

9. Михайлов, А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности»/ А.А. Михайлов. - Москва: Дрофа, 2005. - 80 с. - ISBN 5-7107-9306-X. – Текст: непосредственный.

10. Тетюхин, С. Ставка на молодежь / С. Тетюхин. – Текст: непосредственный // Пожарное дело. - 2012. - №12. – С. 54-57.

11. Юный пожарный. Сборник методических материалов в помощь руководителю дружины юных пожарных. - Благовещенск, 2009. – 65 с. – Текст: непосредственный.

*Для обучающихся:*

1. Аносова, Т. Есть желание, есть и результат/ Т. Аносова. – Текст: непосредственный // Пожарное дело. - 2012. - № 4. – С. 56-57.

2. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания/ А.А. Ильичев. – Челябинск: Южно-Уральское кн. изд-во, 1996. – 400 с. – Текст: непосредственный.

3. Петров, В.В. Основы выживания и безопасности в городе/ В.В. Петров. - Минск: Харвест, 2004. – 96 с.- ISBN 985-13-2319-5. – Текст: непосредственный.

4. Ширянкина, Н. Чтоб сражаться с огнем, тренируйся ночью и днем. Об этапах проведения соревнований юных пожарных по пожарно-прикладному спорту/ Н. Ширянкина. – Текст: непосредственный // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2006. - №10. – С. 37.

5. Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника: учеб. пособие при изучении курса «Основы безопасности жизнедеятельности» / М-во Рос. Федерации по делам гражд. обороны, чрезвычайн. ситуациям и ликвидации последствий стихийн. бедствий [и др.]; под. общ. ред. С.К. Шойгу. - Москва, 2006 (Тверь: Тверской полиграфкомбинат детской литературы). – 397 с. - ISBN 5-93213-022-9. – Текст: непосредственный.

**Интернет-источники**

1. Вязка спасательной петли способ «ПАУК» URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=j6Qkw9PemAA&feature=emb_logo

2. Виртуальные пожарно-технические выставки разных городов URL: http://xn--b1ae4ad.xn--p1ai/virtual

3. Профессиональные выражения пожарных URL: https://fireman.club/statyi-polzovateley/shtany-s-rukavami-ili-o-chem-govoryat-pozharnye-professionalnyj-sleng-i-vyrazheniya/

**5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт»**

| № п/п | Наименование основного оборудования | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| | I. Печатные пособия | |
| 1 | плакаты | 15 |
| | II. Технические средства обучения | |
| 1 | экран настенный | 1 |
| 2 | мультимедиа проектор | 1 |
| 3 | персональный компьютер (рабочее место педагога) | 1 |
| 6 | копировальный аппарат | 1 |
| 7 | устройство для чтения информации с карты памяти (картридер) | 1 |
| 8 | устройства ввода/ вывода звуковой информации – микрофон, колонки и наушники | 1 |
| 9 | внешний накопитель информации | 1 |
| 10 | мобильное устройство для хранения информации (флеш-память) | 1 |
| | III. Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)* | |
| 1 | операционная система | 1 |
| 2 | антивирусная программа | 1 |
| 3 | программа-архиватор 7-Zip | 1 |
| 4 | мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы | 1 |
| 5 | браузер Opera | 1 |
| 6 | коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники) | 1 |
| | IV. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование | |
| 1 | лестница штурмовая спортивная (в сборе) | 3 |
| 2 | крюк титановый | 3 |
| 3 | рукав пожарный (спортивный) | 12 |
| 4 | ствол пожарный (спортивный) | 12 |
| 5 | полугайка на спортивный рукав | 80 |
| 6 | разветвление трехходовое | 4 |
| 7 | страховочная сетка | 1 |
| | V. Мебель | |
| 1 | стол | 10 |
| 2 | компьютерный стол | 1 |
| 3 | стулья | 21 |
| 4 | аудиторная доска (для письма фломастером с магнитной поверхностью /мелом) | 1 |
| 5 | шкафы для хранения оборудования | 3 |
| | VI. Натуральные объекты | |
| 1 | полоса препятствий | 1 |
| 2 | учебная башня | 1 |
| 3 | препятствие «Забор» | 2 |
| 4 | бум | 2 |
| 5 | «Домик» | 1 |
| 6 | противень для розжига горючей смеси | 2 |
| 7 | подушка безопасности с опилками | 1 |
| | VII. Дидактические материалы | |
| 1 | наглядно-иллюстрационный материал | 10 |
| | VIII. Помещения | |
| 1 | учебный кабинет | 1 |
| 2 | спортивный манеж | 1 |
| 3 | раздевалки | 2 |
| 4 | душевые | 2 |
| | IX. Автотранспорт | |
| 1 | автобус | 1 |
| | XI. Экипировка | |
| 1 | каска спортивная | 20 |
| 2 | кроссовки шипованные спортивные | 20 |
| 3 | кроссовки беговые | 20 |
| 4 | тайтсы (лосины) | 20 |
| 5 | футболка с длинным рукавом | 20 |
| 6 | ремень пожарный спортивный | 20 |
| 7 | наклейка на одежду с фамилией спортсмена | 20 |

**Приложение 1**

# Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» на 2026/2027 учебный год

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Смирнова
1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

**Календарный учебный график**

Центр социально-гуманитарного образования на 2026-2027 год

| | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | Август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| название программы, группа | 31 августа-6 сентября | 7-13 сентября | 14-20 сентября | 21-27 сентября | 28 сентября -4 октября | 5-11 октября | 12-18 октября | 19-25 октября | 26 октября-1 ноября | 2-8 ноября | 9-15 ноября | 16-22 ноября | 23-29 ноября | 30 ноября-6 декабря | 7-13 декабря | 14-20 декабря | 21-27 декабря | 28 декабря-3 января | 4-10 января | 11-17 января | 18-24 января | 25-31 января | 1-7 февраля | 8-14 февраля | 15-21 февраля | 22-28 февраля | 1-7 марта | 8-14 марта | 15-21 марта | 22-28 марта | 29 марта-4 апреля | 5-11 апреля | 12-18 апреля | 19-25 апреля | 26 апреля-2 мая | 3-9 мая | 10-16 мая | 17-23 мая | 24-30 мая | 31 мая-6 июня | 7-13 июня | 14-20 июня | 21-27 июня | 28 июня-4 июля | 5-11 июля | 12-18 июля | 19-25 июля | 26 июля-1 августа | 2-8 августа | 9-15 августа | 16-22 августа | 23-29 августа |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| полугодие | первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1(№1) "Пожарно-спасательный спорт" | б | б | б | б | б | б | б | б/т | б | б/т | б | б | б | б | б | б | б | б | в | б | б | б/т | б | б | б | б | б/т | б | б | б | б | б | б | б | б | б/т | б/п | | | | | | | | | | | | | |
| 2(№1) "Пожарно-спасательный спорт" | б | б | б | б | б | б | б/т | б | б | б/т | б | б | б/т | б | б | б | б | б/т | в | б | б | б | б/т | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б/т | б | б/п | | | | | | | | | | | | | |
| 3(№1) "Пожарно-спасательный спорт" | б | б | б | б | б | б | б | б/т | б | б | б/т | б | б | б/т | б | б | б | б | в | б | б | б | б/т | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б | б/т | б/п | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

**Приложение 2**

**Карточка ДОП для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»**

| наименование | содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно) | «Пожарно-спасательный спорт» |
| краткое название ДООП/модуля | «Пожарно-спасательный спорт» |
| направленность программы | социально-гуманитарная |
| краткое описание 6-8 предложений | Обучающиеся получают общую и специальную физическую подготовку, первоначальные навыки пожарного дела, обучаются технике пожарно-спасательного спорта, участвуют в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту. |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | 1 год обучения:<br>Раздел 1. Вводное занятие<br>Раздел 2. Общефизическая подготовка<br>Раздел 3. Кроссовая подготовка<br>Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты<br>Раздел 5. Основы техники и тактики<br>Раздел 6. Специальная подготовка<br>Раздел 7. Спортивные игры<br>Раздел 8. 100-метровая полоса с препятствиями<br>Раздел 9. Специальные физические упражнения<br>Раздел 10. Техническая подготовка<br>Раздел 11. Введение в профессию<br>2 год обучения:<br>Раздел 1. Вводное занятие<br>Раздел 2. Общефизическая подготовка<br>Раздел 3. Кроссовая подготовка<br>Раздел 4. Специальная подготовка<br>Раздел 5. Спортивные игры<br>Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями<br>Раздел 7. Специальные физические упражнения<br>Раздел 8. Техническая подготовка<br>Раздел 9. Введение в профессию<br>3 год обучения:<br>Раздел 1. Вводное занятие<br>Раздел 2. Общефизическая подготовка<br>Раздел 3. Кроссовая подготовка<br>Раздел 4. Специальная подготовка<br>Раздел 5. Спортивные игры<br>Раздел 6. 100-метровая полоса с препятствиями<br>Раздел 7. Специальные физические упражнения<br>Раздел 8. Техническая подготовка<br>Раздел 9. Введение в профессию |
| ключевые слова для поиска программы | пожарный спорт, подготовка |
| цель и задачи | профессиональная ориентация обучающихся в области пожарного дела посредством освоения различных приемов, применяемых в практике тушения пожаров |
| результат | Обучающиеся владеют знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-спасательного спорта. |
| материальная база | Спортивный манеж ГУ МЧС |
| требования к состоянию здоровью | Имеется |
| наличие медицинской справки для зачисления | Да |
| возрастной диапазон | 12-16 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | бюджет |
| продолжительность | 3 года |
| общее количество и количество часов в неделю | 666/6 |

**Приложение 3**

## Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт»

1 год обучения

*Текущий контроль*

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: зачет.

| № п/п | Контрольное задание | Вариант ответа |
|---|---|---|
| 1. | Дайте определение слову «пожар» | Пожар – это неконтролируемое горение, которое причиняет ущерб окружающему миру: различным предметам, зданиям и, самое главное, жизни и здоровью людей. Такой огонь способен выходить за пределы места, предназначенного для его разведения и поддержания, и захватывать все больше новых территорий. Пожар – это не только открытое пламя, но также тление и накаливание. |
| 2. | Назовите не менее 10 причин пожара. | - неаккуратное обращение или баловство со спичками;<br>- разведение костров в неположенном месте, например, в лесу или рядом с постройками;<br>- поджигание пуха и сухой травы;<br>- неумелое обращение с пиротехникой;<br>- курение (еще одно подтверждение того, что привычка эта крайне вредна и опасна);<br>- неумелое использование печи, газовой плиты, электроприборов;<br>- неисправность электрической проводки, поломка электроприборов;<br>- короткое замыкание;<br>- перегрузка электропроводки;<br>- оставление включенных электроприборов без надзора;<br>- утечка газа;<br>- разрыв газового баллона;<br>- перегрев печи;<br>- расположение рядом с топящейся печкой легковоспламеняющихся предметов (дрова, горючие материалы, мебель, занавески и другое);<br>- стеклянная бутылка, оставленная под лучами солнца;<br>- молния;<br>- высокая температура воздуха;<br>- заправка автомобиля при работающем двигателе. |
| 3. | Чем опасно задымление помещения? | Помимо самого огня, пожар опасен едким задымлением, потому что из-за большого количества дыма трудно найти выход из помещения. А самое главное – при вдыхании чада происходит сильное отправление организма угарным газом. Человек теряет сознание и может погибнуть от дыма еще до того момента, как его настигнет неуправляемый огонь. |



| | | |
|---|---|---|
| 4. | Дымоотводы на чердаках постоянно белят. Для чего это делается? | Благодаря этому на поверхности легко обнаруживаются трещины, что позволяет вовремя устранить проблему. Если упустить момент, через брешь в трубе угарный газ может проникнуть в дом, а это, в свою очередь, чревато отравлением людей, которые находятся в жилом помещении. |
| 5. | Что из этого является наиболее пожароопасным: пустая канистра или наполненная бензином? | Пустая, поскольку образующиеся в ней пары бензина и воздуха могут спровоцировать взрыв. |
| 6. | Составьте памятку для населения по теме «Утечка газа в жилом помещении». Дайте развернутое пояснение запрещающим действиям. | При утечке газа даже незначительное нагревание воздуха, малейшая искра может спровоцировать взрыв. По той причине, что газ не имеет цвета и запаха, в него добавляют специальное пахучее вещество. Именно благодаря этому запаху удается выявить утечку. Обнаружить ее можно и по звуку, когда выход газа из трубы сопровождается свистом. |

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Специальная подготовка») | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 16,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 14,85с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы -13,85с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «100-метровая полоса препятствий») | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 30,24с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 25,24с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 28,24с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 24,24с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 27,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 23,2с. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Общефизическая подготовка») | Низкий | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 15/12<br>Подтягивание – 1/7 раз<br>Отжимание – 10/15 раз<br>Прыжок в длину с места – 130/135см |
| | Средний | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 13,8/10,8<br>Подтягивание – 2/9 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | | Отжимание – 12/17 раз<br>Прыжок в длину с места – 140/145см |
| | Высокий | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 10,5/10,00<br>Подтягивание – 3/11 раз<br>Отжимание – 14/19 раз<br>Прыжок в длину с места – 150/155см |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Кроссовая подготовка») | Низкий | Бег на 2 км (мин,с) – 15,25/13,25 |
| | Средний | Бег на 2 км (мин,с) – 14,00/12,00 |
| | Высокий | Бег на 2 км (мин,с) – 13,30/11,00 |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (специальная подготовка) | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы -11,85с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 10,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с. |
| Выполнение контрольных нормативов (100-метровая полоса препятствий) | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 28,24с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 23,24с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 26,24с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 22,24с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 21,2с. |
| Выполнение контрольных нормативов (общефизическая подготовка) | Низкий | Юноши/девушки:<br>Бег на 60 м (с) – 13,00/11,00<br>Подтягивание – 2/8 раз<br>Отжимание – 11/17 раз<br>Прыжок в длину с места – 132/138см |
| | Средний | Юноши/девушки:<br>Бег на 60 м (с) – 11,8/10,00<br>Подтягивание – 3/9 раз<br>Отжимание – 13/ 18 раз<br>Прыжок в длину с места – 135/140см |
| | Высокий | Юноши/девушки:<br>Бег на 60 м (с) – 11,00/9,5 |



| | | |
|---|---|---|
| | | Подтягивание – 4/10 раз<br>Отжимание – 14/19 раз<br>Прыжок в длину с места – 140/145см |
| Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка) | Низкий | Бег на 2 км (мин,с) – 14,25/12,25 |
| | Средний | Бег на 2 км (мин,с) – 13,00/11,00 |
| | Высокий | Бег на 2 км (мин,с) – 12,30/10,30 |

2 год обучения

*Текущий контроль*

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: тест, практическое задание.

| № п/п | Контрольные вопросы |
|---|---|
| 1 | Что характерно для ожогов второй степени?<br>1) покраснение кожи<br>2) обугливание<br>**3) волдыри** |
| 2 | Какой из русских правителей издал указ, обязывающий иметь средства пожаротушения в каждом доме?<br>1) Петр I<br>**2) Иван Грозный**<br>3) Екатерина II<br>4) Николай I<br>Правильный ответ: Иван Грозный в 1549 году издал указ о пожарной безопасности. |
| 3 | Как называется современная служба, в обязанности которой входит борьба с пожарами?<br>1)Росгвардия<br>2)Полиция<br>**3) МЧС России**<br>4) ФСБ |
| 4 | Как в древности люди сообщали о пожарах жителям ближайших сел?<br>**1) били в колокол**<br>2) посылали гонца на коне<br>3) запускали воздушного змея |
| 5 | Из чего состоит экипировка пожарных?<br>Ответ: брезентовый костюм (материал не горит и не промокает), каску, рукавицы и сапоги. Каждый пожарный имеет при себе аппарат для дыхания, который защищает от воздействия угарного газа. |
| 6 | Что крепится к спасательному поясу?<br>**1)пожарный карабин**<br>2) топор<br>3) огнетушитель |
| 7 | Что делать, если в помещении скопилось много дыма?<br>Ответ:Одежду смочить водой, накрыть голову мокрой салфеткой, дышать через мокрую ткань или ватномарлевую повязку, опуститься на пол и двигаться ползком (дым стремится вверх, поэтому внизу воздух чище) к выходу. |
| 8 | От чего люди чаще погибают при пожаре?<br>1) огонь<br>**2) угарный дым**<br>3) падение с высоты |

| | |
|---|---|
| 9 | Необходимость изобретения пожарной лестницы стала важна в связи с постройкой первых многоэтажных зданий, когда спасать людей из верхних помещений стало сложно. Патент на первую в мире пожарную лестницу, длина которой составляла почти 10 метров, выдали в Америке. Это стало одним из самых значимых событий пожарного дела в XVIII веке. Когда был выдан патент?<br>**1) 8 апреля 1766 года**<br>2) 7 февраля 1783 года<br>3) 17 мая 1778 года |
| 10 | Как доставляли съёмные механические лестницы к месту пожара до появления автомобилей?<br>1) собирали на месте.<br>2) катили с помощью колёс в конструкции лестницы.<br>**3) доставляли с помощью конной тяги.**<br>4) хранили в каждом доме на случай пожара. |
| 11 | 10. Недопустимо проходить задымленный участок, если видимость составляет:<br>**1) менее 10 метров**<br>2) менее 15 метров<br>3) менее 20 метров |
| 12 | 12. Если вы обнаружили возгорание в общественном здании:<br>1) попробуете потушить его имеющимися средствами<br>**2) немедленно покинете здание и известите о возгорании пожарную службу**<br>3) наблюдайте, не прекратится ли оно само собой |
| | **Практическое задание:** |
| | Вязка спасательных узлов. Обучающийся должен завязать два узла:<br>**Узел «УИАА» (узел пожарного)**<br><br>Применение:<br>Применяется для обеспечения динамической страховки в качестве тормозной системы. Рекомендуется к использованию для обеспечения спуска пострадавших и самоспуска при отсутствии специализированных страховочно-спусковых устройств.<br>Преимущества:<br>Легко завязывается, работает в обе стороны (переворачивается).<br>Недостатки:<br>Крутит верёвку(свободный конец верёвки должен выходить со стороны рабочего участка карабина).<br>Способ вязки:<br>1. Встегнуть веревку снизу вверх в карабин.<br>2. Сделать закрытую петлю на верёвке выше карабина и встегнуть её в карабин.<br>3. Заблокировать карабин. |



| | |
|---|---|
| | **Узел «Прямой узел»**<br><br>Применение:<br>Применяется при связывании двух верёвок одинакового диаметра, например, ВПС-30 при подъёме/спуске пожарного оборудования на высоту более 15 этажей.<br>Преимущества:<br>Легко вяжется.<br>Недостатки:<br>Требует внимательности при вязании, «ползёт», поэтому требует завязывание контрольных узлов с обеих сторон.<br> |

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Специальная подготовка») | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 12,85с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 11,85с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 10,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «100-метровая полоса препятствий») | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 26,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 23,24с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 22,24с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 24,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 21,2с. |
| Выполнение контрольных нормативов | Низкий | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 12,00/10,00<br>Подтягивание – 3/9 раз |

| | | |
|---|---|---|
| (раздел «Общефизическая подготовка») | | Отжимание – 11/18 раз<br>Прыжок в длину с места – 140/145см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30/40 |
| | Средний | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 11,00/9,7<br>Подтягивание – 4/11 раз<br>Отжимание – 14/20 раз<br>Прыжок в длину с места – 140/150см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35/45 |
| | Высокий | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 10,30/9,00<br>Подтягивание – 5/12 раз<br>Отжимание – 16/21 раз<br>Прыжок в длину с места – 145/155см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 38/48. |
| Выполнение контрольных нормативов (раздел «Кроссовая подготовка») | Низкий | Бег на 2 км (мин,с) – 13,55/11,25 |
| | Средний | Бег на 2 км (мин,с) – 12,00/10,00 |
| | Высокий | Бег на 2 км (мин,с) – 11,30/9,30 |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (специальная подготовка) | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 12,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 10,85с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 11,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 9,85с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 9,85с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы - 8,85с. |
| Выполнение контрольных нормативов (100-метровая полоса препятствий) | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 25,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 21,24с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 24,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 20,24с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум - 19,2с. |
| Выполнение контрольных | Низкий | Девушки/юноши: |



| | | |
|---|---|---|
| нормативов (общефизическая подготовка) | | Бег на 60 м (с) – 11,30/09,50<br>Подтягивание – 4/10 раз<br>Отжимание – 12/19 раз<br>Прыжок в длину с места – 145/150см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 38/45 |
| | Средний | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 10,30/09,20<br>Подтягивание – 5/12 раз<br>Отжимание – 15/22 раза<br>Прыжок в длину с места – 145/155см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50 |
| | Высокий | Девушки/юноши:<br>Бег на 60 м (с) – 10,20/8,50<br>Подтягивание – 6/13 раз<br>Отжимание – 17/24 раза<br>Прыжок в длину с места – 150/160 см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50 |
| Выполнение контрольных нормативов (кроссовая подготовка) | Низкий | Бег на 2 км (мин,с) – 13,30/11,00 |
| | Средний | Бег на 2 км (мин,с) – 11,30/9,30 |
| | Высокий | Бег на 2 км (мин,с) – 11,00/9,20 |

3 год обучения

***Текущий контроль***

**Раздел «Введение в профессию».** Форма контроля: тест, практическое задание.

| № п/п | Контрольные вопросы |
|---|---|
| 1 | В каком веке появилась первая российская противопожарная служба?<br>1) XII<br>2) XVI<br>**3) XVII**<br>4) XX<br>Правильный ответ: XVII век – в апреле 1649 года царь Алексей Михайлович издал соответствующий указ. 30 апреля отмечается День работников пожарной службы. |
| 2 | Единая противопожарная служба в Советском Союзе была создана в:<br>**1) 1918 году**<br>2) 1930 году<br>3) 1946 году<br>4) 1953 году<br>Правильный ответ: 1918 год – в апреле был подписан декрет «Об организации государственных мер борьбы с огнем». |
| 3 | В какой стране пожарные впервые стали работать на автомобилях?<br>1) Франция<br>2) Россия<br>3) **США**<br>4) Великобритания |

| | |
|---|---|
| 4 | Какие инструменты используются при тушении пожаров?<br>Ответ: Пожарные шланги, ломы, багры, топоры, ранцевые огнетушители и другое. |
| 5 | Какими средствами можно устранить пожар в самом начале возгорания? Ответ: Для этих целей используют огнетушитель, воду, одеяло, песок, поваренную соль, стиральный порошок. Суть действия – изоляция пламени от кислорода, что и способствует затуханию пожара. |
| 6 | Согласно правилам ПБ во время пожара запрещается пользоваться лифтом. Почему? Ответ: При пожаре в лифте скапливается дым, что превращает его в настоящую газовую камеру. К тому же есть риск отключения системы и остановки лифта. |
| 7 | В 1809 году русский механик Скобелев изобрел лестницу с оригинальным механизмом удлинения, за что был награжден государственной медалью «За полезное». Лестницы, удлиняющиеся по такому принципу, до сих пор используются в пожарных машинах по всему миру. Что это за лестницы?<br>1) автолестницы<br>**2) выдвижные лестницы**<br>3) телескопические лестницы<br>4) веерные лестницы.<br>Примерно через 30 лет после изобретения первой российской раскладной лестницы, в 1809 году, русский механик Скобелев изобрел выдвижную, за что был награжден государственной медалью «За полезное». Лестницы, удлиняющиеся по такому принципу, до сих пор используются в пожарных машинах по всему миру. |
| 8 | Что тушат порошковые огнетушители?<br>1) возгорания твердых материалов, кроме возгорания электроприборов<br>2) возгорания электроустановок под напряжением<br>**3) все классы пожаров** |
| 9 | Первым при пожаре необходимо сделать:<br>1) оповестить о пожаре людей, находящихся в здании<br>**2) сообщить о пожаре по телефону 01**<br>3) попробовать потушить пожар подручными средствами |

## Практическое задание:

Вязка спасательных узлов. Обучающийся должен завязать три узла:

**Узел «восьмёрка» (фламандская петля)**



Применение:

Применяется для образования петли на основной верёвке (страховочный «ус»), для привязывания верёвки к опоре при организации страховки и самостраховки.

Преимущества:

Легко завязывается как на конце верёвки, так и в середине, под нагрузкой сильно затягивается, «не ползёт» даже на жёсткой, замёрзшей верёвке.

Недостатки:



Относительно легко развязывается, требует внимательности при завязывании, большой расход верёвки.

Способ вязки:

1. На верёвке сформировать открытую петлю.
2. Этой петлёй сделать незаконченный шлаг вокруг ходового и коренного конца.
3. Пропустить в образовавшуюся закрытую двойную петлю.
4. При затягивании узла наружные петли отвести в сторону.

**Узел «Простой встречный»**



Применение:

Используют для связывания верёвок любого диаметра, а также сочетаний лента-верёвка.

Преимущества:

Надёжный узел, не требует контрольных узлов, лучший узел для связывания верёвок (лент).

Недостатки:

После снятия нагрузки трудно развязывается, относительно сложно вяжется.

Способ вязки:

1. Связать неплотный простой узел на одном конце ленты, она не должна перекручиваться.
2. Вторым концом ленты полностью повторить узел, пропустив её сквозь узел, начиная с того места, где ходовой конец ленты выходит из простого узла.
3. Равномерно затянуть узел (концы затянутого узла должны выходить в разные стороны и быть не короче пяти сантиметров).

**Узел «Глухая петля»**



Является простым затягивающимся узлом.

**Применение:**

Глухая петля соединяет канат или тесьму со снаряжением или другой верёвкой, ремнём или канатом. Она также часто используется для канатов, которые служат для соединения опорных точек с неподвижной верёвкой в верхней её части. Надёжен лишь

| | |
|---|---|
| | при постоянной тяге за оба конца на тросе или верёвке. Узел удобен для связывания вместе ключей, для хранения шайб и других предметов, имеющих отверстие. |

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 3 этаж-учебная башня) | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 16,55с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 18,55с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15, 35с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 17,35с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14,2с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 15,2с. |
| Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий) | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 24,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум 20,50с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 20,00с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 22,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 19,50с. |
| Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка) | Низкий | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 19,40/16,50<br>Подтягивание – 5/11 раз<br>Отжимание – 15/25 раз<br>Прыжок в длину с места – 150/165см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40/50 |
| | Средний | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 18,8/16,00<br>Подтягивание – 6/13 раз<br>Отжимание – 18/30 раз<br>Прыжок в длину с места – 155/170см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 45/53 |
| | Высокий | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 17,8/15,5<br>Подтягивание – 6/14 раз<br>Отжимание – 20/32 раза<br>Прыжок в длину с места – 160/175 см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 50/55 |
| Выполнение контрольных | Низкий | Бег на 3 км (мин,с) – 19,10/17,30 |



| | | |
|---|---|---|
| нормативов (кроссовая подготовка) | Средний | Бег на 3 км (мин,с) – 18,40/17,00 |
| | Высокий | Бег на 3 км (мин,с) – 18,00/16,40 |

*Промежуточная аттестация*

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выполнение контрольных нормативов (Штурмовая лестница- 3 этаж-учебная башня) | Низкий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 15,55с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 16,55с. |
| | Средний | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 14, 35с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 15,35с. |
| | Высокий | Девушки: без подвешивания штурмовой лестницы – 13,2с.<br>Юноши: с подвешиванием штурмовой лестницы – 14,2с. |
| Выполнение контрольных нормативов (Полоса препятствий) | Низкий | Девушки: наличие препятствий: забор – 23,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум 18,50с. |
| | Средний | Девушки: наличие препятствий: забор – 22,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 18,00с. |
| | Высокий | Девушки: наличие препятствий: забор – 21,50с.<br>Юноши: наличие препятствий: забор, бум – 17,50с. |
| Выполнение контрольных нормативов (Общефизическая подготовка) | Низкий | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 18,40/15,50<br>Подтягивание – 5/12 раз<br>Отжимание – 18/28 раз<br>Прыжок в длину с места – 155/170 см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 43/53 |
| | Средний | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 17,8/15,00<br>Подтягивание – 6/14 раз<br>Отжимание – 20/30 раз<br>Прыжок в длину с места – 160/175см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 45/55 |
| | Высокий | Девушки/юноши:<br>Бег на 100 м (с) – 16,8/14,5<br>Подтягивание – 6/15 раз<br>Отжимание – 22/35 раз<br>Прыжок в длину с места – 165/180 см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 50/58 |
| Выполнение контрольных | Низкий | Бег на 3 км (мин,с) – 18,10/16,30 |

| | | |
|---|---|---|
| нормативов (кроссовая подготовка) | Средний | Бег на 3 км (мин,с) – 17,40/16,00 |
| | Высокий | Бег на 3 км (мин,с) – 17,00/15,40 |

**Карта педагогического наблюдения**
**достижения метапредметных результатов освоения программы**

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Критерии оценки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа | | | Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения. | | |
| | | развиты навыки планирования своей работы | умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия | умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и требований | развита социальная компетентность, готовности к осуществлению общественно значимой деятельности | владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе | работает на общий результат деятельности коллектив |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

**Анкета определения сформированности знаниевого компонента**
**личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы**
**Ценностное основание/ориентир: Знания**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1 | Стремление к знанию – одна из основных черт человека. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 2 | Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 3 | Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так |



| | | |
|---|---|---|
| | | 1 - это неверно |

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Родина**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1 | Родина - отечество, отчизна, родной край, родная страна. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 2 | Родина - это где я родился и живу, где живут мои близкие, друзья. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 3 | Любовь к Родине – это чувство патриотизма, чувство гордости за свою страну. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 4 | Родина – одна из самых больших ценностей в нашей жизни. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1 | Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 2 | Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 3 | Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1 | Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 2 | Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 3 | Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |
| 4 | Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды. | 4 - полностью согласен (-а)<br>3 - в общем, это верно<br>2 - это не совсем так<br>1 - это неверно |

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован