

Управление образованием Асбестовского муниципального округа  
Свердловской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова»  
Асбестовского муниципального округа Свердловской области

Принята на заседании  
методического совета  
от 01 августа 2025 г.  
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДТ АМО СО  
\_\_\_\_\_ Н.И.Власова  
Приказ от 04 августа 2025 г.  
№ 154 – О/Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E698AC41962AD260B948D469CF9FC69  
Владелец: Власова Надежда Ивановна  
Действителен: с 25.12.2024 до 20.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Пожарно-спасательный спорт»**  
Возраст учащихся: 10 – 18 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Автор-разработчик:  
Брусницын Денис  
Борисович,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

<b>1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	6
	Учебный (тематический) план для групп начинающих	7
	Содержание программы для группы начинающих (10 – 11 лет)	7
	Требования к уровню подготовки учащихся 10 – 11 лет	8
	Содержание программы для группы начинающих (12 – 13 лет)	8
	Требования к уровню подготовки учащихся 12 – 12 лет	9
	Планируемый результат для групп начинающих	9
	Учебный (тематический) план для групп специальной подготовки	10
	Содержание программы для групп специальной подготовки (14 – 15 лет)	10
	Требования к уровню подготовки учащихся 14 – 15 лет	11
	Содержание программы для групп специальной подготовки (16 – 18 лет)	11
	Требования к уровню подготовки учащихся 16 – 18 лет	12
	Планируемый результат для групп специальной подготовки	13
<b>2</b>	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
	Календарный учебный график	14
	Материально-техническое обеспечение	14
	Кадровое обеспечение	14
	Методическое обеспечение	15
	Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы	15
<b>3</b>	<b>Список литературы</b>	19

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» физкультурно-спортивной направленности является разноуровневой и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
10. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодёжной политики в Свердловской области до 2027 года», утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. от 14.04.2023 № 266-ПП);
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
12. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
13. Муниципальная программа «Развитие системы образования в Асбестовском городском округе до 2027 года» (Приложение к Постановлению администрации Асбестовского городского округа от 04.12.2013 № 766-ПА (в ред. от 01.02.2024 № 68-ПА);
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова» Асбестовского муниципального округа;
15. Порядок разработки дополнительной общеразвивающей программы, утверждённый приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 31.08.2021 года № 143-О/Д.

**Актуальность программы** подтверждается высоким спросом на её реализацию и определяется необходимостью обучения подростков навыкам безопасной

жизнедеятельности. Она способствует становлению таких важных качеств личности как коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручка, ответственное отношение к общему делу.

Программа «Пожарно-спасательный спорт» направлена на решение задач дополнительного образования, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года по ранней профориентации, а также формированию у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности. Она не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Программа разработана на основе программы внеклассной работы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования «Пожарно-прикладной спорт» Матвеева Е. М., рекомендованной Министерством общего и профессионального образования Свердловской области в 1999 году. Ее отличие от программы Матвеева Е. М. состоит в более широком арсенале упражнений общей и специальной физической подготовки, направленном на развитие двигательных способностей. Кроме этого, в программе убран раздел «Тяжелая атлетика» и изменена почасовая нагрузка в зависимости от возраста учащихся.

**Данная программа рассчитана** на учащихся в возрасте 10-18 лет.

Обучающиеся **подросткового** **возраста** характеризуются рядом психофизиологических особенностей, способствующих успешному развитию технических и физических способностей: наблюдательность, любознательность, целеустремленность, развитое мышление и пространственное воображение. Для подростка мужество и смелость важны только в связи с социальной позицией, с формированием социальной активности. Он требует признания своей самостоятельности, своего равенства. Самосознание возникает и развивается на основе такой практической деятельности обучающегося, которая предполагает его собственную активность и сотрудничество с окружающими людьми, а система воспитания и образования играет в этом процессе решающую роль. Вместе с тем у подростков существенно возрастает ориентация на качества мужественности, начинает формироваться идеал мужественного человека.

Для учащихся этого возраста интересны и полезны встречи с работниками пожарной службы, рассказы которых будут привлекать ребят риском, победой над стихией, но в то же время объяснять, что для этой профессии необходимы знания, опыт и дисциплина.

Для учащихся **юношеского** **возраста** на первый план выходит жизненное, личностное и профессиональное самоопределение. Важно предоставить им свободу выбора содержания и формы деятельности. Они испытывают потребность к реальным делам и ответственным общественным отношениям. В отличие от подросткового возраста, где проявление индивидуальности осуществляется на само-идентификации – «кто я», в юношеском возрасте индивидуальность выражается через само-проявление «как я влияю».

На обучение по программе **могут быть зачислены** учащиеся без предварительного отбора, как мальчики, так и девочки, прошедшие медицинское обследование и допущенные к занятиям спортом, согласно правилам приёма детей в МБУ ДО ЦДТ.

Как правило, в объединении комплектуются две группы: группа начинающих (1-го года обучения) - возможный возраст 10-13 лет и группа специальной подготовки (2-го года обучения, соревновательный состав) – возможный возраст учащихся 14-18 лет.

Занятия строятся с учетом возраста детей, для каждой возрастной группы существуют контрольные нормативы.

В группе 1-го года обучения может продолжаться более одного года и зависит от возможностей обучающегося (выполнения им контрольных нормативов к уровню подготовки соответствующего возраста). Основной упор делается на развитие физических

качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости) и ознакомление с основами техники пожарно-прикладного спорта. Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально в зависимости от физической подготовки, возраста и способностей учащихся.

В группе 2-го года учащиеся могут заниматься в течение нескольких лет (от 4 до 6 лет). Основное внимание уделяется отработке рациональной системы движений, увеличению физической нагрузки, совершенствованию техники пожарно-прикладного спорта, спортивного мастерства и выполнению спортивных разрядов.

**Число детей**, занимающихся в группе от 12 до 15 человек.

**Режим занятий:** в группе 1-го года обучения - 1 раз в неделю в течение 1 часа и 1 раз в неделю в течение 2 академических часов, в группе 2-го года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Объём программы** – 324 часа (108 часов в 1 год обучения, 216 часов во 2 год обучения).

**Срок реализации программы** - 2 года.

**Форма организации учебного процесса:** очная, традиционная.

**Формы обучения:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** теоретические (беседы, знакомство с Регламентами и Положениями о соревнованиях и т.п.), практические (тренировки).

**Формы подведения итогов:** контрольные опросы по теоретическим разделам программы, зачётные занятия, выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель программы** – психофизическое развитие подростков, укрепление их здоровья и ранняя профессиональная ориентация средствами пожарно-спасательного спорта.

**Задачи:**

Обучающие

1. Обучить основам пожарного дела.
2. Научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим оборудованием.
3. Сформировать мотивацию к профессии пожарного.
4. Подготовить подростков к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту.

Развивающие

1. Содействовать умению работать с информацией различного рода.
2. Развивать умения ставить цели, планировать пути их достижения, контролировать, оценивать и корректировать собственную деятельность.
3. Развивать навыки общения со сверстниками и взрослыми, умения взаимодействовать в команде.
5. Способствовать развитию коммуникативных навыков учащихся.

Воспитательные

1. Способствовать формированию морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, психологической устойчивости, силы воли, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи.
2. Воспитывать патриотизм, чувство взаимопомощи и ответственности за общее дело.
3. Формировать навыки здорового образа жизни.
4. Развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
5. Развивать функциональную устойчивость организма к необычным и экстремальным ситуациям: силу, выносливость, быстроту мышления, ловкость и логику.

### Учебный (тематический) план 1-го года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	6	-	Тесты, опросы
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>			
	- легкая атлетика		-	10	Педагогическое наблюдение, Таблица «Требования к уровню подготовки учащихся»
	- гимнастика		-	10	
	- подвижные игры		-	20	
	- спортивные игры		-	20	
3.	<b>Специальная физическая и техническая подготовка</b>	<b>42</b>			
	- полоса препятствий		-	20	
	- эстафета 4*100		-	22	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

### Содержание программы Группа начинающих (10-11 лет)

#### 1. Основы знаний.

Теория: Правила безопасности на тренировках. Значение занятий пожарно-спасательным спортом. Перечень и название инвентаря. Нормативы пожарно-спасательного спорта для возраста 10-11 лет. Вред курения, алкоголя, наркотиков для здоровья. Правила самоконтроля на тренировках.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

*Легкая атлетика.* Разминка, скоростные упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег. Бег на дистанции 30 и 60 метров. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки в шаге, бег с выхлестыванием голени, бег с ускорением, прыжки на одной ноге. Кроссовая подготовка. Старт и финиш дистанции. Упражнения с барьерами – бег, прыжки. Упражнения со скакалкой.

*Гимнастика.* Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату. Кувырок вперед и назад. То же несколько раз слитно. Стойки: на лопатках, на голове, на кистях у стены. Упражнения с эспандерами лыжника.

*Спортивные игры.* Ведение, передачи, броски в баскетболе. Учебная игра в мини-баскетбол. Ведение, передачи в футболе, удары по воротам. Учебная игра в мини-футбол. «Вышибалы». «Скакуны и бегуны».

#### 3. Специальная физическая и техническая подготовка.

Практика: *Полоса препятствий.* Бег по гимнастическим скамейкам и буму. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора в движении, с места, с помощью гимнастического мостика. Работа с рукавами, хват после преодоления забора. Полоса препятствий в спортивном зале: бег по гимнастическим скамейкам, соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним, присоединение рукава к разветвлению. Движение и работа со стволом, прокладка рукавной линии, финиширование.

*Эстафета 4x100 м.* Отработка каждым членом команды задач своего этапа. Передача эстафеты в «коридоре».

*Штурмование учебной башни.* Подъём на этаж башни разными способами (с места, по каждой ступеньке, через ступеньку, с набегания). Бег по лестнице, через ступеньку, с места, с набегания. Финиширование на башне. Выход с лестницы на площадку.

### Требования к уровню подготовки учащихся 10 – 11 лет

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Прыжок в длину с места, см	170	160	140
2	Бег на дистанцию 30 м, сек	5,5	6,0	6,5
3	Бег на дистанцию 60 м, сек	10,0	10,6	11,2
4	Бег на дистанцию 1500 м, мин	8,5	9,3	10,0
5	Подтягивание на перекладине, раз	7	5	3
<b>Специальная физическая и техническая подготовка</b>				
6	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	4.2	4.4	
7	Бег 20 м с преодолением забора, сек	5.0	5.3	
8	Полоса с препятствиями (100 м), сек	25.0	27.0	

### Содержание программы Возрастная группа 12-13 лет

#### 1. Основы знаний.

Теория: Правила безопасности на тренировках. Нормативы пожарно-спасательного спорта для возраста 12-13 лет. Правила соревнований на полосе препятствий. Огонь – друг и враг человека. Причины возникновения пожаров.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Практика: *Легкая атлетика.* Разминка. Ускорения на 30 – 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения. Бег на выносливость. Упражнения с барьерами. Челночный бег.

*Гимнастика.* Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Перетягивание каната. Прыжки на скакалке. Упражнения с эспандером лыжника. Силовые упражнения.

*Подвижные игры.* «Вышибалы». «Скакуны и бегуны». Игры по выбору занимающихся.

*Спортивные игры.* Ведение, передачи, броски в баскетболе. Учебная игра в мини-баскетбол. Ведение, передачи в футболе, удары по воротам. Учебная игра в мини-футбол. Передача мяча в движении в баскетболе и футболе. Броски по кольцу в движении, штрафной бросок. Простейшие взаимодействия в парах. Выбор позиции в защите. Удары по воротам по катящемуся мячу. Учебные игры в баскетбол и футбол. Двухсторонняя игра на спортивной площадке и в зале.

#### 3. Специальная физическая и техническая подготовка.

Практика: *Полоса препятствий.* Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и напрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. Работа с рукавами после преодоления забора. Работа с полугайками до разветвления. Присоединение ствола к рукаву.

*Штурмование учебной башни.* Бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Бег со старта до лестницы. Подъем по лестнице во второй этаж учебной башни. Подъем по штурмовой лестнице со старта. Преодоление штурмовки (бег 32 м, подъем во второй этаж учебной башни) на время.

*Эстафета 4x100 м.* Отработка каждым членом команды задач своего этапа. Передача эстафеты в «коридоре». Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 12 – 13 лет**

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Прыжок в длину с места, см	205	190	175
2	Бег на дистанцию 60 м, сек	8.9	9.4	10.0
3	Бег на дистанцию 1500 м, мин	7.00	7.30	8.00
4	Подтягивание на перекладине, раз	8	6	4
<b>Специальная физическая и техническая подготовка</b>				
5	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.9	4.1	
6	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.7	4.9	
7	Полоса с препятствиями (100 м), сек	23.8	25.0	
8	Подъем на второй этаж башни, сек	10.4	12.2	

### **Планируемые результаты освоения программы для группы 1-го года обучения**

#### **Предметные результаты:**

По окончании изучения программы, учащиеся:

- знают и соблюдают правила техники безопасности на тренировках, соблюдают безопасный режим тренировок;
- знают возрастные нормативы пожарно-спасательного спорта для своего возраста;
- знают комплексы общефизических и специальных упражнений и умеют их выполнять;
- знают причины возникновения пожаров;
- знают правила соревнований на полосе препятствий.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Познавательные***

- умеют с помощью педагога планировать свою тренировку в зависимости от физического состояния на данный момент;
- развита произвольность познавательных процессов – внимания, восприятия, памяти;
- умеют ставить задачи на конкретное занятие.

##### ***Регулятивные***

- развита мотивация к достижению поставленной цели;
- развиты умения самоконтроля и самооценки.

##### ***Коммуникативные***

- умеют формулировать и задавать вопросы, отвечать на вопросы по существу;
- устанавливают эмоциональный контакт с собеседником, слушают его, умеют вести диалог.

#### **Личностные результаты:**

- усвоены правила здорового и безопасного образа жизни;
- освоены моральные нормы поведения, готовы нести ответственность за свои поступки;
- сформированы морально-волевые качества: настойчивость, дисциплинированность.

## Учебный (тематический) план для групп 2-го года обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>10</b>	10	-	Тесты, опросы
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>			Педагогическое наблюдение, Таблица «Требования к уровню подготовки учащихся»
	- легкая атлетика		-	20	
	- гимнастика		-	20	
	- спортивные игры		-	20	
	<b>Специальная физическая и техническая подготовка</b>	<b>146</b>			
	- полоса препятствий		-	40	
	- штурмование учебной башни		-	45	
	- эстафета 4*100			45	
	- боевое развертывание			16	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Содержание программы Возрастная группа 14-15 лет

#### 1. Основы знаний.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Нормативы пожарно-спасательного спорта для возраста 14-15 лет. Правила соревнований на учебной башне. Применение простейших средств пожаротушения: вода, песок, кошма. Действия при пожаре: оповещение, выбор меры участия в тушении в соответствии со своими знаниями и возможностями.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Практика: *Легкая атлетика.* Разминка. Беговые и прыжковые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с выхлестыванием голени, бег с выхлестом прямой ноги вперед. Прыжки в беге перекастом с пятки на носок. Высокий и низкий старт. Бег на дистанции 30, 60 и 100 м. Кроссовая подготовка. Упражнения с барьерами – прыжки, бег.

*Гимнастика.* Подтягивание. Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, на кистях с помощью партнера или у стены. Упражнения на гимнастической стенке: лазание вверх в быстром темпе, вниз на одних руках; пружинистые приседания в выпаде с опорой на гимнастическую стенку; в висе чередование поднимания согнутых в коленях и прямых ног, растяжка мышц, упражнения с эспандером. Силовые упражнения корпуса тела.

*Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, мини-футбол и футбол.

#### 3. Специальная физическая и техническая подготовка.

Практика: *Полоса препятствий.* Бег по гимнастическим скамейкам с присоединением полугаек между собой до разветвления. Выход на забор в упор двумя руками. Выход на забор после шага. Выход на забор после медленного разбега. Преодоление забора с места. Преодоление забора с разбега. Имитация взятия рукавов. Присоединение рукава к разветвлению. Присоединение рукава к стволу, финиш. Пробегание по полосе в спортивном зале и на стадионе.

*Штурмование учебной башни.* Бег по каждой ступеньке штурмовой лестницы на скорость. То же через одну ступеньку. Имитация подготовки к подвеске. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Выход с лестницы на площадку (финиш). Выполнение подъема в окно второго этажа на время.

*Эстафета 4x100 м.* Отработка действия участников на каждом этапе. Передача эстафеты. Преодоление дистанции эстафеты с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горячей жидкости.

*Боевое развертывание.* Задачи каждого члена команды. Присоединение боевых полугаек на месте. Присоединение ствола к рукаву на месте и в движении. Боевое развертывание без воды. То же с поражением водой мишеней.

### Требования к уровню подготовки учащихся 14 – 15 лет

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка				
1	Бег на дистанцию 60 м, сек	8.6	9.0	9.3
2	Бег на дистанцию 100 м, сек	14.0	14.3	14.7
3	Бег на дистанцию 2000 м, мин	8.20	8.40	9.30
4	Подтягивание на перекладине, раз	11	9	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25	20	15
Специальная физическая и техническая подготовка				
6	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.7	3.9	
7	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.5	4.7	
8	Полоса с препятствиями в зале, сек	22.0	23.0	
9	Полоса с препятствиями на стадионе, сек	21.0	22.5	
10	Подъем на второй этаж башни, сек	9.8	10.8	
11	Эстафета 4x100 м, мин	1.25	1.35	
12	Боевое развертывание, сек	50.0	55.0	

### Содержание программы Возрастная группа 16-18 лет

#### 1. Основы знаний.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Нормативы пожарно-спасательного спорта для возраста 16-18 лет. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног. Противопожарный режим в образовательном учреждении.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Практика: *Легкая атлетика.* Разминка. Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Бег на дистанции 30, 60, 100, 200 и 400 м. Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Упражнения с барьерами – прыжки, бег с утяжелительным колесом.

*Гимнастика.* Упражнения с гириями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим лежа.

*Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол и футбол.

#### 3. Специальная физическая и техническая подготовка.

Практика: *Полоса препятствий.* Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, хват рукавов, преодоление бума. Присоединение полугайки к разветвлению после соединения полугаек между собой. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.

*Штурмование учебной башни.* Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу

с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.

*Эстафета 4x100 м.* Преодоление эстафеты на время с тушением горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

*Боевое развертывание.* Отработка действий каждым участником. Выполнение на соревновательной скорости.

### Требования к уровню подготовки учащихся 16 – 18 лет

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка				
1	Бег на дистанцию 1000 м, сек	13.0	13.5	14.0
2	Бег на дистанцию 3000 м, мин	13.0	14.0	15.0
3	Подтягивание на перекладине, раз	14	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на скамейке), раз	40	35	30
Специальная физическая и техническая подготовка				
5	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.5	3.7	
6	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.3	4.5	
7	Полоса с препятствиями в зале, сек	21.0	22.0	
8	Полоса с препятствиями на стадионе, сек	20.0	21.5	
9	Подъем на третий этаж башни, сек	15.6	17.2	
10	Эстафета 4x100 м, мин	1.20	1.27	
11	Боевое развертывание, сек	45.0	50.0	

## **Планируемые результаты освоения программы для группы 2-го года обучения**

### **Предметные результаты:**

- знают причины возникновения пожаров и порядок действий при его тушении, соблюдая правила техники безопасности;
- знают перечень простейших средств пожаротушения, применяют порядок их использования на соревнованиях;
- знают возрастные нормативы пожарно-спасательного спорта для своего возраста;
- умеют выполнять комплексы упражнений в соответствии с нормативными требованиями;
- умеют измерять показатели физического развития;
- знают правила участия в соревнованиях и используют их.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Познавательные***

- умеют самостоятельно планировать свою тренировку (разминку, выбор скорости в беге, силовые упражнения) в зависимости от физического состояния на данный момент;
- способны работать с информацией из различных источников: устных, печатных, электронных.

#### ***Регулятивные***

- развита мотивация к готовности преодолевать трудности, мобилизовать свои личностные и физические ресурсы для достижения поставленной цели;
- освоены способы управления вниманием и возможностями тела;
- умеют контролировать, оценивать и корректировать собственную деятельность в процессе тренировок и соревнований.

#### ***Коммуникативные***

- умеют излагать свое мнение, объяснять свою точку зрения и давать оценку событий;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками для достижения общей цели;
- способны конструктивно разрешать конфликты.

### **Личностные результаты:**

- сформировано чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- готовы нести ответственность за общее дело, оказывать помощь товарищам;
- понимают преимущество систематических занятий физической культурой и спортом.
- сформирована мотивация на дальнейшее обучение по профессии пожарного.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	Для группы 1-го года обучения 3 часа Для группы 2-го года обучения 6 часов
4	Количество часов	Для группы 1-го года обучения 108 часов Для группы 2-го года обучения 216 часов
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	4 ноября, 31 декабря – 8 января, 8 марта, 1 и 9 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал 24х12 м  
Забор учебный 175 см  
Забор учебный 200 см  
Скамейки гимнастические  
Разветвления  
Рукава учебные  
Рукава боевые  
Стволы спортивные  
Стволы боевые  
Полугайки  
Ремни  
Спортивные каски  
Шиповки  
Штанга  
Гири 16 кг  
Стартовые колодки  
Полоса препятствий  
Учебная башня  
Штурмовка  
Секундомеры  
Гимнастическая стенка  
Гимнастические маты  
Мячи футбольные, баскетбольные  
Барьеры спортивные  
Эспандеры лыжника

### Кадровое обеспечение

Реализация программы «Пожарно-спасательный спорт» обеспечивается педагогическим работником, имеющим высшее или среднее специальное образование по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» и прошедшим повышение квалификации по направлению деятельности.

### **Методические условия реализации программы**

В силу специфики данного вида спорта, обусловленного правилами соревнований (длина полосы препятствий, упражнения на башне и с пожарными рукавами), занятия с апреля по ноябрь проводятся на открытом воздухе. В другие месяцы специальные упражнения выполняются в спортивном зале челночным способом.

Программа состоит из трех образовательных разделов, каждый из которых реализует отдельную задачу.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, расширяющий представления юных спортсменов о причинах и мерах предупреждения пожаров. Подростки усваивают основные умения и правила безопасности при ликвидации загораний.

В разделе «Общая физическая подготовка» предлагаются двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений, создающие фундамент для развития специальных двигательных способностей, а также, направленные на оптимизацию здоровья учащихся.

В разделе «Специальная физическая и техническая подготовка» определен материал в каждом упражнении пожарно-спасательного спорта (ПСС): 100-метровая полоса с препятствиями, подъем по штурмовой лестнице, пожарная эстафета 4 x 100 метров и боевое развертывание; даны специальные упражнения, правильное усвоение которых позволит безошибочно усвоить основные двигательные действия.

Освоение данной программы позволяет юным спортсменам овладеть навыками использования средств пожаротушения. Выпускники объединения готовы к профессиональной подготовке пожарного, могут успешно продолжать совершенствование в пожарно-спасательном спорте.

Личность формируется и развивается в деятельности. И чем богаче и содержательнее она будет организована, тем больше создается возможностей для целенаправленного воздействия на становление социально-ценностных отношений подростка к явлениям окружающей действительности, на формирование его самосознания, на самовоспитание духовных потребностей личности в труде и общении. Поэтому, по окончании курса обучения, учащиеся должны обладать не только практическими умениями, но и сформированными качествами личности, такими, как коллективизм, патриотизм, чувства сопереживания и ответственности.

### **Дидактические материалы**

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по противопожарной безопасности.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы**

Уровень сформированности универсальных учебных действий отслеживается с помощью «Программы мониторинга развития обучающегося», утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ.

Для контроля усвоения предметной составляющей (теоретических знаний и практических умений учащихся) используются тесты, устные опросы и таблицы «Требования к уровню подготовки учащихся» согласно возрастным группам.

### **Характеристика оценочных материалов**

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий
Личностные УУД	Самоопределение	Способность ребёнка самостоятельно определять цели своего обучения, адекватная самооценка	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение.	Методики «Лесенка» (В.Г. Щур)
	Смыслообразование (мотивация)	Степень осознания смысла учения, отношение к нему (учится с удовольствием, потому что «надо» и т.д.)		Оценка уровня мотивации (Н.Лусканова)
	Морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков)	Выполнение/невыполнение моральных норм, соблюдение принципов нравственности и морали		Методика «Мой личностный рост» (С.С. Кункевич) – 5-7 классы
	Самоконтроль (планирование и организация собственной деятельности)	Способность самостоятельно контролировать своё поведение и управлять им		
	Осознанное отношение к своему здоровью	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил ТБ, забота о своём здоровье и пример для товарищей		
	Способность работать в команде	Умение и готовность взаимодействовать при работе в паре, в команде		Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)
Метапредметные УУД	Самостоятельность и инициатива (готовность к решению проблем)	Степень самостоятельности при выполнении заданий, проявление инициативы и творчества	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение.	Методики изучения творческих способностей и одарённости детей (ГОУ ДОД Дом детского творчества «На реке Сестре», составители Л.Ф. Васильченко. Я.П.

				Атласова)
	Работа с информацией	Умение работать с информацией самостоятельно, не испытывая особых трудностей		Тест простых поручений (модификация теста «Интеллектуальная лабильность» ППМС-центр «Доверие»)
	Выполнение логических операций	Умение выполнять логические операции сравнения, классификации, установления аналогий, анализа и обобщения информации		Методика «Корректирующая проба» (буквенный вариант) Исследование словесно-логического мышления (Э. Ф. Замбацявичене на основе теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра)
	Умение слушать и слышать, вступать во взаимодействие, высказывать своё мнение	Способность слушать внимательно, терпимо относиться к чужому мнению, учитывать его при общении, высказывать и аргументировать свою точку зрения		Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)
Предметные УУД	Теоретическая подготовка	Уровень усвоения объёма знаний, предусмотренного программой на конкретный период	Собеседование, анкетирование, педагогическое наблюдение, опрос, доклад, экскурсия, зачет, тест, открытое занятие, презентация работы, анализ работы.	Тесты, опросы
	Практическая подготовка	Степень овладения всеми умениями и навыками, предусмотренными программой на	Педагогическое наблюдение, работа с информацией, анализ работы, сравнение и обобщение, тест, открытое занятие,	«Требования к уровню подготовки учащихся»

		конкретный период	презентация работы, самооценка и взаимооценка.	
	Владение специальным оборудованием и оснащением (инструментами)	Способность работать с оборудованием самостоятельно, не испытывая затруднений	Собеседование, педагогическое наблюдение.	Наблюдение

## Список литературы

### Для педагога

1. Величко В.М., Тимошенко С.И., Панков Ю.И. «Современный пожарно-спасательный спорт». – М., Стройиздат, 1983 г.
2. Еременко Н.И. «Дополнительное образование в образовательном учреждении», – Волгоград: «Корифей», 2007 г.
3. Кобцев В.А., Вайгульт В.Д «Пожарно-прикладной спорт Урала: Спортивная статистика», – Екатеринбург, 2000 г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Прикладная физическая подготовка 10-11 классы: учебно-методическое пособие». – Москва, «Владос-пресс» 2003 г.
5. Матвеев Е.М. «Методические рекомендации в помощь начинающим тренерам юношеских команд по пожарно-прикладному спорту». – Екатеринбург, 1999 г.

### Для учащихся

1. Германов Г.Н. Рекомендации к установлению разрядных норм в пожарно-прикладном спорте при формировании Единой Всероссийской спортивной классификации на 2018—2020 гг. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, В. Д. Шалагинов // Современные наукоемкие технологии. — 2017. — № 3. — С. 81—87. — URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36620>
2. Кабанов М. Л. Пожарно-прикладной спорт: учебное пособие для спортсменов, тренеров и секций коллективов физической культуры / М. Л. Кабанов, А. И. Трещев. — Киев: Здоровья, 1967.
3. Калинин А.И. Современный пожарно-спасательный спорт: учебное пособие для широкого круга любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту / А. П. Калинин. — Москва, 2004.
4. Ковшун В.И. Пожарно-прикладной спорт юных / В. И. Ковшун, В. В. Петренко. — Киев: Здоровья, 1976.