

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«ПЕТЕРГОФ»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»  
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.  
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Апраксимов

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 13-16 лет

Разработчик:  
Райцин Денис Александрович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» (далее Программа) составлена педагогом дополнительного образования Райциным Денисом Александровичем на основе дополнительной общеразвивающей программы «Пожарный кадет» ГБНОУ детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга «Балтийский берег». Дружина юных пожарных (ДЮП) – это добровольное противопожарное формирование детей и подростков, которое создается в целях воспитания у них профессиональных пожарно-технических навыков, гражданского мужества, благородства, находчивости, бережного отношения к общественной собственности, коллективизма и творчества, а также физической закалки, что дает возможность овладеть основами пожарного дела.

### **Направленность и уровень освоения**

Программа относится к *физкультурно-спортивной* направленности, имеет *общекультурный* уровень освоения и направлена на физическую и специальную подготовку обучающихся к соревнованиям среди Дружин юных пожарных.

Программа «Пожарно-спасательный спорт» позволяет решать задачи физического воспитания детей и подростков, дает им необходимое представление о физической подготовке, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, помогает получить первичные навыки, необходимые в жизни и в будущей профессии.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек 13 – 16 лет. На этапе среднего школьного возраста ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая и трудовая. В этот период обучающиеся начинают накапливать определённый социальный опыт и начинают осознавать и воспринимать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, общественных, эстетических отношений. Таким образом, практическое применение здоровьесберегающих технологий в совокупности с приобщением детей и подростков к соблюдению правил безопасности позволяет формировать у ребенка мировоззрение безопасного поведения, включающего понятия о безопасных и опасных факторах, понимание необходимости безопасного поведения и последствий нарушения правил безопасности; мотивацию к безопасному поведению и сознательной деятельности на сохранение личной, социальной и экологической безопасности.

### **Актуальность**

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека, и при правильном их использовании служат важнейшим, хотя и не единственным, условием для укрепления здоровья людей и достижения ими физического совершенства. Ребенку природа дает огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закалывающих процедурах этого запаса должно хватить на долгую жизнь. Поэтому необходимо с раннего детства воспитывать привычку к систематическим занятиям физической подготовкой.

Ответственное отношение ребенка к своей жизни и здоровью связано не только с воспитанием потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Немаловажен и определенный социальный опыт, формирующий у подрастающего поколения сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности, безопасности окружающих, снижению рисков возникновения пожароопасных ситуаций и их негативных последствий. Программа «Пожарно-спасательный спорт» не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но и обучит детей действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, поможет выработать у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на обучение продолжительностью в два года. Общее количество учебных часов – 288. В первый и второй учебный год по 144 часа.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков посредством занятий пожарно-спасательным спортом.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- совершенствовать уровень физической подготовки обучающихся;
- ознакомить детей с правилами соревнований по пожарно-спасательному спорту, историей МЧС и пожарной охраны, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- изучить порядок действий при пожарах и других ЧС;
- познакомить с основными правилами осторожного обращения с огнем и безопасного поведения при пожароопасной ситуации;
- изучить первичные средства пожарно-технического вооружения, средства индивидуальной защиты; и правила их безопасного применения;
- провести специальную подготовку ребят к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных и командных спортивных дисциплинах;
- способствовать участию обучающихся в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба.

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества и двигательные способности (силовые, скоростные, координационные);
- развивать умение действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развивать навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

#### *Воспитательные:*

- активизировать интерес детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- способствовать формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Планируемые результаты**

### *Предметные результаты:*

- знание основ здорового образа жизни и его составляющих;
- совершенствование общей физической подготовки обучающихся;
- знание истории пожарной охраны России, основных понятий о пожарах и противопожарном режиме;
- знание основных элементов пожарно-технического вооружения, их характеристики и предназначения;
- знание основных приемов и алгоритмов оказания первой помощи пострадавшим при пожарах;
- знание особенностей профессии пожарного и спасателя, и их должностные обязанности;
- формирование общих навыков использования различных элементов пожарно-технического вооружения;
- проявление устойчивого интереса к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба.

### *Метапредметные результаты:*

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных);
- развитие способности действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, способности предвидеть и избегать экстремальных ситуаций.

#### *Личностные результаты:*

- проявление интереса детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основным показателем успешной реализации Программы является выполнение обучающимися программных требований, выраженных в показателях специальной противопожарной и физической подготовки.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### *Язык реализации*

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» реализуется на русском языке.

##### *Форма обучения – очная.*

*Условия приема на обучение.* На обучение принимаются все желающие на условиях свободного набора, без отбора по уровню физической или любой другой подготовки. Группы разновозрастные. Существует возможность дополнительного приема на второй год обучения при условии соответствия уровня подготовки результатам первого года обучения по программе.

При приеме в объединение, необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям пожарно-спасательным видом спорта.

*Формы проведения занятий.* Занятия для обучающихся могут проводиться в форме теоретических занятий, практических и учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер-классов, игр. Выбор формы занятия зависит от темы изучаемого теоретического материала, от цели занятий, образовательных, воспитательных, развивающих задач и предметных, метапредметных и личностных результатов образовательного процесса.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии.* Фронтальная работа: осуществляется на теоретических и практических занятиях и используется с целью объяснения нового материала, проведения контрольного опроса, демонстрации учебного материала.

Групповая работа: осуществляется на практических занятиях, при отработке практических навыков и усвоенного теоретического материала.

Индивидуальная работа: осуществляется с обучающимися, которые принимают участие в соревнованиях в индивидуальном зачете.

##### *Материально-техническое оснащение программы.*

1. Класс или аудитория из расчета количества учеников.
2. Зал для общей физической подготовки.
3. Стулья или табуреты по количеству учеников.
4. Видеооборудование: проектор, ноутбук; канцелярия: бумага, ручки, карандаши; учебные плакаты и раздаточный материал; демонстрационные стенды; специализированное оборудование и инвентарь;
5. 100 метровая полоса с препятствиями, полоса СТІF;
6. Учебная пожарная башня для проведения занятий и соревнований по штурмовой лестнице
7. Лестница-штурмовка (2 шт.)
8. Разветвление рукавное РТ-70. Трехходовое разветвление рукавное РТ-70 (2 шт.)
9. Ранцевый огнетушитель (3 шт.)
10. Носилки санитарные брезентовые (1 шт.)
11. Противопожарное полотно (1 шт.)
12. Боевая одежда пожарного (5 шт.)
13. Шлем пожарный ШПМ (5 шт.)
14. Каски пожарные (5 шт.)
15. Пояс пожарный ППС (5 шт.)
16. Рукав пожарный спортивный в сборе (8 шт.)
17. Ремень спортивный (4 шт.)
18. Разветвление трехходовое спортивное РТ-70 (2 шт.)
19. Каска пожарная спортивная (4 шт.)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы         | Количество часов |           |            | Формы контроля / аттестации                                     |
|----------|--------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------|
|          |                                | Всего            | Теория    | Практика   |                                                                 |
| 1.       | Вводное занятие                | 2                | 2         | 0          | Беседа                                                          |
| 2.       | Теоретическая подготовка       | 34               | 34        | 0          | Тестирование, викторина                                         |
| 3.       | Общая физическая подготовка    | 33               | 0         | 33         | Выполнение нормативов, соревнования внутри группы               |
| 4.       | Специальная подготовка         | 71               | 0         | 71         | Выполнение нормативов, соревнования внутри группы               |
| 5.       | Контрольные и итоговые занятия | 4                | 0         | 4          | Тестирование, выполнение нормативов, соревнования внутри группы |
|          | <b>Итого</b>                   | <b>144</b>       | <b>36</b> | <b>108</b> |                                                                 |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2 год обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы         | Количество часов |           |            | Формы контроля / аттестации                                     |
|----------|--------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------|
|          |                                | Всего            | Теория    | Практика   |                                                                 |
| 1.       | Вводное занятие                | 2                | 2         | 0          | Беседа                                                          |
| 2.       | Теоретическая подготовка       | 30               | 26        | 4          | Тестирование, викторина                                         |
| 3.       | Общая физическая подготовка    | 28               | 0         | 28         | Выполнение нормативов, соревнования внутри группы               |
| 4.       | Специальная подготовка         | 80               | 1         | 79         | Выполнение нормативов, соревнования внутри группы               |
| 5.       | Контрольные и итоговые занятия | 4                | 0         | 4          | Тестирование, выполнение нормативов, соревнования внутри группы |
|          | <b>Итого</b>                   | <b>144</b>       | <b>29</b> | <b>115</b> |                                                                 |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **1 год обучения**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт», имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 13 до 16 лет. Данная программа рассчитана на два года обучения, всего 288 часа. Количество детей в группе не менее 15 человек.

### **Задачи первого года обучения:**

#### *Обучающие:*

- совершенствовать уровень физической подготовки обучающихся, в том числе с учетом подготовки к участию в соревнованиях;
- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- изучить порядок действий при пожарах и других ЧС;
- познакомить с основными правилами осторожного обращения с огнем и безопасного поведения при пожароопасной ситуации;
- изучить первичные средства пожарно-технического вооружения, средства индивидуальной защиты и правила их безопасного применения;
- способствовать участию обучающихся в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба;
- обеспечить специальную подготовку учащихся к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных дисциплинах: штурмовая лестница и полоса препятствий.

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества и двигательные способности (силовые, скоростные, координационные);
- развивать умение действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развивать навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

#### *Воспитательные:*

- активизировать интерес детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- способствовать формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты первого года обучения**

В результате освоения программы первого года обучения учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

#### *Предметные результаты:*

- знание основ здорового образа жизни и его составляющих: основы знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма;
- развитие общей физической подготовки обучающихся;
- знание истории пожарной охраны России, основных понятий о пожарах и противопожарном режиме, правил осторожного обращения с огнем и безопасного поведения при пожароопасной ситуации;
- знание основных элементов пожарно-технического вооружения, их характеристик и предназначения;
- знание основных приемов и алгоритмов оказания первой помощи пострадавшим при пожарах;
- представления об особенностях профессии пожарного и спасателя, и их должностных

обязанностях;

- знание порядка действий при пожарах, других ЧС и формирование общих навыков использования различных элементов пожарно-технического вооружения;
- специальная подготовка учащихся к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных дисциплинах: штурмовая лестница и полоса препятствий;
- проявление интереса к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба знание правил соревнований, знание основ тренировки и подготовки к участию.

*Метапредметные результаты:*

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных);
- развитие способности действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, способности предвидеть и избегать экстремальных ситуаций.

*Личностные результаты:*

- проявление интереса детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Содержание первого года обучения**

### ***Раздел 1. Вводное занятие***

**Теория.** Общее собрание обучающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

### ***Раздел 2 Теоретическая подготовка.***

#### ***2.1. Техника безопасности.***

**Теория.** Техника безопасности при проведении занятий по ППС.

#### ***2.2. Правила соревнований.***

**Теория.** Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту.

#### ***2.3. Основы тренировки.***

**Теория.** Основы тренировки по пожарно-спасательному спорту.

#### ***2.4. Гигиена человека.***

**Теория.** Гигиена человека и основы здорового образа жизни.

#### ***2.5. Доврачебная помощь.***

**Теория.** Порядок оказания первой доврачебной помощи. Основы медицины и анатомии.

#### ***2.6. История пожарной охраны и МЧС.***

**Теория.** История пожарной охраны и МЧС.

#### ***2.7. Способы тушения пожаров.***

**Теория.** Четыре способа прекращения горения. Типы огнетушителей. Работа с огнетушителями.

#### ***2.8. Правила пожарной безопасности.***

**Теория.** Государственный пожарный надзор. Цели и задачи.

#### ***2.9. Виды ЧС. Виды ЧС.***

**Теория.** Поведение на ЧС.

#### ***2.10. Пожарно-техническое вооружение.***

**Теория.** Виды пожарных лестниц и их применение. Ручные пожарные стволы. Пожарные рукава. Пожарная техника. Пожарные автомобили легкого типа. Пожарные автомобили среднего типа. Пожарные автомобили тяжелого типа. Шансовый инструмент. Средства спасения с высот. Трехколенная лестница. Лестница-палка. Гидроэлеватор Г-600. Пенные стволы. Средства

индивидуальной защиты органов дыхания. Средства спасения на водах. Пожарные рукава. Способы подачи воды на пожаре.

#### *2.11. Лесные пожары.*

**Теория.** Лесные пожары. Причины возникновения и опасность.

*Текущий контроль: тестирование или викторина.*

### ***Раздел 3. Общая физическая подготовка***

#### *3.1. Бег.*

**Практика.** Встречная эстафета, ускорение на 30,40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2-3 км). Челночный бег 3х10.

#### *3.2. Общеразвивающие упражнения.*

**Практика.** Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Текущий контроль.

#### *3.3. Прыжки.*

**Практика.** Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, тумбу.

#### *3.4. Силовые упражнения.*

**Практика.** Подтягивание на высокой перекладине, передвижения в висе. Поднимания туловища из различных исходных положений. Поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола. Отжимания на перекладине, брусья. Полуприсед с утяжелителями. Упражнения на укрепление стопы, вышагивания. Текущий контроль.

#### *3.5. Подвижные игры.*

**Практика.** Игры с мячом: баскетбол, футбол, волейбол.

*Текущий контроль: выполнение нормативов.*

### ***Раздел 4. Специальная подготовка***

#### *4.1. Штурмовая лестница.*

**Практика.** Старт, изготовка и бег с лестницей.

#### *4.2. Преодоление забора.*

**Практика.** Три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бума.

#### *4.3. Полоса препятствий.*

**Практика.** Присоединение ствола к рукавной линии. Присоединение рукавных линий к разветвлению. Преодоление 100 метровой полосы с препятствием.

#### *4.4. Пожарные рукава.*

**Практика.** Техника быстрой скатки рукавов. Техника подхвата рукавов.

#### *4.5. Боевая одежда пожарных.*

**Практика** Надевание одежды пожарных на время. Промежуточный контроль.

#### *4.6. Спасательные веревки.*

**Практика.** Техника сматывания и разматывания спасательной веревки. Способы закрепления спасательной веревки. Вязка спасательных петель и надевание их на условного пострадавшего. Спасательные узлы.

*Текущий контроль: соревнования.*

### ***Раздел 5. Контрольные и итоговые занятия***

**Практика.** Проведение соревнований по пожарно-спасательному спорту. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега с штурмовой лестницей, вязания узлов. Проведение тестирования.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## 2 год обучения

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт», имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 13 до 16 лет. Данная программа рассчитана на два года обучения, всего 288 часа. Количество детей в группе не менее 12 человек.

### **Задачи второго года обучения:**

#### *Обучающие:*

- совершенствовать уровень физической подготовки обучающихся с учетом подготовки к участию в соревнованиях;
- изучить с учащимися основы здорового образа жизни, профилактики спортивного травматизма;
- изучить способы тушения пожаров и расширить знания в области пожарно-технического вооружения;
- приобщать к правилам безопасного поведения, осторожного обращения с огнем и в случае возникновения пожароопасной ситуации;
- изучить средства индивидуальной защиты и правила их безопасного применения;
- способствовать участию обучающихся в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба;
- обеспечить специальную подготовку учащихся к участию в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных и командных дисциплинах: штурмовая лестница и полоса препятствий, эстафета и боевое развертывание.

#### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества и двигательные способности (силовые, скоростные, координационные);
- развивать умение действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развивать навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

#### *Воспитательные:*

- активизировать интерес детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- способствовать формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты второго года обучения**

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

#### *Предметные результаты:*

- знание и понимание основ здорового образа жизни;
- совершенствование общей физической подготовки обучающихся;
- знание основных понятий о пожарах, способах тушения пожаров, осведомленность в области пожарно-технического вооружения и его назначения;
- понимание алгоритма действий в случае возникновения пожароопасной ситуации;
- знание и понимание правил безопасного поведения, осторожного обращения с огнем;
- знание основных приемов и алгоритмов оказания первой помощи пострадавшим при пожарах;
- участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту районного и городского масштаба;
- специальная подготовка учащихся к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных и командных дисциплинах: штурмовая лестница и полоса препятствий, эстафета и боевое развертывание.

*Метапредметные результаты:*

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных);
- развитие способности действовать по заданному алгоритму, соотносить теорию и практику;
- развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, способности предвидеть и избегать экстремальных ситуаций.

*Личностные результаты:*

- проявление интереса детей и подростков к профессии пожарного или спасателя;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Содержание 2 года обучения**

### ***Раздел 1. Вводное занятие***

**Теория.** Общее собрание обучающихся. Решение организационных вопросов. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале. Техника безопасности при проведении занятий по пожарно-спасательному спорту.

### ***Раздел 2 Теоретическая подготовка***

#### ***2.1. Здоровый образ жизни.***

**Теория.** Физическая культура и спорт в России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Гигиена человека и основы здорового образа жизни. Основы правильного питания при интенсивных занятиях спортом. Основные виды травм. Разминка, как профилактика во избежание травм. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Основы медицины и анатомии.

#### ***2.2. Правила соревнований.***

**Теория.** История пожарно-спасательного спорта. Правила проведения международных соревнований. Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту. Форма спортсменов. Состав команды.

#### ***2.3. Основы тренировки.***

**Теория.** Основы тренировки по пожарно-спасательному спорту. Методика построения тренировочного процесса для второго года обучения.

#### ***2.4. Способы тушения пожаров.***

**Теория.** Четыре способа прекращения горения. Охлаждение. Химическое торможение. Разбавление. Изоляция горения.

#### ***2.5. Пожарно-техническое вооружение.***

**Теория.** Виды АЦ и их применение на пожаре. Всасывающие и напорно-всасывающие рукава. Высотная техника. Автолестницы и коленчатые подъемники. Радиостанции. Спасательный рукав. Средства спасения с высоты. Прыжковое пожарно-спасательное устройство. Виды пожарных лестниц и их применение. Ручные лестницы. ГПС-600. Водная арматура. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Медицинская укладка. Средства освещения. Испытание пожарно-технического вооружения. Пожарные рукава. Лафетные стволы. Виды пожарной техники.

**Практика.** Экскурсия в пожарную часть № 30. Экскурсия в пожарную часть № 24. Текущий контроль: тестирование, викторина.

*Текущий контроль: тестирование или викторина.*

### ***Раздел 3. Общая физическая подготовка***

#### ***3.1. Бег.***

**Практика.** Встречная эстафета, ускорение на 30,40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2-3 км). Челночный бег 3х10.

### 3.2. *Общеразвивающие упражнения.*

**Практика.** Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Текущий контроль.

### 3.3. *Прыжки.*

**Практика.** Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, тумбу.

### 3.4. *Силовые упражнения.*

**Практика.** Подтягивание на высокой перекладине, передвижения в висе. Поднимания туловища из различных исходных положений. Поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола. Отжимания на перекладине, брусья. Полуприсед с утяжелителями. Упражнения на укрепление стопы, вышагивания.

*Текущий контроль. Выполнение нормативов, соревнования внутри группы.*

### 3.5. *Подвижные игры.*

**Практика.** Игры с мячом: баскетбол, футбол, волейбол.

*Текущий контроль: выполнение нормативов.*

## **Раздел 4. Специальная подготовка**

### 4.1. *Штурмовая лестница.*

**Практика.** Старт, изготовка и бег с лестницей. Переноска и подвеска лестницы. Подъем в первый этаж учебной башни. Финиширование. Подвеска во второй этаж. Способы преодоления забора, заход, бег и сход с бума.

### 4.2. *Полоса препятствий.*

**Практика.** Присоединение ствола к рукавной линии. Присоединение рукавных линий к разветвлению. Преодоление 100 метровой полосы с препятствием. Соединение рукавов.

### 4.3. *Боевое развертывание.*

**Практика.** Демонстрация этапов выполнения упражнения. Надевание одежды пожарных на время. Присоединение всасывающих рукавов. Прокладывание магистральной линии. Прокладывание рабочих линий. Выполнение в комплексе. Выполнение элементов по отдельности. Выполнение всех элементов в команде.

### 4.4. *Пожарная эстафета.*

**Практика.** Демонстрация этапов выполнения упражнения. Первый этап – преодоление домика. Второй этап – преодоление забора. Третий этап – преодоление бума. Четвертый этап – тушение противня. Выполнение всех элементов в команде. Выполнение отдельных элементов этапа.

*Текущий контроль: соревнование.*

## **Раздел 5. Контрольные и итоговые занятия**

**Практика.** Демонстрация общей физической и специальной подготовки учащихся в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту в индивидуальных и командных дисциплинах: штурмовая лестница и полоса препятствий, эстафета и боевое развертывание. Проведение соревнований по пожарно-спасательному спорту. Проведение тестирования и выполнение нормативов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

В течение учебного года основным содержанием работы является подготовка детско-юношеских команд по пожарно-спасательному спорту, формирование у подростков специальных знаний в области противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности. В программе последовательно, в зависимости от возрастной группы и года обучения, усложняется техника упражнений и интенсивность нагрузки, а также теоретический материал. В ходе реализации программы педагогом засчет последовательного прохождения этапов подготовки, постепенного роста соревновательных нагрузок, преемственности задач, средств и методов обеспечивается учет индивидуальных возможностей, обучающихся по годам и уровню физической подготовленности.

Доминирующие методы обучения: репродуктивный, эвристический и исследовательский.

Для приобретения учащимся умений и навыков используется **репродуктивный** метод обучения. Суть метода – многократное повторение способа деятельности по заданию педагога. Например, овладение приемами подсоединения рукавной линии к разветвлению, многократное повторение подсоединения рукавной линии к разветвлению, выработка умений и навыков.

В целях постепенного приближения обучающихся к самостоятельному решению познавательных проблем используется **эвристический** метод обучения. Основное назначение метода – постепенная подготовка обучающихся к самостоятельной постановке и решению проблем. Например, проблема – специальные беговые упражнения спортсменов как способ научиться правильно и быстро бегать на короткие дистанции. Посредством наводящих вопросов добиться у учащихся самостоятельного решения данной проблемы.

Самостоятельная работа: ведение дневника самоконтроля, работа с литературой, выполнение упражнений на занятии и дома по плану, соблюдение распорядка дня, постоянное наблюдение за своей физической формой, здоровьем, гигиеной, поведением.

*Системы средств обучения.* При проведении учебных занятий в образовательном процессе предполагается использование разнообразного дидактического материала:

- учебные видеоролики или видеофильмы;
- иллюстративный материал по различным темам;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- плакаты, наглядно иллюстрирующие алгоритмы оказания первой помощи при различных ранениях и травмах;
- оборудование для проведения занятий по пожарной безопасности;
- компьютерные презентации по темам программы.

*Информационные источники, используемые при реализации программы.*

Список литературы и интернет-источников для педагога.

1. Безопасность жизнедеятельности в детском лагере: Методические рекомендации / А.В. Кравченко, С.В. Петров. – Москва: МПГУ, 2017 – 48 с.
2. История пожарной охраны. Краткий курс: учебник: В 2 ч. Ч. 1 / под ред. Проф. В. А. Абрамова, Ю. М. Глуховенко, В. Ф. Сметанина. М: Академия ГПС МЧС России, 2005. 285 с.
3. Мельник, О.Е. Организация деятельности дружин юных пожарных: инструктивно-методическое издание для руководителей, организаторов и кураторов дружин юных пожарных [Текст]/ О.Е. Мельник, А.М. Голубев, А.В. Макаров, А.А. Мельник, Д.В. Зобков, А.Н. Нестругин. – Железногорск: Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017 – 164 с.; ил.
4. Мельник, О.Е. Пожарная безопасность в современной культуре: сборник методических разработок для организации деятельности дружин юных пожарных [Текст]/ О.Е. Мельник, А.В. Макаров, А.А. Мельник, Д.В. Зобков, А.Н. Нестругин. – Железногорск: Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2017 – 250 с.; ил.
5. Методические рекомендации по проведению дней безопасности в дошкольных и школьных организациях. Методическое пособие / под общей редакцией В.А. Сидоркина. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2018, 65 с.
6. Методическое пособие по подготовке презентационных выступлений дружин юных пожарных. – М.: Центральный РЦ МЧС России, 2017-75с.

7. Мошкин В.Н., Петров С.В. Ситуативные задачи как средство формирования культуры безопасности школьников // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2019, №1, с.25-28

8. Оказание первой помощи пострадавшим: памятка/ МЧС России. -2015 – 94с. Пожарная безопасность: Учебное пособие для членов добровольных Дружин юных пожарных/ О.Д. Ратникова, В.В. Володченкова, А.А. Чистякова, Н.В. Баранова -М.: ФГБУ ВНИИПО МЧС России, 2017. -181с.

#### *Перечень Интернет-ресурсов*

1. Движение «Юный пожарный» // Официальный сайт ВДПО - <https://vdpo.ru/main/yunii-pozharnii/obschie-svedeniya> – Доступ свободный – рус. яз.
2. Основы безопасности жизнедеятельности <http://obj.mchsmedia.ru/>
3. Официальный канал МЧС России. Детская безопасность. Онлайн уроки безопасности <https://www.youtube.com/playlist?list=PLAqpCcULaj-PA1VU-9gj79-LC6Nn1eJOx>.
4. Официальный сайт ГБОУ «Балтийский берег» <https://www.balticbereg.ru/index.php/bdd>
5. Официальный сайт Главного управления МЧС России. Вкладка «Безопасность населения» - <https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan>
6. Урок безопасности. РФ Режим доступа: <https://safetylesson.rosuchebnik.ru/>
7. Источник: <https://fireman.club/inseklodepia/druzhina-yunyh-pozharnyh-dyup/> – Доступ свободный – рус. яз.

#### **Оценочные материалы**

Система контроля результативности обучения включает в себя 3 этапа контрольных мероприятий.

*Текущий контроль.* Проводится в соответствии с календарно-тематическим планированием с целью получения результатов обучения по отдельным темам программы и фиксируется педагогом в произвольной форме.

Формы контроля:

- выполнение нормативов.

*Промежуточная аттестация.* Проводится с целью определения уровня освоения и обобщения качества освоения учащимися программы «Пожарно-спасательный спорт». Для выявления теоретических знаний проводится тестирование (на усмотрение педагога устно или письменно, или в форме интерактивных упражнений). Результаты фиксируются по системе зачет/незачет.

Для определения уровня практической подготовки учащиеся выполняют нормативы по физической и специальной подготовке. В информационной карте фиксируется результат каждого учащегося за выполнение каждого упражнения. Затем педагог выводит общий балл – результат выполнения всех нормативов и определяет уровень подготовки.

Формы контроля:

- тестирование или викторина;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Диагностика метапредметных и личностных результатов проводится методом педагогического наблюдения на занятиях, а также в ходе выполнения учащимися контрольных заданий. Педагог отслеживает достижения детей в освоении универсальных учебных действий и в личностном развитии на любом занятии, делая примечания о формах проявления тех или иных осваиваемых результатов.

Педагог анализирует и систематизирует результаты контрольных заданий, учитывая свои примечания и наблюдения, а затем отражает их в информационных картах.

Формы фиксации:

- Информационная карта «Уровень достижения учащимися предметных результатов».
- Информационная карта «Уровень достижения учащимися метапредметных и личностных результатов».

*Итоговый контроль.* Проводится в конце второго года обучения с целью финальной оценки уровня и качества освоения учащимися программы «Пожарно-спасательный спорт» и достижения планируемых результатов.

Формы контроля:

- соревнование и/или выполнение нормативов по общей физической и специальной подготовке;
- тестирование или викторина.

Формы фиксации:

- Информационная карта «Уровень достижения учащимися предметных результатов».
- Информационная карта «Уровень достижения учащимися метапредметных и личностных результатов».

Основным условием выполнения этой программы является целенаправленная подготовка к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту, которая предусматривает укрепление здоровья, привитие потребности к совершенствованию уровня своей спортивно-технической подготовки, начальную специализацию в пожарно-спасательном спорте.

**Информационная карта «Уровень достижения учащимися предметных результатов»  
по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт»**

Педагог \_\_\_\_\_ год обучения первый, второй группа № \_\_\_\_\_

**Информационная карта № 1 – Общая физическая и специальная подготовка**

| №<br>п/п     | Фамилия и<br>инициалы<br>учащегося | I полугодие |              |                 |                     | II полугодие |                 |                 |                     | Сумма<br>баллов за<br>год | Уровень<br>освоения |
|--------------|------------------------------------|-------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
|              |                                    | Теория      | Практика     | Сумма<br>баллов | Уровень<br>освоения | Теория       | Практика        | Сумма<br>баллов | Уровень<br>освоения |                           |                     |
|              |                                    |             | ОФП          |                 |                     |              | ОФП+СП          |                 |                     |                           |                     |
|              |                                    |             | Сумма баллов |                 |                     |              | Сумма<br>баллов |                 |                     |                           |                     |
| 1            |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |
| 2            |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |
| 3            |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |
| ...          |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |
| 15           |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |
| Средний балл |                                    |             |              |                 |                     |              |                 |                 |                     |                           |                     |

| <b>Определение уровня общей физической и специальной подготовки</b> |                                           |                                          |                                            |                                           |                        |                              |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|
| Уровень                                                             | Сумма баллов за I<br>полугодие (мальчики) | Сумма баллов за I<br>полугодие (девочки) | Сумма баллов за II<br>полугодие (мальчики) | Сумма баллов за II<br>полугодие (девочки) | Количество<br>учащихся | Количество<br>учащихся, в %% |
| <b>Н</b> – начальный уровень                                        | 15-18                                     | 12-14                                    | 30-36                                      | 27-32                                     |                        |                              |
| <b>С</b> – средний уровень                                          | 19-22                                     | 15-17                                    | 37-43                                      | 33-39                                     |                        |                              |
| <b>В</b> – высокий уровень                                          | 23-25                                     | 18-20                                    | 44-50                                      | 40-45                                     |                        |                              |

ОФП – общефизическая подготовка

СП – специальная подготовка

**Информационная карта «Уровень достижения учащимися метапредметных и личностных результатов»  
по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт».**

| Педагог | год обучения | первый, второй | группа № |
|---------|--------------|----------------|----------|
|---------|--------------|----------------|----------|

[illegible]



### Критерии оценки метапредметных и личностных результатов

| Метапредметные результаты освоения программы                                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Результат                                                                      | Критерий оценки                                                                      | Оценка                                                                                                                                                                                                     | Уровень   |
| Развитие основных физических качеств и двигательных способностей               | Развитие силы, скорости, координации                                                 | Учащийся не демонстрирует положительную динамику при выполнении общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам, в том числе при выполнении нормативов                                             | начальный |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся поддерживает свой уровень в выполнении общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам, в том числе при выполнении нормативов, или имеет положительную динамику, или динамика нестабильна | средний   |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся демонстрирует устойчивую положительную динамику при выполнении общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам, в том числе при выполнении нормативов                                     | высокий   |
| Развитие способности действовать по заданному алгоритму                        | Способность самостоятельно действовать по плану                                      | Учащийся испытывает серьезные затруднения при самостоятельной деятельности по плану, нуждается в постоянной помощи педагога                                                                                | начальный |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся испытывает некоторые затруднения при самостоятельной деятельности по плану, иногда нуждается в помощи педагога                                                                                    | средний   |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся практически не испытывает затруднений при самостоятельной деятельности по плану                                                                                                                   | высокий   |
| Развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности         | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | Учащийся испытывает серьезные затруднения при соблюдении правил безопасности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога                                                                            | начальный |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся испытывает некоторые затруднения при соблюдении правил безопасности, иногда нуждается в контроле педагога                                                                                         | средний   |
|                                                                                |                                                                                      | Реальные навыки соблюдения правил безопасности соответствуют программным требованиям                                                                                                                       | высокий   |
| Личностные результаты освоения программы                                       |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |           |
| Проявление интереса детей и подростков к профессии пожарного или спасателя     | Устойчивость интереса                                                                | Интерес отсутствует                                                                                                                                                                                        | начальный |
|                                                                                |                                                                                      | Интерес неустойчивый, поддерживается извне                                                                                                                                                                 | средний   |
|                                                                                |                                                                                      | Интерес устойчивый, поддерживаемся учащимся самостоятельно                                                                                                                                                 | высокий   |
| Развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом | Стремление к регулярным занятиям физической культурой и спортом                      | Учащийся не проявляет стремления к регулярным занятиям спортом и физической культурой                                                                                                                      | начальный |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся время от времени проявляет стремление к регулярным занятиям спортом и физической культурой                                                                                                        | средний   |
|                                                                                |                                                                                      | Учащийся стабильно проявляет стремление к регулярным занятиям спортом и физической культурой                                                                                                               | высокий   |

