

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с кадетскими классами»

ПРИНЯТО с поправками педагогическим советом  
от 06.07.2023 протокол № 17

УТВЕРЖДЕНО и подписано  
дополнительным приложением к приказу № 07.07.23  
«СОШ № 2 с кадетскими классами»  
№ 01-18/07.07.23



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

## **Пожарно-прикладной спорт**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей 13-18 лет  
3 года обучения

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Голиков А.А.

г. Великий Устюг  
2023

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## Пояснительная записка

Программа курса «Пожарно-прикладной спорт» физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Устав МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами»

**Актуальность программы** заключается в том, что анализ причины пожаров показывает, что они вызваны отсутствием у детей навыков осторожного обращения с огнем, недостаточным контролем со стороны взрослых за поведением детей, а также неумением правильно и интересно организовать их досуг.

Противопожарная пропаганда среди детей и подростков должна занимать одно из важных мест в воспитательном процессе. Привитие детям навыков осторожного обращения с огнем составляет одну из сторон решения задач по изучению правил пожарной безопасности. При постоянном контроле эти навыки и правила со временем перейдут у детей в привычку и сохраняются на всю жизнь.

**Новизна программы** курса в том, что он построен с учетом современных запросов общества и интересов обучающихся, а также в том, что вместо репродуктивного обучения («Я говорю – ты слушаешь») проводится обучение, при котором главное не только получение определенных знаний и навыков, но еще и развитие личности ребенка, в первую очередь ответственного, смелого человека. Обучение в данном случае является развивающим, при котором главное – развитие самостоятельного мышления ребенка, умения вести себя в сложной критической ситуации во время пожара.

**Отличительной особенностью данного курса** от других в этой же области заключается в получении более широкого арсенала общей противопожарной подготовки обучающихся и общего физического развития (ППС), направленном на развитие выносливости и ловкости обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** освоения данного курса заключается в том, что во время занятий обучающиеся помимо теоретических знаний по противопожарной подготовки, повышают общую мышечную силу, скоростные качества, выносливость, ловкость движений, гибкость, координацию и психологическую подготовку, присущие профессиональным пожарным. Обучение по данной программе воспитает у детей чувство товарищества и дружбы, внимательность, самодисциплину ответственность за личную безопасность и безопасность окружающих.

**Адресат программы.** Курс предназначен для обучающихся в возрасте 13-18 лет. Обучающиеся подросткового возраста характеризуются рядом психофизиологических особенностей, способствующих успешному развитию технических и физических способностей:

- наблюдательность;
- достаточно развитое мышление, которое проявляется в рациональном подходе к практической задаче, в учете свойств и возможностей;
- в хорошем планировании умственных операций;
- развитое пространственное воображение;
- большая любознательность;
- общая активность мысли;
- настойчивость в поисках, умение не опускать руки при неудаче, упорство в борьбе за поставленную цель.

Для подростка мужество и смелость важны только в связи с социальной позицией, с формированием социальной активности. Он требует признания своей самостоятельности, своего равенства, хотя для этого отсутствуют реальные условия, физические, интеллектуальные и социальные. Самосознание возникает и развивается на основе такой практической деятельности учащегося, 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 мужественности человека.

Для детей 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.

**Форма обучения:** очная, возможна смешанная с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов.

**Объем освоения программы, особенности организации образовательного процесса:** курс «Пожарно-прикладной спорт» рассчитан на 3 года обучения. Занятия проводятся по группам.

Группа постоянная, набор детей свободный, форма занятий – групповая, разновозрастная.

Важной задачей занятий по программе является обучение юных спортсменов-пожарных умело переносить психологические и физические нагрузки. Если на 1-ом году обучения, помимо теоретической подготовки по пожарной безопасности, основной упор делается на развитие силы, выносливости и ознакомление с элементами техники пожарно-прикладного спорта, то на 2-ом (3-ем) году обучения основная направленность идет на усовершенствование техники пожарно-прикладного спорта и увеличению объема нагрузки и количество тренировочных дней в неделю. Это достигается через систему соревнований и, особенно через использование комплексов круговой тренировки, а также расширение спектра теоретических знаний по пожарной безопасности.

Другая важнейшая задача – обучение основам рациональной технике пожарно-прикладного спорта, создание хорошей школы движений. Главная задача обучения – овладение основой движения: свободный беговой шаг, техническое прохождение препятствий

на 100-метровой полосе с препятствиями и в подъеме по штурмовой лестнице в окна 2-го и 3-го этажей учебной башни.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 3 год обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут с 10-ти минутным перерывом между занятиями.

I год обучения – 72 часа в год.

II год обучения – 72 часа в год.

III год обучения – 72 часа в год.

**Тип занятий:** теоретические, практические, комбинированные, диагностические.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для социального и профессионального отношения к вопросам пожарной безопасности, популяризации и развития пожарно-прикладного спорта. Воспитание мужества, находчивости, оздоровление детей, привития навыков правильных действий в случае возникновения пожара, в экстремальных ситуациях, пропаганды героической профессии пожарного к концу 3-го года обучения.

### **Задачи программы:**

1. Активное содействие в развитие ребенка, реализация его способностей, расширение его технического кругозора.
2. Овладение основами пожарного дела, умения и навыками по предупреждению и тушению пожаров, действий в экстремальных ситуациях, оказание первой медицинской помощи пострадавшим.
3. Отработка навыков спасения людей и имущества на пожаре.
4. Знакомство с достижениями науки и техники в области предупреждения и тушения пожаров.
5. Всестороннее развитие физических качеств, совершенствование двигательных способностей, упрочнение и многолетнее сохранение здоровья.
6. Воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоций, эстетических потребностей личности.

### **Планируемые результаты**

По окончании *первого года* обучения, обучающиеся должны знать:

- основные правила пожарной безопасности;
  - причины возникновения пожаров;
  - первичные средства пожаротушения;
  - виды огнетушителей и область их применения;
  - знаки пожарной безопасности и места их размещения;
  - меры предосторожности при обращении с огнём,
  - правила поведения в экстремальных ситуациях;
  - правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях, при отравлении угарным газом и поражении электрическим током;
- уметь:
- выявлять нарушения правил пожарной безопасности;
  - пользоваться огнетушителями;
  - работать пожарным инвентарем;
  - различать знаки пожарной безопасности;
  - оказывать первую доврачебную помощь;
  - выполнять элементы пожарно-прикладного спорта, участвовать в соревнованиях.

По окончании *второго года* обучения, обучающиеся должны:

- выявлять нарушения правил пожарной безопасности;
- пользоваться огнетушителями;
- работать пожарным инвентарем;
- различать знаки пожарной безопасности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- выполнять элементы пожарно-прикладного спорта, участвовать в соревнованиях.

По окончании *третьего года* обучения, обучающиеся должны:

– владеть основами пожарного дела, умения и навыками по предупреждению и тушению пожаров, действий в экстремальных ситуациях, оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

– владеть навыком спасения людей и имущества на пожаре.

– знать достижения науки и техники в области предупреждения и тушения пожаров.

– иметь развитые физические качества, двигательные способности.

– выполнять элементы пожарно-прикладного спорта, участвовать в соревнованиях.

– демонстрировать приобретенные навыки нравственного воспитания и обучения.

Участвовать в районных и областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

### Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. История развития пожарной охраны в России.	1	-	1	
2	Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	58	60	Вводный контроль (наблюдение, опрос)
6	Соревнования	-	10	10	Соревнования демонстрация навыка
7	Итоговое занятие	-	1	1	
Итого		<b>3</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие. История развития пожарной охраны в России.

*Теория:* Цели и задачи работы на учебный год. Техника безопасности. Историческая справка о развитии пожарной охраны в России. Добровольные пожарные формирования. Движение ДЮП в России. Экскурсия в пожарную часть.

#### 2. Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: развитие силы мышц (упражнения с гирями, штангой, на тренажере); развитие гибкости, ловкости (спец. упражнения, игры, акробатика); развитие общей выносливости (бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде).

Специальная физическая подготовка: ознакомление и овладение техникой ППС, повторное выполнение изучаемого вида в целом и по частям; образование спец. Фундамента многократное и продолжительное выполнение изучаемого вида в 1/2 и 3/4 силы, развитие скоростно-силовых качеств, спец. упр. с отягощен. прыжковые упр. с мах интенсивностью; повышение скорости движения спец. упражнения в изучаемом виде с мах интенсивностью; разминка и заминка, бег, ОРУ, упр. на расслабление.

### 3. Соревнования.

Участие в областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

### 4. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших обучающихся. Планы на будущий учебный год.

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие (техника безопасности)	1	-	1	Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка – Развитие силы мышц – Развитие гибкости, ловкости – Развитие общей выносливости	- - -	10 10 10	10 10 10	Опрос, демонстрация навыка
3	Специальная физическая подготовка – Ознакомление и овладение техникой ППС	2	28	30	Опрос, демонстрация навыка
4	Соревнования.	-	10	10	Соревнования
5	Итоговое занятие	-	1	1	
Итого		3	69	72	

### Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Цели и задачи работы на учебный год. Техника безопасности. Экскурсия в пожарную часть.

#### 2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы мышц (упражнения с гирями, штангой, на тренажере); развитие гибкости, ловкости (спец. упражнения, игры, акробатика); развитие общей выносливости (бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде).

#### 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомление и овладение техникой ППС, повторное выполнение изучаемого вида в целом и по частям. Образование специального фундамента, многократное и продолжительное выполнение изучаемого вида в 1/2 и 3/4 силы. Развитие скоростно-силовых качеств – спец. упр. с отягощен., прыжковые упр. с мах интенсивностью. Повышение скорости движения

(спец. упражнения в изучаемом виде с макс интенсивностью). Разминка (бег, ОРУ, упр. на расслабление).

#### 4. Соревнования.

Участие в городских и краевых соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

#### 5. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших обучающихся. Планы на будущий учебный год.

### Учебно-тематический план

#### 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие (техника безопасности)	1	-	1	Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка – Развитие силы мышц – Развитие гибкости, ловкости – Развитие общей выносливости	-	10 10 10	10 10 10	Опрос, демонстрация навыка
3	Специальная физическая подготовка – Ознакомление и овладение техникой ППС	2	28	30	Опрос, демонстрация навыка
4	Соревнования	-	10	10	Соревнования
6	Итоговое занятие	1	-	1	
Итого		3	69	72	

#### Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

##### 1. Вводное занятие.

Цели и задачи работы на учебный год. Техника безопасности. Экскурсия в пожарную часть.

##### 2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы мышц:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, приседания, «тяга» и т.п.);
- изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.);
- прыжковые упражнения;
- метание снарядов (набивной мяч, ядро и т.п.).

Развитие гибкости, ловкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты и т.п.);
- упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие общей выносливости:

- равномерный длительный бег;
- плавание;
- бег на лыжах.

##### 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомление и овладение техникой ППС

Образование специального фундамента: многократное повторение с различной интенсивностью специальных (технических) упражнений.

Развитие скоростно-силовых качеств: увеличение силы мышц и скорости движения (выполнение основных упражнений с небольшими отягощениями, бег (прыжки) против ветра (в гору, по различному грунту), применение утяжеленных снарядов, увеличение расстояния между препятствиями).

Повышение скорости движения: выполнение основных упражнений в облегченных условиях (бег под гору, по ветру, уменьшение расстояния между препятствиями, работать с облегченными снарядами).

Разминка и заключительная часть занятий.

#### **4. Соревнования.**

Участие в городских и краевых соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

#### **5. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших обучающихся.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 15 сентября,

окончание учебного года – 31 мая.

Количество учебных недель – 36.

Каникулы – осенние, зимние, весенние, летние (по времени совпадают со школьными каникулами). В каникулярное время образовательная деятельность продолжается. Так же могут проводиться массовые воспитательные мероприятия согласно утвержденному плану каникул.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий на неделю. Учебные занятия проводятся с обязательным перерывом 10 минут для отдыха между занятиями.

I год обучения – 72 часа в год.

II год обучения – 72 часа в год.

III год обучения – 72 часа в год.

Формы проведения текущей аттестации: наблюдение, опрос, демонстрация навыка, соревнования.

Промежуточная аттестация проходит в мае в форме соревнований.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы «Пожарно-прикладной спорт» необходим кабинет и спортивный зал для тренировочных занятий.

Наличие демонстрационного материала, дидактические материалы. В организации занятий используются визуальные средства – видеофильмы, презентации, иллюстрации. Программа обеспечена методическими видами продукции – это разработки занятий, бесед, практических занятий.

#### **Презентации:**

«Основы правил пожарной безопасности»

«Физическое развитие ребенка и его влияние на формирование личности»

«Откуда начинается путь к успехам»

Месячник ЗОЖ «Стань сильным» – мини-соревнования

«О роли питания в жизни человека»

«Правила ТБ на праздничных мероприятиях»

«Экология и здоровье»  
«Формула мужества» – мини-соревнования  
«День пожарной охраны»  
«Победа в Великой Отечественной войне»  
«Беседы о здоровом образе жизни»  
«Куришь или здоровье?»  
«О вреде алкоголя».

### **Формы аттестации**

*Вводная аттестация* – направлена на выявление имеющихся на начало обучения знаний, дает информацию об уровне теоретической и технологической подготовки учащихся, может проводиться в форме тестирования, анкетирования, выполнения творческого задания, проекта, выставки, соревнования.

*Текущая аттестация* – осуществляется в ходе повседневной работы с целью проверки освоения программного материала и выявления пробелов в знаниях учащихся, включает оценку качества усвоения содержания компонентов какой-либо части, раздела, темы программы. Может проводиться в форме собеседования, тестирования, творческой практической работы, исследовательской работы, выставки, соревнования.

*Промежуточная аттестация* – осуществляется в конце учебного года. Отслеживается качество освоения теоретического материала, овладение практическими навыками работы по программе. Дает оценку соответствия уровня достижений обучающихся заявленным требованиям дополнительных общеобразовательных программ к уровню подготовки обучающихся по завершении обучения. Может проводиться в форме контрольных занятий, тестирования, самостоятельной творческой работы (с презентацией и без), защиты проекта, конкурсных и игровых программ, выставки, соревнования.

### **Критерии оценки результатов промежуточной аттестации обучающихся:**

Критерии оценки уровня *теоретической подготовки* обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Критерии оценки уровня *практической подготовки* обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практических заданий; технологичность практической деятельности.

Критерии оценки *уровня развития и воспитанности* обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения, творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Критерии определяются таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трёх уровней: *высокий, средний (оптимальный), низкий*.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в таблицах и оформляются в «Протоколе промежуточной аттестации обучающихся объединения», который является одним из отчетных документов и хранится в администрации школы.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим параметрам: количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу, причины невыполнения образовательной программы

### **Оценочные материалы**

**Диагностический инструментарий для оценки эффективности освоения программы:**

**Н – низкий уровень освоения программы:** У учащихся данного уровня плохо развито внимание, память, мышление, двигательная моторика. Дети имеют представление о теоретическом содержании понятия, но не могут его сформулировать. Выполнение практических заданий и чертежей на основе технологической карты происходит только совместно с педагогом. Слабо развиты коммуникативные умения, не умеют слушать педагога и сверстников. Не аккуратны в выполнении практических заданий и в организации рабочего места. При возникновении трудностей на занятии и при выполнении практических заданий не прилагают усилий для их преодоления. К концу занятия работоспособность снижается. Слабо реализуют на занятиях свой творческий потенциал. Учащиеся не участвовали в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

**С – средний (оптимальный) уровень освоения программы:** Учащиеся данного уровня успешно сосредотачивают деятельность на реальном или виртуальном техническом объекте. Теоретический (понятийный) аппарат сформирован достаточно полно. Выполнение практических заданий и чертежей на основе технологической карты происходит самостоятельно, однако требуется взаимодействие с педагогом. Хорошо организуют рабочее пространство, прилагают усилия для аккуратного выполнения практических заданий. При возникновении трудностей на занятии и при выполнении практических заданий стараются прилагать усилия для их преодоления. Работоспособность сохраняется на протяжении всего занятия. Стараются проявлять творческий потенциал. Соблюдают нравственные и эстетические нормы поведения. Легко входят в контакт, однако иногда возникают трудности в системе отношений. Учащиеся участвовали в конкурсах и соревнованиях разного уровня.

**В – высокий уровень освоения программы:** У учащихся данного уровня полностью сформирован понятийный аппарат, с легкостью владеют терминологией и воспроизводят теоретический материал, не возникает трудностей в выполнении практических заданий и чертежей на основе технологической карты, задание выполняют самостоятельно и аккуратно. Хорошо организуют рабочее пространство. Активно проявляют творческий потенциал, легко выполняют работу, как по чертежу, так и по собственному замыслу. Соблюдают нравственные и эстетические нормы поведения. Легко входят в контакт, как с педагогом, так и со сверстниками. Учащиеся участвовали в выставках и конкурсах различного уровня и занимали призовые места.

#### ПОКАЗАТЕЛИ

Теория	Практика	Уровень воспитанности	Уровень развития
Владение терминологией по предмету.  Свобода восприятия новой учебной-теоретической информации.	Умения и навыки выполнения практических тренировочных заданий.  Владение специальными навыками.	Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога, сверстников;  Соблюдение принятых в коллективе правил и норм поведения, общения.	Учебно-интеллектуальные умения: умение подбирать и анализировать специальную информацию; творческий подход к выполнению практических заданий, познавательная активность, широта кругозора, самоанализ.  Учебно-организационные умения и навыки: умение организовать своё рабочее место, навыки соблюдения правил техники безопасности.

В ходе промежуточной аттестации, наличие критериев – среднего (оптимального) или высокого уровней, свидетельствует об освоении дополнительной образовательной программы и успешном завершении обучения по программе.

## Методические материалы

**Формы проведения занятий.** Теоретические, практические, комбинированные, диагностические. Основная форма обучения – практическое тренировочное занятие.

**Методы обучения** в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесные (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- Наглядный (показ упражнения, видеоматериалов, показ приемов исполнения, наблюдение);
- Практический (выполнение работ по технологическому заданию).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- Репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- Исследовательский – самостоятельная творческая работа.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей на занятиях:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми;
- Индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповой – организация работы в группах;
- Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Методические материалы, которые будут использоваться при организации дистанционного обучения:

1. Журналы «Пожарное дело» - <http://pojdelo.mchsmedia.ru/>
2. Видеотека ГУ МЧС России по Вологодской области <https://www.youtube.com/channel/UCzxakghNzii0uVwOxjRO50w>.
3. История развития пожарной охраны в России - <https://youtu.be/xlsoIL1HMFw>
4. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки. <https://youtu.be/JPscckeWhQ4>
5. Штурмовая лестница <https://youtu.be/gcZUySjnZBw>
6. <https://youtu.be/QCM-CI3bu50>
7. <https://youtu.be/n6FQHMT4yHU>
8. <https://youtu.be/KuzYUT9KEf4>
9. <https://youtu.be/FrpE2SWQxXg>
10. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obsherazvivayushaya-programma-pozharno-prikladnoj-sport-4130639.html>
11. <https://infourok.ru/plan-provedeniya-zanyatiy-po-ppsp-metrovaya-polosa-s-prepyatstviyami-2223881.html>
12. <https://fireman.club/conspects/normativ-5-7-podem-po-shturmovoy-lestnitse-v-4-y-etazh-uchebnoy-bashni/>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятие	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий
-------	-------------------------------	-------	------------------	---

				<b>успешное достижение цели события</b>
1	День знаний	1 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
3	День памяти Героя России Сергея Преминина	3 октября	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
4	День гражданской обороны МЧС России	4 октября	Тренировочное мероприятие по эвакуации	Фото- и видеоматериалы с участием детей
5	Всемирный день учителя	5 октября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
6	Международный день школьных библиотек	22 октября	Акция «Подари книгу школьной библиотеке»	Фото- и видеоматериалы с участием детей
7	День памяти жертв политических репрессий	30 октября	Памятное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с участием детей
8	День народного единства. 411 лет со дня освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством К. Минина и Д. Пожарского от польских интервентов (1612 г.)	4 ноября	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
9	День матери	25 ноября	Викторина, видеопоздравление	Фото- и видеоматериалы с участием детей
10	День Неизвестного солдата	3 декабря	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
11	День Героев Отечества в России	9 декабря	Посещение музея ОО «Боевое братство»	Фото- и видеоматериалы с участием детей
12	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	Час истории	Фото- и видеоматериалы с участием детей
13	День спасателя	27 декабря	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
14	День снятия блокады города Ленинграда	27 января	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
15	День памяти воинов-интернационалистов в России	15 февраля	Урок мужества	Фото- и видеоматериалы с участием детей
16	День российского кадета	17 февраля	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
17	День пожарной охраны	30 апреля	Экскурсия в 27 ПСЧ	Фото- и видеоматериалы с участием детей
18	День Победы в Великой	9 мая	Участие в памятном мероприятии	Фото- и видеоматериалы с участием детей

	Отечественной войне (1941-1945)			
--	------------------------------------	--	--	--

## Список литературы

1. Методические рекомендации для руководителей ДЮП - <https://www.mchs.gov.ru/dokumenty/2808> .
2. Журналы «Пожарное дело» - <http://pojdelo.mchsmedia.ru/> .
3. Видеотека ГУ МЧС России по Вологодской области <https://www.youtube.com/channel/UCzxakghNzii0uVwOxjRO50w>.
4. Грачев В.А., Подгрушный В.А., Теребнёв В.В. Пожарно-строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2005
5. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009.
6. <http://childpsy.ru/dissertations/id/26444.php>
7. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obsherazvivayushaya-programma-pozharno-prikladnoj-sport-4130639.html>
8. <https://infourok.ru/plan-provedeniya-zanyatiy-po-ppsp-metrovaya-polosa-s-prepyatstviyami-2223881.html>
9. <https://fireman.club/conspects/normativ-5-7-podem-po-shturmovoy-lestnitse-v-4-y-etazh-uchebnoy-bashni/>
10. <https://infourok.ru/proekt-pozharnospasatelnyy-sport-sport-dlya-nastoyaschih-muzhchin-1929715.html>

## Календарный учебный график 1 год обучения

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел № 1. «Вводное занятие» (6 часов)</b>						
1		1	История развития пожарной охраны в России. Техника безопасности.	Беседа, просмотр видеоролика Инструктаж	Уч. кабинет, спортзал	
<b>Раздел № 2. Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (60 часов)</b>						
2-3		2	Пожарно-прикладной спорт (Места занятий, инвентарь и оборудование. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся)	Экскурсия	27 ПСЧ	
4-5		2	Диагностика спортивных возможностей	Эстафета	Спортзал	Входной контроль (наблюдение)
6-7		2	Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания	Беседа, просмотр видеоролика	Уч. кабинет	
8-9		2	Первая помощь. Транспортировка пострадавших.	Практика	Спортзал	
10-11		2	Упражнения на ловкость. (Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног).	Тренировка	Спортзал	

12-13	2	Упражнения на силу (Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине»).	Тренировка	Спортзал, стадион	
14-15	2	Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки	Тренировка	Спортзал, стадион	
16-17	2	Взятие ЛШ с земли и ее переноска	Тренировка	27 ПСЧ	
18-19	2	Перевод ЛШ над головой	Тренировка	27 ПСЧ	
20-21	2	Подвеска ЛШ на подоконник	Тренировка	27 ПСЧ	
22-23	2	Подъем по ЛШ на 2-й этаж учебной башни	Тренировка	27 ПСЧ	
24-25	2	Посадка на подоконник 2-го этажа	Тренировка	27 ПСЧ	
26-27	2	Вход во 2-й этаж (спортивный)	Тренировка	27 ПСЧ	
28-29	2	Спуск по ЛШ	Тренировка	27 ПСЧ	
30-31	2	Второй этап	Тренировка	27 ПСЧ	
32-33	2	Выброс, подхват, перехваты и подвеска ЛШ в 2-й этаж	Тренировка	27 ПСЧ	
34-35	2	Выход с подоконника на ЛШ	Тренировка	27 ПСЧ	
36-37	2	Подъем по ЛШ на 2-й этаж	Тренировка	27 ПСЧ	

38-30		2	Разучивание упражнений во подъеме по ЛШ на 2-й этаж	Тренировка	27 ПСЧ	
40-41		2	Эстафета	Эстафета	27 ПСЧ	Текущий
42-43		2	Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями производится в Правила выполнения упражнения	Тренировка	27 ПСЧ	
44-45		2	Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м x 1,70м), бума (размер 0,9м x 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов.	Тренировка	27 ПСЧ	
46-47		2	Старт. Действия на старте.	Тренировка	27 ПСЧ	
48-49		2	Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега.	Тренировка	27 ПСЧ полоса препятствий	
50-51		2	Преодоление забора с места, с разбега.	Тренировка	27 ПСЧ полоса препятствий	
52-53		2	Взятие рукавов.	Тренировка	27 ПСЧ	
54-55		2	Бег по бревну	Тренировка	27 ПСЧ полоса препятствий	
56-57		2	Работа у разветвления	Тренировка	27 ПСЧ	
58-59		2	Соединение ствола. Финиш	Тренировка	27 ПСЧ	
60-61		2	Преодоление полосы в зале и на стадионе на время	Преодоление полосы на время.	зале и на стадионе	Текущий
<b>Соревнования (10 часов)</b>						
62-66		5	Участие в областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту (1 день)	соревнования	Стадион	Демонстрация навыка
67-71		5	Участие в областных соревнованиях по пожарно-	соревнования	Стадион	Демонстрация навыка

			прикладному спорту (2 день)			
72		1	Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших обучающихся.	Уч. кабинет	