

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №38»**

Утверждена  
Приказом Средней школы №38  
от 30.08.2024 № 94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Пожарно – спасательный спорт»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 год**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 10 - 16 лет**

**Составитель:**  
А.В. Бурдюков, Педагог ДО

Каменск – Уральский городской округ

2024 год

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Пожарно-прикладной спорт» предназначена для юношей и девушек 10-16 лет, занимающихся спортом, и направлена как на обеспечение общего и физического развития, так и на их профессиональное самоопределение, дающие возможность осознанного выбора трудовой деятельности.

### **Актуальность**

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

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

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

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

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

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

### **Задачи:**

1. Обучить первоначальным практическим навыкам пожарной безопасности.
2. Обучить технике пожарно – прикладного спорта.
3. Отработать и закрепить практические навыки пожарной безопасности.
4. Развить навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии.

5. Содействовать профессиональному самоопределению подростков.
6. Воспитать эмоциональную и стрессовую устойчивость.
7. Воспитать чувство коллективизма.

### **Организация образовательного процесса.**

Программа рассчитана для учащихся младшего, среднего и старшего звена. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу – часов 35 часов в год.

### **Этапы освоения программы:**

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

### **Формы работы.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях различного уровня; учебно-тренировочных сборах.

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

### **Методы.**

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

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

### **Формы и методы контроля:**

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

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

- владение практическими навыками пожарной безопасности;
- освоение технических навыков пожарно-прикладного спорта;
- освоение практических навыков тушения пожара в начальной стадии;
- профессиональное определение воспитанников;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки.

### **Критерии эффективности реализации программы:**

- уровень технической подготовки воспитанников;
- уровень физической подготовки как условие достижения высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов;
- уровень воспитанности и владения морально – волевыми качествами личности;
- достижение высоких результатов в соревнованиях различного уровня;
- профессиональные предпочтения.

### **Диагностические методики**

<i>Критерии</i>	<i>Методики</i>
<i>Личностные:</i>	
1. Самооценка	Тест на выявление уровня самооценки
2. Уровень субъективного контроля	Тест УСК (тест на ответственность);
3. Уровень сформированности коммуникативных способностей подростков: контактность, принятие других, конфликтность, лидерство, потребность в общении	Вопросник КОС; Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; методика типичного реагирования на конфликтные ситуации К.Томаса; тест А.Ассингера (на агрессивность).
<i>Деятельностные:</i>	
1. Удовлетворённость жизнедеятельностью в коллективе.	Социометрия; Оценка психологического климата.
2. Самоощущения детей в коллективе: эмоциональный комфорт, уровень тревожности.	ТЕСТ «ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ» (опросник Спилбергера); тест тревожности Дж. Тейлора; опросник САН.
3. Воспитанность подростков: ценностные ориентации, этика, культура поведения.	Методика «Уровень воспитанности»; «Многофакторный опросник» Кеттелла; СОП.
4. Мотивация достижений.	Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-

	Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; «тест Юмористических фраз»; тест «Потребность в достижении».
--	--

### Учебно-дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- конспекты занятий;
- наглядные пособия;
- оборудование;
- фото и видеоматериалы;
- специальная литература;
- методические рекомендации;
- диагностические методики.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Часы	План	Факт
1.	Вводное занятие.(техника безопасности)	1		
2.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>12</b>		
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка (бег на):	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	6-8 км	1		
14	8-10 км	1		
15	<b>Спецподготовка</b>	<b>20</b>		
16	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
17	100м. Полоса препятствиями	1		
18	Преодоление забора	1		

19	Подхват рукавов в беге	1		
20	Преодоление бума	1		
21	Соединение рукавов меж собой	1		
22	Присоединение рукава к разветвлению	1		
23	Присоединение рукава к стволу	1		
24	Штурмовая лестница (имитация)	1		
25	Старт к лестнице	1		
26	Перехват лестницы	1		
27	Набегание к лестнице	1		
28	Посадка в окно и выброс лестницы	2		
29	Выход на лестницу	2		
30	Беседа на тему: «Правила соревнований по ППС».	1		
31	100м. Полоса препятствиями	1		
32	100м. Полоса препятствиями	1		
33	100м. Полоса препятствиями	1		
34	Выход на лестницу	1		
35	Выход на лестницу	1		

## Содержание занятий.

Основные направления деятельности	Вид 7-9 класс	Вид 10-11класс
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров Стартовый разгон Бег на результат на 100 метров Эстафетный бег	-//- -//- -//- -//- -//-
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут бег на 3000 метров	35-40 минут 5000метров
Развитие выносливости	длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом	
Развитие скоростно-силовых способностей		
Развитие координационных способностей		
Самостоятельные занятия На совершенствование организаторских умений		
<b>Преодоление 100 м. полосы</b>	Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя	Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями 40-45

Преодоление забора	способами)	секунд
Подхват рукавов	Приземление с забора и подхват рукавов	
Преодоление бум	Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бум	
Соединение рукавов	Соединение полугаек рукавов между собой	
Присоединение рукава к разветвлению	Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления	
Присоединение рукава к стволу	Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.	
<b>Штурмовая лестница</b>		
Старт с лестницей (имитациягруз)		Старт с лестницей и подвеска лестницы в окно 2-го этажа 8-10 секунд
Перехват лестницы	Техника старта, приемы старта.	
Подвеска лестницы и набегание по ней	Наиболее удобен низкий стар, но с некоторыми изменениями	Бег по подвешенной лестнице и финиш в окно 3-го этажа 30-35 секунд
Посадка в окно и выброс лестницы	Техника перехвата, приемы, бег до учебной башни 30 м.	
	Техника подвески, подвеска со старта,	Старт с лестницей и финиш в окно 3-го этажа 50-55 секунд

<p>(имитация)</p> <p>Выход на лестницу и бег между этажами (имитация)</p> <p>Финиш</p>	<p>набегание на 2 этаж, набегание на 2 этаж со старта</p> <p>Техника посадки и выброса лестницы с подвеской в окно следующего этажа</p> <p>Техника выхода и бега</p> <p>Техника ухода в окно(имитация) 3 этажа, финиш</p>	
--	---	--

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

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

Методика развития физических качеств.

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

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

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

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движений

спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, работающим с детьми и юношами, очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и дальность мячей, гранат, палок т.д.)
- типа «лечь», «встать» и т.п. выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде.
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.

- из спортивных и подвижных игр; развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

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

Упражнения на гибкость удобнее всего включать утреннюю зарядку.

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

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

#### **Соревнования. Форма соревнований. Подготовка к ним.**

Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни.

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

Преодоление 100 м полосы с препятствиями.

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

Пожарная эстафета 4x100м с тушением - коллективный вид спорта. Успех команды зависит от успеха участников на каждом этапе. Наиболее

ответственный 4 этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 м, спортсмен берет огнетушитель и, подбегая к емкости с горячей жидкостью, начинает тушение. Высокая температура затрудняет тушение и требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

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

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

#### **Воспитательная работа.**

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

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

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

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

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

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

### **Рекомендуемая литература.**

1. Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1983
2. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1990.
3. Кимстач И.Ф. Пожарная тактика.- Москва, 1984.
4. «Пожарному делу учиться вперед пригодится...» Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005.