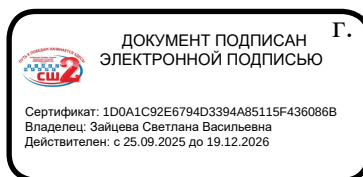


**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СПШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2026

Утверждено приказом
директора МАУ ДО «СПШ №2»
Г.Тобольска от 31.08.2026 № 75-о



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **базовый, углубленный**
Возраст обучающихся: **10-17 лет**
Нормативный срок освоения: **3 года (276 часов в год)**

Авторы-составители:
Иксанов Роман Шамильевич, тренер-преподаватель,
Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора
по спортивной работе

Тобольск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	14

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	17
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	26
3.1. Кадровое обеспечение	26
3.2. Информационное обеспечение	26
3.3. Материально-техническое обеспечение	27
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	27
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	31
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	34
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	39
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	40
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на физическое развитие, патриотическое воспитание и профессиональную ориентацию детей и подростков через занятия пожарно-спасательным спортом (ПСС), является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного состава.

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

— постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 “Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”;

— письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

Актуальность данной программы продиктована социальным запросом на воспитание физически крепкого подрастающего поколения, готового к действиям в экстремальных ситуациях, а также необходимостью популяризации профессии пожарного и спасателя. Программа способствует формированию активной гражданской позиции и здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в интеграции специальной физической подготовки с элементами профессиональной ориентации, а также в акценте на психологическую

подготовку к действиям в условиях стресса, что нехарактерно для большинства общеразвивающих программ.

Отличительные особенности программы от уже существующих заключаются в постепенном усложнении специализированных упражнений (подъем по штурмовой лестнице, преодоление 100-метровой полосы с препятствиями), углубленном изучении материальной части пожарно-спасательного оборудования и обязательном участии в соревнованиях различного уровня.

Направленность программы - физкультурно--спортивная.

Уровень освоения программы -- базовый (1-2 год обучения), углубленный (3 год обучения).

Педагогическая целесообразность обусловлена:

- *практической направленностью* – полученные навыки могут быть применены в реальной жизни и при выборе профессии;
- *системностью воздействия* – обеспечивает комплексное развитие личности (физическое, морально-волевое, социальное);
- *адаптивностью* – учитывает индивидуальные особенности и уровень подготовки обучающихся;
- *социальной значимостью* – воспитывает чувство долга, ответственности и взаимопомощи.

Адресат программы: дети 10-17 лет.

Характеристика контингента.

Возраст 10-13 лет (средняя группа) - период интенсивного роста и развития, требующий внимания к дозированию нагрузки и профилактике травм. Программа предусматривает дифференцированный подход, укрепление мышечного корсета, развитие ловкости и координации. Занятия ПСС способствуют формированию уверенности в себе, дисциплине, чувству коллективизма через командные виды (преодоление полосы препятствий).

Возраст 14-17 лет (старшая группа) - период профессионального самоопределения и становления личности. Программа ориентирована на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, сложной координации. Участие в соревнованиях, изучение пожарно-спасательного дела формируют осознанный интерес к профессии, развивают стрессоустойчивость, способность принимать решения в экстремальных ситуациях.

Язык обучения – русский.

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые занятия, соревнования, тематические занятия, экскурсии в пожарно-спасательные части, встречи с действующими спортсменами и спасателями. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 10-15 минут.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинской справки. Группы формируются в соответствии с возрастом детей (таблица 1).

Таблица 1

Наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Возраст детей	Минимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы
от 10 до 13 лет	10 человек	15 человек
от 14 до 17 лет	8 человек	13 человек

Объем программы—276 учебных часов в год.

Нормативный срок освоения—3 года.

Режим занятий. Программа рассчитана на 46 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа - 45 минут.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, изменений правил соревнований и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к занятиям пожарно-спасательным спортом в процессе овладения техническим арсеналом видов программы ПСС и подготовки к соревновательной деятельности, содействие профессиональной ориентации.

Задачи программы.

Базовый уровень (1-2 год обучения)

1-й год (10-13 лет)

1. Обучающие задачи:

- Изучение истории пожарно-спасательного спорта и МЧС России.
- Освоение техники безопасности при работе с пожарно-техническим вооружением (ПТВ).
- Изучение материальной части: пожарный ствол, рукав, соединительные головки.
- Освоение техники вязки двойной спасательной петли.
- Изучение основ техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни.
- Ознакомление с техникой преодоления 100-метровой полосы препятствий (без подачи воды).

2. Развивающие задачи:

- Развитие общей выносливости, ловкости и гибкости.
- Укрепление мышечного корсета и развитие координации движений.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие внимания и способности к запоминанию сложной последовательности действий.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование дисциплины, ответственности и уважения к товарищам.
- Воспитание аккуратного и бережного отношения к инвентарю.
- Привитие интереса к профессии пожарного-спасателя.
- Развитие навыков работы в команде.

2-й год (11-15 лет)

1. Обучающие задачи:

- Изучение правил соревнований по ПСС.
- Совершенствование техники вязки двойной спасательной петли на скорость.
- Изучение техники подъема по штурмовой лестнице в окно 3-го этажа.
- Освоение техники преодоления 100-метровой полосы препятствий (стыковка рукавов, преодоление забора).
- Изучение основ боевого развертывания от мотопомпы или автоцистерны.

2. Развивающие задачи:

- Развитие «взрывной» силы и специальной выносливости.
- Совершенствование координации и равновесия при работе на высоте.
- Развитие способности к анализу ошибок и их исправлению.
- Формирование «чувства времени» и скорости реакции.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование спортивного характера и воли к победе.
- Развитие чувства коллективизма и взаимопомощи в команде.
- Воспитание уважения к соперникам и судьям.
- Развитие самостоятельности и инициативности.

Углубленный уровень (3-й год обучения)

3-й год (12-17 лет)

1. Обучающие задачи:

- Углубленное изучение тактики прохождения соревновательных дистанций.
- Совершенствование техники всех видов ПСС до автоматизма.
- Изучение полных правил судейства, работа с секундомером.
- Освоение техники подъема по штурмовой лестнице на 4-й этаж.
- Совершенствование техники преодоления 100-метровой полосы препятствий

с подачей ствола на линию.

2. Развивающие задачи:

- Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость).
- Формирование соревновательной психики, стрессоустойчивости и концентрации.
- Развитие тактического мышления и умения распределять силы на дистанции.
- Повышение функциональных возможностей организма.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание ответственности за результаты команды и личные.
- Развитие лидерских качеств и помощи младшим товарищам.
- Формирование профессиональной ориентации, осознанный выбор будущей

профессии (МЧС, пожарная охрана).

4. Специальные задачи:

- Подготовка к выполнению спортивных разрядов.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Развитие навыков судейства.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные знания, умения и навыки.

Первый год обучения

Личностные результаты:

- Сформированность мотивации к занятиям ПСС, понимание его общественной значимости.
- Уважительное отношение к профессии пожарного-спасателя.
- Дисциплинированность, аккуратность, бережное отношение к инвентарю.
- Навыки взаимодействия в парах и группе при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

- Умение слушать и понимать инструкции тренера-преподавателя по технике безопасности.
- Способность ориентироваться в пространстве, на полосе препятствий.
- Запоминание последовательности действий при вязке узлов.
- Базовые навыки самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка: Знание истории ПСС и МЧС, правил ТБ, названий пожарно-технического вооружения.
2. Общая физическая подготовка: Выполнение строевых команд, комплексов ОРУ, контрольных нормативов.
3. Специальная подготовка:
 - Умение вязать двойную спасательную петлю.
 - Знание устройства и умение соединять пожарные рукава со стволом.
 - Выполнение подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа (с помощью страховки).
 - Преодоление отдельных элементов 100-метровой полосы (забор, рукава).

Второй год обучения

Личностные результаты:

- Осознанное стремление к улучшению спортивных результатов.
- Готовность к участию в соревнованиях, ответственность за команду.
- Уважение к сопернику, судьям, умение достойно принимать поражения.
- Настойчивость в преодолении трудностей при отработке сложных элементов.

Метапредметные результаты:

- Умение анализировать и исправлять собственные ошибки в технике.
- Способность распределять силы на соревновательной дистанции.
- Навыки планирования индивидуальной разминки перед стартом.
- Понимание тактических основ прохождения дистанций.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка: Знание основных правил соревнований, тактики прохождения этапов.
2. ОФП: Выполнение контрольных нормативов, владение комплексом ОРУ.
3. Специальная подготовка:
 - Вязка двойной спасательной петли на время.
 - Подъем по штурмовой лестнице в окно 3-го этажа.
 - Преодоление 100-метровой полосы препятствий в целом (стыковка рукавов, перенос ствола, преодоление забора).
 - Участие в 1-2 внутришкольных соревнованиях.

Третий год обучения

Личностные результаты:

- Устойчивая мотивация к достижению высоких спортивных результатов.
- Высокий уровень социальной ответственности, лидерские качества.
- Развитая волевая сфера: стрессоустойчивость, мобилизация в экстремальных условиях.
- Самостоятельность в организации тренировочного процесса.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать индивидуальную подготовку к соревнованиям.
- Способность к самодиагностике физического состояния.
- Навыки ведения дневника тренировок и анализа протоколов соревнований.
- Умение разрабатывать тактику прохождения дистанции под конкретного соперника.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка: Знание правил соревнований, основ судейства, основ тактики.
2. ОФП: Выполнение контрольных нормативов на высоком уровне.
3. Специальная подготовка:
 - Выполнение норматива на спортивный разряд.
 - Подъем по штурмовой лестнице на 4-й этаж.
 - Преодоление 100-метровой полосы препятствий с подачей ствола (в полной экипировке).

- Участие в 3-4 соревнованиях городского/областного уровня.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- соревнования;
- выполнение контрольных нормативов.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель (таблица 2). Учебные планы по годам обучения представлены в таблицах 3-5.

Таблица 2.

Учебный план

№	Раздел подготовки	1 год	2 год	3 год	Всего за 3 года
1	Теоретическая подготовка	18	18	18	54
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	80	68	240
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	74	74	222
4	Технико-тактическая подготовка (ПСС)	80	92	98	270
5	Соревновательная подготовка и аттестация	12	12	18	42
	ВСЕГО:	276	276	276	828

Таблица 3

Учебный план первого года обучения

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18	0	Беседа
1.1	История ПСС и МЧС России. Профессия спасатель	3	3	0	Опрос
1.2	Правила ТБ, поведение в зале и на стадионе	3	3	0	Инструктаж
1.3	Пожарно-техническое вооружение (ПТВ)	3	3	0	Опрос
1.4	Основы ЗОЖ и гигиены спортсмена	3	3	0	Беседа
1.5	Форма одежды, инвентарь, правила ухода	3	3	0	Практическая проверка
1.6	Ознакомление с правилами соревнований	3	3	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	2	90	Контрольные нормативы
2.1	Строевые упражнения	6	0.5	5.5	Практическая проверка
2.2	ОРУ без предметов	28	0.5	27.5	Педагогическое наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки)	28	0.5	27.5	Контрольный бег
2.4	Спортивные и подвижные игры	18	0.5	17.5	Участие в играх
2.5	Упражнения на осанку и силу	12	0	12	Контроль
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	2	72	Контрольные нормативы
3.1	Развитие гибкости и координации	14	0.5	13.5	Тестирование
3.2	Развитие ловкости	20	0.5	19.5	Практическое выполнение

Продолжение таблицы 3

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	20	0.5	19.5	Тестирование
3.4	Упражнения на развитие выносливости	20	0.5	19.5	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка (ПСС)	80	6	74	Контрольные нормативы
4.1	Вязка узлов. Двойная спасательная петля	20	2	18	Выполнение узла
4.2	Работа с рукавами и стволом (соединение, скатка)	20	2	18	Выполнение норматива
4.3	Элементы подъема по штурмовой лестнице (работа с лестницей)	20	1	19	Практическое выполнение
4.4	Изучение элементов полосы препятствий (забор, рукава)	20	1	19	Прохождение элементов
5	Контрольные занятия и аттестация	12	0	12	Контрольные нормативы
5.1	Контрольное тестирование	6	0	6	Выполнение нормативов
5.2	Итоговое занятие	6	0	6	Показательные выступления
	ИТОГО за 1-й год:	276	28	248	

Таблица 4

Учебный план второго года обучения

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18	0	Беседа
1.1.	История развития ПСС в регионе/России	3	3	0	Беседа
1.2.	Правила соревнований по ПСС (основы)	3	3	0	Опрос
1.3.	Тактика прохождения дистанций	3	3	0	Разбор схем
1.4.	Основы доврачебной помощи	3	3	0	Практикум
1.5.	Психологическая подготовка к соревнованиям	3	3	0	Беседа
1.6.	Питание и восстановление спортсмена	3	3	0	Опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	2	78	Контрольные нормативы
2.1.	Комплексные ОРУ	24	0.5	23.5	Педагогическое наблюдение
2.2.	Кроссовая подготовка	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
2.3.	Силовая подготовка	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы

Продолжение таблицы 4

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
2.4.	Спортивные игры с элементами ПСС	20	0.5	19.5	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	2	72	Контрольные нормативы
3.1.	Развитие «взрывной» силы (прыжки, старты)	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
3.2.	Развитие специальной выносливости	20	0.5	19.5	Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие координации (работа на высоте/лестнице)	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
3.4.	Скоростно-силовые упражнения	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
4.	Технико-тактическая подготовка (ПСС)	92	6	86	Контрольные нормативы
4.1.	Совершенствование вязки узлов	16	1	15.5	Технический зачет
4.2.	Подъем по штурмовой лестнице (3 этаж)	30	2	29.5	Технический зачет
4.3.	Преодоление 100-м полосы (целиком)	30	2	29.5	Контрольные нормативы
4.4.	Основы боевого развертывания (с мотопомпой)	16	1	15.5	Технический зачет
5.	Соревновательная подготовка	12	0	12	Соревнования
5.1.	Подготовка к соревнованиям	6	0	6	
5.2.	Участие в соревнованиях	6	0	6	
	Итого за 2-й год:	276	28	248	

Таблица 5

Учебный план третьего года обучения

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18	0	Беседа
1.1.	Правила соревнований и судейство	3	3	0	Опрос
1.2.	Тактическая подготовка в ПСС	3	3	0	Опрос
1.3.	Спортивная медицина, первая помощь при травмах	3	3	0	Опрос
1.4.	Основы планирования тренировки	3	3	0	Беседа
1.5.	Психология победителя	3	3	0	Беседа
1.6.	Профессиональная ориентация. Учебные заведения МЧС	3	3	0	Беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	2	66	Контрольные нормативы
2.1.	Специализированные ОРУ для пожарных-спасателей	30	0.5	29.5	Педагогическое наблюдение

№	Раздел подготовки	Всего часов	В том числе		Формы итоговой аттестации
			Теория	Практика	
2.2.	Кроссовая подготовка с ускорениями	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
2.3.	Комплексная силовая подготовка	20	0.5	19.5	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	74	2	72	Контрольные нормативы
3.1.	Развитие силы и скорости	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
3.2.	Развитие специальной выносливости	20	0.5	19.5	Контрольные нормативы
3.3.	Совершенствование координации и равновесия	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на взрывную силу	18	0.5	17.5	Контрольные нормативы
4.	Технико-тактическая подготовка (ПСС)	98	4	94	Контрольные нормативы
4.1.	Совершенствование техники всех видов ПСС	32	1	31.5	Технический зачет
4.2.	Подъем по штурмовой лестнице (4 этаж)	22	1	21.5	Технический зачет
4.3.	Преодоление 100-м полосы препятствий (подача воды)	22	1	21.5	Контрольные нормативы
4.4.	Боевое развертывание (эстафета 4х100)	22	1	21.5	Технический зачет
5.	Соревновательная подготовка	18	0	18	Соревнования
5.1.	Подготовка к соревнованиям	9	0	9	
5.2.	Участие в соревнованиях	9	0	9	
	Итого за 2-й год:	276	26	250	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Основной принцип: «От простого к сложному»

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)

1.1. История ПСС и МЧС России. Возникновение пожарного спорта в России. Профессия пожарного и спасателя, ее значимость. Герои нашего времени. Демонстрация видео.

1.2. Правила ТБ. Правила поведения в зале, на стадионе, при работе с инвентарем. Действия при травме.

1.3. Пожарно-техническое вооружение. Виды пожарных рукавов, стволов, соединительных головок, лестниц. Их назначение.

1.4. Основы ЗОЖ и гигиены спортсмена. Режим дня юного спортсмена. Личная гигиена. Закаливание.

1.5. Форма одежды, инвентарь, правила ухода. Боевая одежда пожарного (БОП). Спортивная форма для тренировок. Уход за инвентарем.

1.6. Ознакомление с правилами соревнований. Ознакомление с видами программы: штурмовая лестница, полоса препятствий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа)

2.1. Строевые упражнения. Построения, повороты, перестроения.

2.2. ОРУ без предметов. Упражнения для всех групп мышц, на гибкость, на координацию.

2.3. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие и средние дистанции, челночный бег, прыжки в длину и высоту, метание.

2.4. Спортивные и подвижные игры. Футбол, баскетбол, эстафеты.

2.5. Упражнения на осанку и силу. Упражнения на осанку, укрепление стопы, дыхательные упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (74 часа)

3.1. Развитие гибкости и координации. Махи, наклоны, упражнения у стенки, стойка на одной ноге.

3.2. Развитие ловкости. Кувырки, перекувы, лазанье по канату, по гимнастической скамейке.

3.3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, метание набивного мяча, отжимания, приседания с прыжком.

3.4. Упражнения на развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 15 мин, повторное выполнение упражнений.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (80 часов)

4.1. Вязка узлов. Изучение узла «двойная спасательная петля». Техника вязки на время и качество.

4.2. Работа с рукавами и стволом. Соединение рукавов со стволом, скатка рукавов «в двойную скатку» и «восьмерку».

4.3. Элементы подъема по штурмовой лестнице. Изучение веса лестницы, способа переноски, установка в подвеску, подъем на 2-й этаж со страховкой.

4.4. Изучение элементов полосы препятствий. Преодоление забора (2 м), перенос и соединение рукавов на плоскости.

Раздел 5. Контроль и аттестация (12 часов)

5.1. Контрольное тестирование. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и технике.

5.2. Итоговое занятие. Показательное занятие для родителей.

Второй год обучения

Основной принцип: «Расширение и закрепление»

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)

- 1.1. История развития ПСС. Выдающиеся спортсмены, чемпионы России и мира.
- 1.2. Правила соревнований по ПСС. Разбор положений о соревнованиях, права и обязанности участников.
- 1.3. Тактика прохождения дистанций. Понятие стартового разгона, прохождения этапов, финиширования.
- 1.4. Основы доврачебной помощи. Оказание первой помощи при ссадинах, ушибах, растяжениях.
- 1.5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Преодоление страха высоты, боязни старта. Концентрация.
- 1.6. Питание и восстановление спортсмена. Основы спортивного питания, витамины.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (80 часов)

- 2.1. Комплексные ОРУ. Упражнения повышенной сложности, в парах.
- 2.2. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, в горку.
- 2.3. Силовая подготовка. Подтягивания, отжимания с весом, упражнения с блинами.
- 2.4. Спортивные игры. Баскетбол, регби с элементами силовой борьбы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (74 часа)

- 3.1. Развитие «взрывной» силы. Прыжки на тумбу, старты из различных положений, работа с резиной.
- 3.2. Развитие специальной выносливости. Повторное пробегание отрезков 100-200 м, круговая тренировка.
- 3.3. Упражнения на координацию. Ходьба по бревну/буму, подъем по лестнице на время с удержанием равновесия.
- 3.4. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег, метание гранаты, прыжковые упражнения.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (92 часа)

- 4.1. Совершенствование вязки узлов. Вязка петли на скорость (норматив 6-8 сек).
- 4.2. Подъем по штурмовой лестнице. Подъем в окно 3-го этажа, отработка техники входа в окно.
- 4.3. Преодоление 100-метровой полосы. Прохождение дистанции целиком: старт, забор, рукава, соединение, финиш.
- 4.4. Основы боевого развертывания. Изучение мотопомпы, прокладка рукавной линии, подача воды.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (12 часов)

- 5.1. Подготовка к соревнованиям. Психологический настрой, подводка к старту.
- 5.2. Участие в соревнованиях. Внутришкольные и городские соревнования. Анализ выступлений.

Третий год обучения

Основной принцип: «Совершенствование и индивидуальность»

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 часов)

- 1.1. Правила соревнований и судейство. Детальное изучение правил, работа в качестве судьи-секретаря.
- 1.2. Тактическая подготовка в ПСС. Индивидуальный тактический план на дистанцию. Анализ видео.
- 1.3. Спортивная медицина. Профилактика травм, спортивный массаж.
- 1.4. Основы планирования тренировки. Циклы подготовки, ведение дневника тренировок.
- 1.5. Психология победителя. Управление эмоциями, саморегуляция, настрой на рекорд.

1.6. Профессиональная ориентация. ВУЗы и колледжи МЧС, требования к поступлению.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (68 часов)

2.1. Специализированные ОРУ для пожарных-спасателей. Комплексы, имитирующие движения пожарного-спасателя.

2.2. Кроссовая подготовка с ускорениями. Интервальный бег, бег с препятствиями.

2.3. Комплексная силовая подготовка. Круговая тренировка на тренажерах и с отягощениями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (74 часа)

3.1. Развитие силы и скорости. Упражнения со штангой (жим, присед), работа на тренажерах.

3.2. Развитие специальной выносливости. Многократное прохождение отрезков дистанции на фоне усталости.

3.3. Совершенствование координации и равновесия. Работа на высоте, приставные шаги по лестнице, упражнения на баланс.

3.4. Упражнения на взрывную силу. Стартовые ускорения, прыжки в глубину, реакция на сигнал.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (98 часов)

4.1. Совершенствование техники всех видов ПСС. Отработка основных элементов до автоматизма.

4.2. Подъем по штурмовой лестнице. Подъем на 4-й этаж. Техника прохождения оконных проемов.

4.3. Преодоление 100-метровой полосы препятствий. Прохождение с подачей ствола на линию. Отработка финишного усилия.

4.4. Боевое развертывание. Пожарная эстафета 4х100 м с подачей воды. Отработка слаженности команды.

Раздел 5. Соревновательная подготовка (18 часов)

5.1. Подготовка к соревнованиям. Моделирование условий соревнований, подводящие тренировки.

5.2. Участие в соревнованиях. Областные турниры, выполнение разрядов.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 июля. Количество учебных недель – 46, количество занятий в неделю - 3 занятия по 2 часа (таблица 6).

Таблица 6

Календарный учебный график

Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество занятий в год/неделю	Количество часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
с 01 сентября по 31 июля	46	очная	138/3	276/6	2 часа	май	Беседа, контрольные нормативы, показательные выступления, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретическая подготовка»

Объем: 54 часа за 3 года, по 18 часов в год.

Порядок реализации: в форме бесед, лекций, просмотра видеоматериалов, экскурсий в пожарно-спасательные части, встреч с действующими спортсменами и ветеранами. Теоретический материал изучается в начале или в конце каждого занятия (10–15 минут) либо выделяется в отдельные тематические занятия.

Цель: формирование системных знаний об истории пожарно-спасательного спорта (ПСС), профессии пожарного-спасателя, правилах соревнований, материальной части, основах здорового образа жизни и спортивной культуры.

Задачи:

1-й год обучения:

- Сформировать первичные представления о ПСС и профессии спасателя.
- Обучить правилам поведения в спортивном зале, на стадионе и у учебной башни, технике безопасности при работе с пожарно-техническим вооружением (ПТВ).
- Дать знания о спортивной форме, боевой одежде пожарного (БОП), инвентаре.
- Воспитать основы здорового образа жизни и личной гигиены.
- Познакомить с основными видами ПТВ: рукава, стволы, лестницы.

2-й год обучения:

- Расширить знания об истории развития ПСС в России и мире.
- Обучить основным правилам соревнований по ПСС.
- Дать начальные представления о тактике прохождения дистанций.
- Сформировать знания о доврачебной помощи и восстановлении спортсмена.
- Углубить знания о материальной части и правилах эксплуатации ПТВ.

3-й год обучения:

- Сформировать знания о тактике и стратегии в ПСС, анализе соревновательной деятельности.
- Обучить полным правилам соревнований и основам судейства.
- Дать знания по основам спортивной медицины, профилактике травматизма.
- Научить основам планирования тренировочного процесса и ведения дневника самоконтроля.
- Воспитать принципы спортивной этики, патриотизма и готовности к служению.

Планируемые результаты

После 1-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Основные правила поведения в спортивном зале и на стадионе, технику безопасности.
- Названия и назначение основных предметов ПТВ: рукав, ствол, соединительные головки, штурмовая лестница.
- Историю возникновения ПСС в адаптированной форме.
- Простые правила личной гигиены и режима дня спортсмена.
- Боевую одежду пожарного (БОП) и ее элементы.

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности при работе с инвентарем.
- Правильно надевать и складывать спортивную форму.
- Отличать виды рукавов и стволов.
- Выполнять простейшие команды при работе в группе.
- Соблюдать правила здорового образа жизни.

После 2-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Основные правила соревнований по ПСС (виды программ, экипировка участника).
- Историю развития ПСС, имена выдающихся спортсменов.
- Основы тактики прохождения 100-метровой полосы с препятствиями и подъема по лестнице.
- Принципы питания и восстановления.
- Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

Уметь:

- Объяснить основные правила соревнований.
- Составить простой режим дня и рацион питания спортсмена.
- Анализировать простые тактические ситуации на дистанции.
- Применять полученные знания при работе с ПТВ.
- Оказывать первую помощь при ссадинах и ушибах.

После 3-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Полные правила соревнований по ПСС и основы судейства.
- Тактические схемы прохождения всех видов программы.
- Основы психологической подготовки к соревнованиям.
- Принципы профилактики травм и спортивной медицины.
- Основы планирования тренировок и ведения дневника самоконтроля.

Уметь:

- Анализировать свои выступления и выступления соперников.
- Составлять индивидуальный тактический план на дистанцию.
- Проводить психологическую настройку перед стартом.
- Планировать тренировочные циклы под руководством тренера.
- Выполнять функции помощника судьи на внутришкольных соревнованиях.

Основные формы обучения: беседы, лекции, видеоуроки, экскурсии в ПСЧ, встречи с ветеранами, решение тактических задач.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические (решение задач, анализ протоколов), игровые (викторины, брейн-ринги).

Формы контроля: текущий контроль (устный опрос, наблюдение), промежуточный (тестирование), итоговый (опрос, тестирование).

Содержание программы

Первый год обучения

- 1.1. **История ППС и МЧС России. Профессия спасатель (3 часа).** Что такое пожарно-спасательный спорт. История возникновения и развития в России. Структура МЧС России. Профессия пожарного-спасателя, ее общественная значимость. Демонстрация видео с соревнований и работы спасателей.
- 1.2. **Правила техники безопасности, поведение в зале и на стадионе (3 часа).** Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, у учебной башни. Инструктаж по ТБ при работе с лестницами, рукавами. Действия при возникновении ЧС. Отработка безопасного падения и страховки.
- 1.3. **Пожарно-техническое вооружение (ПТВ) (3 часа).** Виды пожарных рукавов (всасывающие, напорно-нагнетательные). Пожарные стволы (перекрывные, неперекрывные). Соединительные головки. Назначение, устройство, правила эксплуатации.
- 1.4. **Основы здорового образа жизни. Гигиена спортсмена (3 часа).** Важность личной гигиены. Режим дня юного спортсмена. Значение сна и отдыха. Питание и питьевой режим. Вредные привычки и их последствия. Составление режима дня.

1.5. Форма одежды, инвентарь, правила ухода (3 часа). Спортивная форма для тренировок. Боевая одежда пожарного (БОП): куртка, штаны, каска, пояс, краги, сапоги. Правила надевания, хранения и ухода. Практическое занятие: конкурс на лучшее надевание БОП.

1.6. Ознакомление с правилами соревнований (3 часа). Виды соревновательных дисциплин: подъем по штурмовой лестнице, 100-метровая полоса с препятствиями, пожарная эстафета. Экипировка участника. Показ видео с детских соревнований.

Второй год обучения

1.1. История развития ПСС в регионе и России (3 часа). Становление ПСС как вида спорта. Выдающиеся спортсмены и тренеры региона/страны. Анализ выступлений российских спортсменов на международной арене.

1.2. Правила соревнований по ПСС (основы) (3 часа). Подробный разбор правил по каждой дисциплине. Возрастные группы. Экипировка и инвентарь. Разрешенные и запрещенные действия. Система оценки и штрафы.

1.3. Тактика прохождения дистанций (3 часа). Понятие тактики. Тактика старта, прохождения дистанции, финиширования. Распределение сил. Тактика борьбы с соперником в парных забегах. Анализ тактических схем на видео.

1.4. Основы доврачебной помощи (3 часа). Виды травм в ПСС (ушибы, растяжения, ссадины). Способы оказания первой помощи. Состав спортивной аптечки. Практическое занятие: наложение повязки, остановка кровотечения.

1.5. Психологическая подготовка к соревнованиям (3 часа). Преодоление страха старта, боязни высоты. Концентрация внимания. Управление эмоциями после победы и поражения. Техники релаксации и настройки.

1.6. Питание и восстановление спортсмена (3 часа). Режим питания в день тренировки и соревнований. Белки, жиры, углеводы. Витамины и минералы. Восстановительные мероприятия: массаж, баня, сон. Составление рациона.

Третий год обучения

1.1. Правила соревнований и судейство (3 часа). Детальное изучение правил. Роли судей: стартер, судья на этапах, секретарь, судья при участниках. Система оценки. Работа с секундомером и протоколами. Тестирование знаний.

1.2. Тактическая подготовка в ПСС (3 часа). Индивидуальный тактический план на дистанцию. Тактика прохождения дистанции в зависимости от погодных условий и состояния соперника. Анализ видео выступлений.

1.3. Спортивная медицина, первая помощь при травмах (3 часа). Профилактика травматизма в ПСС. Первая помощь при вывихах, переломах, сотрясениях. Основы спортивного массажа. Практикум по оказанию первой помощи.

1.4. Основы планирования тренировок (3 часа). Основы спортивной тренировки. Структура тренировочного занятия. Циклы подготовки: годичный, месячный, недельный. Ведение дневника самоконтроля.

1.5. Психология победителя (3 часа). Психологические качества чемпиона. Стрессоустойчивость. Техники визуализации и самовнушения. Преодоление психологических барьеров. Формирование победного мышления.

1.6. Профессиональная ориентация. Учебные заведения МЧС (3 часа). Знакомство с системой подготовки кадров для МЧС. Вузы, колледжи, требования к поступлению, вступительные испытания (физическая подготовка, психологическое тестирование). Встреча с курсантами или сотрудниками.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 240 часов за 3 года: 1-й год – 92 часа, 2-й год – 80 часов, 3-й год – 68 часов.

Порядок реализации: практические занятия, интегрированные в учебно-тренировочный процесс. Теоретические сведения подаются в виде правил выполнения упражнений и инструктажа.

Цель: гармоничное развитие основных физических качеств обучающихся, формирование базовых двигательных навыков, укрепление здоровья и создание фундамента для специальной подготовки в ПСС.

Задачи:

1-й год обучения:

- Развить базовые двигательные навыки и координационные способности.
- Укрепить мышечный корсет и сформировать правильную осанку.
- Обучить основам строевой подготовки и коллективному взаимодействию.
- Развить гибкость и подвижность суставов.
- Повысить интерес к занятиям через игровые формы.

2-й год обучения:

- Развить общую выносливость и силовые качества.
- Совершенствовать координацию движений в более сложных условиях.
- Обучить основам легкоатлетических упражнений.
- Развить скоростные и скоростно-силовые качества.
- Сформировать навыки работы в команде через спортивные игры.

3-й год обучения:

- Развить максимальные физические качества в соответствии с возрастными возможностями.
- Сформировать специальную выносливость.
- Совершенствовать силовые качества с учетом требований ПСС.
- Обучить методам самоконтроля и саморегуляции физической нагрузки.

Планируемые результаты

После 1-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Простейшие строевые команды.
- Основные исходные положения для ОРУ.
- Правила изученных подвижных игр.
- Основные правила техники безопасности.

Уметь:

- Строиться в шеренгу, колонну.
- Выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
- Выполнять комплексы ОРУ из 8–10 упражнений.
- Активно участвовать в подвижных играх и эстафетах.
- Выполнять упражнения для формирования осанки.

После 2-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Основы техники легкоатлетических упражнений.
- Правила спортивных игр.
- Основные методы развития физических качеств.

Уметь:

- Выполнять комплексы ОРУ повышенной сложности.
- Выполнять бег на короткие и средние дистанции, прыжки.
- Участвовать в спортивных играх.
- Работать на станциях круговой тренировки.
- Выполнять силовые упражнения.

После 3-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Методы развития специальных физических качеств для ПСС.
- Принципы дозирования нагрузки.
- Основы самоконтроля.
- Методы восстановления.

Уметь:

- Выполнять специализированные комплексы ОРУ.
- Участвовать в кроссовой подготовке.
- Работать на круговой тренировке высокой интенсивности.
- Самостоятельно проводить разминку и заминку.
- Вести дневник самоконтроля.

Основные формы обучения: групповые занятия, работа в парах, круговая тренировка, спортивные игры, эстафеты.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, игровые, соревновательные, круговой метод.

Формы контроля: текущий контроль (наблюдение), промежуточная и итоговая аттестация (контрольные нормативы).

Содержание программы

Первый год обучения (92 часа)

2.1. Строевые упражнения (6 часов). Построение в шеренгу, колонну. Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Повороты на месте. Перестроения. Интервал, дистанция.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (28 часов). Упражнения для шеи, рук, плеч, туловища, ног. Наклоны, вращения, махи, приседания, выпады. Комплексы на все группы мышц.

2.3. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки) (28 часов). Бег на 30, 60, 100 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

2.4. Спортивные и подвижные игры (18 часов). Футбол, баскетбол с упрощенными правилами. Игры на внимание («Море волнуется»), на скорость («День и ночь»), с мячом («Вышибалы»), командные эстафеты.

2.5. Упражнения на осанку и силу (12 часов). Ходьба с мешочком на голове, упражнения у стенки, «ласточка», ходьба на носках, пятках. Отжимания, подтягивания, приседания с выпрыгиванием, упражнения для мышц пресса и спины.

Второй год обучения (80 часов)

2.1. Комплексные ОРУ (24 часа). Упражнения в парах, со сложной координацией, с изменением темпа. Круговая тренировка (6–8 станций).

2.2. Кроссовая подготовка (18 часов). Бег по слабопересеченной местности до 2 км. Преодоление препятствий (забор, ров, перенос предметов). Переменный и повторный бег с ускорениями (до 200 м). эстафеты и командный кросс.

2.3. Силовая подготовка (18 часов). Отжимания, подтягивания, приседания с выпрыгиванием, упражнения для пресса и спины, планка.

2.4. Спортивные игры с элементами ПСС (20 часов). Футбол, баскетбол с упрощенными правилами. Эстафеты с переносом предметов (рукавов, стволов).

Третий год обучения (68 часов)

2.1. Специализированные ОРУ для пожарных-спасателей (30 часов). Упражнения, имитирующие движения при работе с ПТВ. Комплексы для развития мышц, участвующих в подъеме по лестнице, переносе груза.

2.2. Кроссовая подготовка (18 часов). Равномерный и переменный бег до 20–30 минут. Бег по пересеченной местности.

2.3. Комплексная силовая подготовка (20 часов). Круговая тренировка высокой интенсивности. Упражнения с отягощениями (гантели, блины). Работа на тренажерах.

2.3. Рабочая программа дисциплины «Специальная физическая подготовка»

Объем: 222 часа за 3 года, по 74 часа в год.

Порядок реализации: практические занятия. Сочетание индивидуальной, парной и групповой работы. Обязательный контроль техники выполнения и соблюдения правил безопасности.

Цель: развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой ПСС и эффективного выступления на соревнованиях.

Задачи:

1-й год обучения:

- Развить специальную координацию и ловкость.
- Сформировать чувство равновесия и устойчивости.
- Развить быстроту простых двигательных реакций.
- Обучить основам специальной силовой подготовки.

2-й год обучения:

- Развить взрывную силу ног и рук.
- Повысить специальную выносливость.
- Совершенствовать координацию в усложненных условиях.
- Развить скоростно-силовые качества.

3-й год обучения:

- Развить максимальную силу и скоростную выносливость.
- Достичь специальной выносливости для многократного прохождения дистанций.
- Совершенствовать координацию в условиях утомления.
- Развить «взрывную» силу для стартового ускорения.

Планируемые результаты

После 1-го года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- выполнять прыжковые упражнения;
- лазать по канату;
- сохранять равновесие на ограниченной опоре.

После 2-го года обучения:

- выполнять стартовые ускорения;
- прыжки на тумбу;
- упражнения с резиновыми амортизаторами.

После 3-го года обучения:

- демонстрировать высокий уровень специальной выносливости и взрывной силы.

Содержание программы

Первый год обучения

3.1. Развитие гибкости и координации (14 часов). Махи ногами, наклоны, растяжка в парах. Ходьба по линии, стойка на одной ноге.

3.2. Развитие ловкости (20 часов). Кувырки, перекаты, лазанье по гимнастической скамейке и канату, преодоление простейших препятствий.

3.3. Развитие скоростно-силовых качеств (20 часов). Прыжки через скакалку, метание набивного мяча (1–2 кг), отжимания, приседания с прыжком.

3.4. Упражнения на развитие выносливости (20 часов). Бег в медленном темпе до 15 минут, повторное выполнение упражнений в умеренном темпе.

Второй год обучения

3.1. Развитие «взрывной» силы (18 часов). Прыжки на тумбу (высота 30–50 см), выпрыгивания из приседа, метание набивного мяча на дальность, работа с резиновыми амортизаторами.

3.2. Развитие специальной выносливости (20 часов). Повторное пробегание отрезков 60–100 м с кратковременным отдыхом. Имитация прохождения полосы препятствий 2–3 раза подряд.

3.3. Упражнения на развитие координации (18 часов). Ходьба по буму/бревну с грузом, подъем по штурмовой лестнице с акцентом на равновесие, соскоки с приземлением в цель.

3.4. Скоростно-силовые упражнения (18 часов). Челночный бег, прыжки в длину с разбега, бросок набивного мяча, спринтерские ускорения.

Третий год обучения

3.1. Развитие силы и скорости (18 часов). Упражнения со штангой (жим лежа, приседания – для старших), прыжковые упражнения с отягощением, работа на тренажерах.

3.2. Развитие специальной выносливости (20 часов). Прохождение соревновательной дистанции (или ее имитация) 3–4 раза с минимальным отдыхом. Интервальная тренировка: 30 сек работа / 30 сек отдых.

3.3. Совершенствование координации и устойчивости (18 часов). Работа на неустойчивых поверхностях (балансирующие подушки), приземление с лестницы с закрытыми глазами, координационные упражнения на фоне утомления.

3.4. Упражнения на взрывную силу (18 часов). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, старты из различных положений, реакция на движущийся объект.

2.4. Рабочая программа дисциплины «Технико-тактическая подготовка»

Объем: 270 часов за 3 года: 1-й год – 80 часов, 2-й год – 92 часа, 3-й год – 98 часов.

Порядок реализации: практические занятия с элементами теории. Сочетание индивидуальной, парной и групповой работы. Поэтапное освоение: от простых элементов к целостному выполнению упражнений. Обязательное соблюдение ТБ.

Цель: формирование технического мастерства и тактического мышления, необходимых для эффективного прохождения соревновательных дистанций в ПСС.

Задачи:

1-й год обучения:

- Сформировать базовые технические навыки: вязка узла, соединение рукавов, переноска лестницы.
- Обучить основам безопасной работы с ПТВ.
- Познакомить с элементами подъема по штурмовой лестнице и преодоления полосы препятствий.
- Заложить основы дисциплины и этикета.

2-й год обучения:

- Расширить технический арсенал: подъем на 3-й этаж, целостное прохождение 100-метровой полосы.
- Обучить основам боевого развертывания.
- Развить начальные тактические навыки.
- Сформировать умение работать на время.

3-й год обучения:

- Совершенствовать весь технический арсенал до автоматизма.
- Обучить сложной технике: подъем на 4-й этаж, подача ствола.
- Развить тактическое мышление: анализ соперника, распределение сил.
- Сформировать навыки участия в соревнованиях.

Планируемые результаты

После 1-го года обучения обучающиеся должны уметь вязать двойную спасательную петлю, соединять рукава, выполнять элементы подъема по лестнице.

После 2-го года обучения – подниматься по штурмовой лестнице на 3-й этаж, преодолевать 100-метровую полосу в целом.

После 3-го года обучения – подниматься на 4-й этаж, проходить полосу с подачей воды, участвовать в соревнованиях.

Содержание программы

Первый год обучения (80 часов)

4.1. Вязка узлов. Двойная спасательная петля (20 часов). Изучение узла «двойная спасательная петля» (беседка). Техника вязки на себе и на пострадавшем. Отработка на скорость и качество.

4.2. Работа с рукавами и стволом (20 часов). Присоединение ствола к рукаву. Соединение рукавов между собой. Скатка рукавов (одинарная, двойная, «восьмерка»). Переноска рукавов.

4.3. Элементы подъема по штурмовой лестнице (20 часов). Переноска и подвеска лестницы. Лазанье по лестнице, лежащей на полу. Подъем на 1-й этаж (навеска, подъем, вход в окно) со страховкой.

4.4. Изучение элементов полосы препятствий (20 часов). Преодоление забора высотой 2 м (накатом, с опорой). Перенос и соединение рукавов на плоскости. Бег по буму.

Второй год обучения (92 часа)

4.1. Совершенствование вязки узлов (16 часов). Вязка петли на время (норматив 6–8 секунд). Вязка на манекене (пострадавшем).

4.2. Подъем по штурмовой лестнице (3-й этаж) (30 часов). Техника подъема, работа ног и рук. Отработка входа в окно. Подъем на время.

4.3. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями (целиком) (30 часов). Прохождение дистанции: старт, забор, стыковка рукавов, перенос ствола, финиш. Работа над ошибками.

4.4. Основы боевого развертывания (16 часов). Изучение устройства мотопомпы. Прокладка рукавной линии. Подача воды. Работа в команде.

Третий год обучения (98 часов)

4.1. Совершенствование техники всех видов ПСС (32 часа). Комплексная отработка. Устранение индивидуальных ошибок. Доведение до автоматизма.

4.2. Подъем по штурмовой лестнице (4-й этаж) (22 часа). Сложная техника. Отработка скоростного подъема и входа в окно.

4.3. Преодоление 100-метровой полосы препятствий (подача воды) (22 часа). Прохождение дистанции с присоединением рукавов к разветвлению и подачей ствола на линию финиша.

4.4. Боевое развертывание. Пожарная эстафета (22 часа). Отработка командного взаимодействия. Эстафета 4х100 м с подачей воды. Тактика передачи этапа.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (ред. от 30.08.2023; зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Желательно наличие опыта в пожарно-спасательном спорте или смежных видах.

3.2. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Островский, А.В. Спорт мужественных и отважных / А.В. Островский. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Пожарные и спасатели: Детская энциклопедия. - М.: Росмэн, 2020.
3. Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту. - М., 2024.

Список литературы для родителей и педагогов:

1. Виноградов, И.В. Пожарно-спасательный спорт: основы тренировки / И.В. Виноградов. – М.: Спорт, 2019. – 224 с.
2. Ким, А.Ф. Методика подготовки юных пожарных-спасателей / А.Ф. Ким. – Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС РФ, 2021. – 180 с.
3. Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту (действующая редакция).
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2022.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
2. Министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России): www.mchs.gov.ru
3. Федерация пожарно-спасательного спорта России: (адрес сайта федерации)
4. Спортивная Россия: www.infosport.ru

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Компьютер, проектор, экран.
2. Видеоматериалы с соревнований по ПСС.
3. Музыкальный центр для проведения разминки.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий:

- стадион «Тобол»;
- учебная башня на стадионе «Тобол»;
- пожарное депо (по договоренности).]

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 7.

Таблица 7

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Штурмовая лестница	шт.	4
2.	Пожарный рукав (d 51, 66)	шт.	10
3.	Пожарный ствол (РСК-50)	шт.	5
4.	Разветвления (тройники)	шт.	2
5.	Соединительная головка	пар	10
6.	Учебная башня (не менее 2 этажей)	шт.	1
7.	Забор для полосы препятствий (2 м)	шт.	1
8.	Скакалка	шт.	15
9.	Набивной мяч (медбол)	шт.	5
10.	Секундомер	шт.	3
11.	Боевая одежда пожарного (БОП) для отработки	комплект	4
12.	Мотопомпа (учебная)	шт.	1

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по пожарно-спасательному спорту допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении с высоты (с лестницы, башни, забора, бум);
- травмы при выполнении упражнений без страховки или с неисправным страховочным оборудованием;

- травмы при работе с пожарно-техническим вооружением (рукава, стволы, соединительные головки, лестницы);
- травмы при столкновениях во время группового выполнения упражнений (эстафеты, боевое развертывание);
- травмы при падении тяжелых предметов (лестница, рукава с водой);
- поражение электрическим током при работе с мотопомпой и электрооборудованием;
- термические ожоги при работе с водой под давлением или вблизи открытого огня (на показательных выступлениях);
- выполнение упражнений без предварительной разминки.

1.3. Место проведения занятий (спортивный зал, стадион, учебная башня, полоса препятствий) должно быть оснащено:

- первичными средствами пожаротушения (огнетушители, ящик с песком);
- медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим (бинты, жгуты, шины, обезболивающие, антисептики);
- страховочными матами у основания башни, забора и других снарядов, предполагающих падение;
- защитными сетками или ограждениями в зонах возможного падения предметов;
- исправным освещением и вентиляцией.

1.4. Все занятия проводятся только под непосредственным руководством тренера-преподавателя. Самостоятельное использование обучающимися пожарно-технического вооружения и лестниц запрещено.

1.5. К работе с мотопомпой и другим механизированным оборудованием допускаются только лица, прошедшие дополнительный инструктаж, с 16-летнего возраста, в присутствии тренера или сотрудника МЧС.

1.6. При проведении занятий на учебной башне обязательна страховка: один обучающийся выполняет упражнение, страхующий находится у основания башни и держит страховочную веревку.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1. Надеть спортивную форму (при необходимости — боевую одежду пожарного (БОП) или ее имитацию). Проверить надежность застежек, ремней, креплений.

2.2. Снять украшения, часы, острые предметы. Обувь должна быть закрытой, на нескользящей подошве (кеды, кроссовки). При работе на башне или полосе препятствий обязательно использование спортивной обуви с рифленой подошвой. При работе в БОП — проверить исправность сапог и краг.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования:

- штурмовые лестницы: целостность тетив и ступеней, надежность крепления башмаков, отсутствие трещин и сколов;
- пожарные рукава: отсутствие разрывов, надежность соединительных головок;
- пожарные стволы: исправность запорного механизма, целостность насадок;
- страховочные веревки и карабины: отсутствие потертостей, надежность узлов;
- учебная башня: надежность крепления лестничных пролетов и оконных проемов, наличие страховочных матов;
- полоса препятствий: устойчивость забора, бума, надежность креплений.

2.4. Убедиться в наличии и исправности страховочных матов в зонах приземления (под окнами башни, у забора).

2.5. При работе с мотопомпой: проверить уровень масла и топлива, исправность шлангов, надежность заземления (при работе с электромотором).

2.6. Провести разминку, уделяя особое внимание разогреву мышц ног, плечевого пояса, голеностопных и лучезапястных суставов, которые получают максимальную нагрузку при работе с лестницами и рукавами.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Начинать тренировку и приступать к выполнению упражнений только при участии и разрешении тренера-преподавателя. Запрещается самовольное выполнение упражнений на башне и полосе препятствий.

3.2. При выполнении упражнений на башне и лестнице:

- подъем по штурмовой лестнице выполнять только по одному человеку;
- на площадке для приземления (под башней) одновременно может находиться только один обучающийся;
- запрещается находиться под лестницей или в зоне падения предметов во время выполнения упражнения другим участником;
- при подъеме на высоту более 2-х этажей обязательно использование страховочной веревки, закрепленной на поясе обучающегося;
- вход в окно осуществлять только после полной фиксации лестницы на подоконнике.

3.3. При выполнении упражнений на полосе препятствий:

- преодоление забора высотой 2 м выполнять с обязательной страховкой (помощь тренера или страхующего у забора) и приземлением на мат;
- движение по буму (бревну) выполнять без спешки, с сохранением равновесия;
- при переносе рукавов и стволов соблюдать интервал не менее 3-х метров до впереди бегущего;
- при стыковке рукавов и присоединении ствола соблюдать осторожность, чтобы не прищемить пальцы соединительными головками.

3.4. При работе с рукавами под давлением (мотопомпа):

- находиться только на безопасном расстоянии от мест соединений (не менее 1 м);
- запрещается направлять ствол в сторону людей и животных;
- при повышении давления или появлении неисправности немедленно прекратить подачу воды и сообщить тренеру.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. При эстафетном беге передача эстафетной палочки (рукава, ствола) осуществляется только в установленной зоне.

3.6. Не покидать место проведения занятий во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Не выполнять прыжки и спрыгивания с высоты (башня, забор) на неровное, мокрое или скользкое покрытие. Приземление выполнять на полусогнутые ноги, с перекатом, на мягкие маты.

3.8. При работе с лестницами строго соблюдать технику переноски: лестницу нести в вертикальном положении или вдвоем в горизонтальном; запрещается переносить лестницу на плече в зоне других участников.

3.9. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, особенно команды «Стоп!», «Страховка!», «Отбой!».

3.10. При появлении головокружения, тошноты, боли или другой дискомфортной симптоматики немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить тренеру. Работа на высоте при плохом самочувствии категорически запрещена.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия (головокружение, боли в сердце, одышка, судороги) немедленно прекратить занятия, лечь или сесть (в зависимости от места нахождения), сообщить тренеру-преподавателю. При нахождении на высоте — немедленно сообщить тренеру и дождаться помощи, не предпринимая самостоятельных резких движений.

4.2. При падении с высоты или получении другой травмы:

- немедленно прекратить выполнение упражнения;

- тренер-преподаватель оценивает состояние пострадавшего, при необходимости извлекает его из зоны опасности (с соблюдением правил транспортировки при подозрении на травму позвоночника);
- оказать первую медицинскую помощь в соответствии с характером травмы (при кровотечении — наложить жгут/повязку, при переломе — иммобилизация, при обмороке — доступ свежего воздуха);
- сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего;
- при необходимости — вызвать скорую медицинскую помощь или организовать транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара или возгорания:

- немедленно прекратить занятия;
- вывести обучающихся из здания/с места занятий согласно плану эвакуации;
- приступить к тушению первичными средствами пожаротушения (при условии отсутствия угрозы жизни);
- сообщить в пожарную охрану (112, 101) и администрации учреждения.

4.4. При разрыве рукава или другой неисправности ПТВ под давлением — немедленно перекрыть подачу воды, отключить мотопомпу, эвакуировать обучающихся из опасной зоны. Использовать поврежденное оборудование до устранения неисправностей запрещено.

4.5. При обнаружении неисправности лестницы, башни, страховочного оборудования или другого инвентаря — немедленно сообщить тренеру, использовать оборудование до устранения неисправностей запрещено.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий:

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся. Убедиться, что никто не остался на башне, полосе препятствий или в других местах проведения занятий.

5.2. Провести осмотр мест занятий: убедиться в отсутствии оставленных предметов, закрыть краны подачи воды (если использовалась мотопомпа), отключить электрооборудование.

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь:

- протереть и просушить рукава и стволы (если использовалась вода);
- проверить лестницы на наличие повреждений;
- сматывать страховочные веревки и убрать их в специальные сумки/ящики;
- сложить БОП и защитное снаряжение в предназначенные для этого места.

5.4. Провести краткий анализ занятия с обучающимися, отметить ошибки и успехи, напомнить о необходимости соблюдения ТБ в быту.

5.5. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ. При работе с мотопомпой или в запыленных условиях — дополнительно промыть глаза.

5.6. При возникновении микротравм (ссадины, порезы) в ходе занятия — обработать раны антисептиком и наложить повязку, сделать запись в журнале регистрации травм.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития обучающихся используются следующие виды контроля и аттестации:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, промежуточная аттестация – после первого и второго года обучения, итоговая аттестация – по итогам третьего года обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- беседа;
- опрос;
- практическая проверка;
- выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- технический зачет;
- показательные выступления;
- соревнования.

Методы контроля и аттестации:

- метод наблюдения: оценка техники выполнения, тактического мышления, поведения;
- метод тестирования: стандартизированные тесты физических качеств;
- метод самооценки: анализ обучающимися своих достижений и проблем;
- метод взаимоконтроля: оценка партнерами по группе;
- метод соревнований: оценка в условиях соревновательной деятельности.

Специфические методы:

- сравнительный анализ: сравнение с предыдущими результатами, с нормативными значениями.

Промежуточную и итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Принципы организации контроля и аттестации:

- объективности: оценка должна быть объективной и беспристрастной.
- систематичности: контроль должен проводиться регулярно.
- индивидуального подхода: учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
- наглядности: результаты контроля должны быть понятны и наглядны для обучающихся и родителей.
- стимулирования: контроль должен стимулировать дальнейшее совершенствование.

Психологические аспекты:

- Создание благоприятной психологической атмосферы: контроль не должен вызывать страх и стресс.
- Адекватная реакция на неудачи: обучение правильному отношению к неудачам и ошибкам.
- Поощрение достижений: своевременное и адекватное поощрение успехов.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теоретической подготовке.

Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 8-9.

Таблица 8

Контрольные упражнения (тесты) по общей физической подготовке

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	10-13 лет	14-17 лет
Быстрота	Бег 30 м (с)	6.3 – 6.5	5.4 – 5.7
Скоростная выносливость	Челночный бег 10x10 м (с)	28 – 32	24 – 28
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	8.5 – 9.5	7.5 – 8.5
Силовая выносливость	Подтягивания на высокой перекладине (раз)	4 – 6	7 – 10
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10-12	19-25
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	26-31	34-35
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160-147	167-192
Общая выносливость	Бег 1000 м (мин, с)	4:30 – 5:30	3:40 – 4:30

Таблица 9

Контрольные упражнения (тесты) по специальной физической и технической подготовке

Развиваемое качество / навык	Контрольные упражнения (тесты)	1-й год	2-й год	3-й год
Специальная выносливость	Бег 100 м с переносом 2-х рукавов (с)	22-25	20-22	18-20
Специальная координация	Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го (3-го, 4-го) этажа (с)	8-10 (2 эт)	18-25 (3 эт)	16-22 (4 эт)
Техническое мастерство	Вязка двойной спасательной петли (с)	12-15	8-10	6-8

Продолжение таблицы 9

Развиваемое качество / навык	Контрольные упражнения (тесты)	1-й год	2-й год	3-й год
Скоростно-силовые (спец.)	Преодоление 100-м полосы с препятствий (с)	-	45-55	35-45

Викторина по теоретической подготовке

БЛОК 1: История и профессия

1. В каком году прошел первый чемпионат по пожарно-прикладному спорту в СССР? (1937 г.)
2. Какого числа в России отмечается День спасателя? (27 декабря)
3. Назовите основные виды программы в ПСС. (Подъем по штурмовой лестнице, 100-метровая полоса с препятствиями, пожарная эстафета, боевое развертывание)

БЛОК 2: Безопасность и инвентарь

4. Для чего нужна двойная спасательная петля? (Для страховки и спасения людей)
5. Что входит в боевую одежду пожарного? (Боевка, каска, пояс, краги, сапоги)
6. Что нужно сделать перед использованием штурмовой лестницы? (Проверить целостность тетив и ступеней, надежность башмаков)

БЛОК 3: Тактика и правила

7. Что означает фальстарт на соревнованиях по ПСС? (Старт раньше команды судьи)
8. В какой последовательности происходит стыковка рукавов на 100-метровой полосе? (Ствол к рукаву, рукав к рукаву, рукав к разветвлению)
9. Как правильно финишировать на полосе препятствий? (Ствол должен быть на линии финиша).

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы обучения (общие и дидактические)

Общие принципы:

— *Принцип целостности и гармоничного развития личности:* Программа направлена на одновременное развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость), интеллектуальных способностей (тактическое мышление, знание ПТВ, правил соревнований), эмоционально-волевой сферы (смелость, решительность, дисциплина, стрессоустойчивость) и социальных навыков (работа в команде, взаимопомощь, уважение к сопернику). Ребенок воспринимается как единое целое.

— *Принцип оздоровительной направленности:* Все содержание программы подчинено укреплению здоровья обучающихся. Учитываются возрастные физиологические особенности, строго дозируется нагрузка (особенно при работе на высоте и с тяжелым ПТВ), обеспечивается профилактика травматизма (страховка, разминка, правильная техника). Создается положительный эмоциональный фон, способствующий психическому здоровью и устойчивости к стрессу.

— *Принцип прикладной и личностной направленности:* Формируемые умения и навыки (работа в команде, быстрота реакции, смелость, умение действовать в экстремальных ситуациях, оказание первой помощи) полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни, а также при выборе профессии спасателя или пожарного. Обучение строится с опорой на индивидуальные возможности, интересы и цели каждого воспитанника, поддерживая его уникальность.

Дидактические принципы:

— *Принцип научности и доступности:* Содержание программы соответствует современным научным представлениям о физическом и психологическом развитии детей и подростков 10-17 лет, методике спортивной тренировки в ПСС. Материал подается от простого к сложному, от известного к неизвестному: сначала изучение узлов и работы с рукавами на земле, затем – на башне и полосе препятствий, с обязательным учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

— *Принцип наглядности:* Широко используются все виды наглядности: непосредственный показ тренером техники подъема по лестнице, вязки узлов, стыковки рукавов; использование видеоматериалов с соревнований и мастер-классов; фотоиллюстрации этапов работы с ПТВ; тактильные и мышечные ощущения при выполнении упражнений с помощью тренера или у опоры. Для младших групп активно применяются образные сравнения («поднимаемся по лестнице, как кошки», «рукав – как змея, ее нужно быстро свернуть»).

— *Принцип сознательности и активности:* Обучение строится на пробуждении и поддержании интереса ребенка. Через игру, соревновательные элементы, положительную мотивацию (похвала, разряды, символика МЧС) и понимание смысла упражнений (зачем нужен этот узел, как он спасает жизнь) дети осознанно и активно участвуют в процессе, стремясь к личному результату и понимая общественную значимость своей подготовки.

— *Принцип систематичности и последовательности:* Занятия проводятся регулярно по утвержденному расписанию. Учебный материал логически связан: новые элементы техники (подъем на 3-й этаж) базируются на прочном фундаменте ранее изученных (подъем на 2-й этаж), тактические схемы прохождения полосы препятствий основываются на понимании физических законов и анализа ошибок, обеспечивая поступательное развитие и предупреждая пробелы в знаниях и умениях.

— *Принцип прочности:* Достигается многократным повторением изученного материала в различных условиях (на месте, в движении, в игре, под усталостью, на фоне стресса), регулярным контролем и своевременной коррекцией навыков, что приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов и знаний. Вязка узлов доводится до автоматизма, техника подъема по лестнице становится «мышечной памятью».

— *Принцип индивидуализации и учета возрастных особенностей:* Подбор упражнений, величины нагрузки, высоты подъема, длины дистанции, методов обучения и общения осуществляется с учетом возраста (две основные подгруппы: 10-13 лет, 14-17 лет), пола, уровня физической и технической подготовленности, типа нервной системы и темперамента каждого ребенка. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с теми, кто боится высоты или имеет недостаточную физическую подготовку.

Методы и приемы обучения

Словесные методы:

— *Объяснение в образной, доступной форме:* Использование сравнений («штурмовая лестница – это как веревочная лестница, только жесткая», «стыковка рукавов – как замок, который должен щелкнуть», «при подъеме работай ногами, как при ходьбе по крутой лестнице»), метафор, коротких историй о работе спасателей.

— *Четкие команды и распоряжения:* Команды «На старт!», «Стоп!», «Страховка!», «Подача воды!», «Отбой!», используемые для управления группой, отработки автоматизма и обеспечения безопасности на сложных этапах (башня, полоса).

— *Беседа и вопросы-задачи:* Вопросы, активизирующие внимание и мышление («Какой рукой удобнее браться за лестницу при подъеме?», «Почему важно распределять дыхание на дистанции?», «Как обойти соперника на финише?», «Почему этот узел называется спасательным?»).

— *Инструктаж и пояснение:* Объяснение правил безопасности, техники выполнения, тактических задач перед упражнением или эстафетой. Обязательный инструктаж по ТБ перед каждым занятием на башне.

— *Анализ и разбор:* Совместный с обучающимися разбор выполненных действий, ошибок и успехов, просмотр и анализ видеозаписей тренировок и соревнований (для старших групп), анализ протоколов соревнований.

Наглядные методы:

— *Целостный и расчлененный показ:* Выполнение упражнения тренером или подготовленным учеником в правильном темпе, с акцентом на ключевые фазы. Показ вязки узла по этапам, затем – в целом. Показ подъема по лестнице с разделением на фазы (навеска, подъем, вход в окно).

— *Демонстрация учебных видео и фото:* Просмотр роликов с выступлениями сверстников на соревнованиях по ПСС, мастер-классов известных спортсменов-пожарных, документальных фильмов о работе МЧС, фрагментов с правильной техникой прохождения дистанций.

— *Использование ориентиров и разметки:* Разметка на стартовой линии, на полосе препятствий (зоны стыковки рукавов, финишная черта). Конусы для обозначения траектории бега. Мишени для отработки точности подачи ствола. Цветная разметка на лестнице для правильной постановки ног.

— *Схемы и плакаты:* Наглядные пособия с изображением видов ПТВ, схем вязки узлов, этапов стыковки рукавов, траекторий подъема по лестнице, схем прохождения 100-метровой полосы с препятствиями, тактических схем боевого развертывания, правил соревнований.

— *Тактильная наглядность:* Физическая помощь тренера (коррекция положения рук и ног при подъеме по лестнице, помощь при вязке узла, направление рукава при стыковке), работа у опоры (стенка, гимнастическая скамейка) при отработке баланса.

Практические методы:

— *Метод целостно-конструктивного упражнения:* Разучивание простых двигательных действий (стойка, бег, переноска рукава, простой узел) в целостном виде.

— *Метод расчлененно-конструктивного упражнения:* Разучивание сложных элементов (подъем по штурмовой лестнице, прохождение 100-метровой полосы, боевое развертывание) по частям с последующим соединением. Например: сначала

отрабатывается навеска лестницы, затем подъем, затем вход в окно, затем соединение в целое.

— *Игровой метод*: Ведущий метод для младших и средних групп. Все упражнения и задания включаются в форму сюжетно-ролевой игры, эстафеты или подвижной игры («Пожарная тревога», «Спасатели на марше», «Тушение пожара»). Используются игры, имитирующие работу пожарных: «Кто быстрее соединит рукава», «Перенос пострадавшего».

— *Соревновательный метод*: Применяется на всех этапах для повышения эмоциональности и мотивации. Включает эстафеты, конкурсы на лучшую технику вязки узлов, контрольные нормативы (подъем по лестнице, полоса препятствий), учебные и официальные соревнования.

— *Метод строго регламентированного упражнения*: Точное задание параметров нагрузки (количество повторений вязки узла, время работы на лестнице, темп бега, количество подходов) при отработке техники или развитии физических качеств.

— *Круговой метод*: Организация тренировки по станциям для комплексного развития качеств или отработки различных технических элементов. Станции могут включать: вязку узлов, подтягивания, работу с рукавом, прыжки, бег, элементы акробатики.

— *Метод моделирования*: Создание условий, максимально приближенных к соревновательным (работа на время, прохождение дистанции с судьями, присутствие «зрителей», шумовые эффекты, моделирование задымления в безопасности). Для старших групп – моделирование реальных ситуаций спасения.

Основные средства тренировки

— *Общеподготовительные средства*: ОРУ, бег, прыжки, упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), направленные на разностороннее физическое развитие.

— *Специально-подготовительные средства*: Упражнения, направленно развивающие физические качества, необходимые в ПСС: упражнения на развитие силы хвата (для удержания лестницы и рукавов), на «взрывную» силу ног (для старта и подъема по лестнице), на специальную выносливость (повторное прохождение дистанций), на координацию и равновесие (работа на буме, башне), на гибкость и подвижность суставов (плечевых, тазобедренных, голеностопных).

— *Специальные (соревновательные) средства*: Упражнения, максимально приближенные к основным соревновательным действиям: подъем по штурмовой лестнице в окно (2-й, 3-й, 4-й этажи), преодоление 100-метровой полосы с препятствиями, пожарная эстафета 4х100 м, боевое развертывание с подачей воды, вязка двойной спасательной петли на время.

— *Игровые средства*: Подвижные и спортивные игры, подобранные для развития конкретных качеств (ловкости, реакции, скорости, командного взаимодействия) или с включением элементов ПСС (эстафеты с рукавами, лестницами).

— *Тренажеры и тренировочные устройства*: Штурмовые лестницы, пожарные рукава и стволы, мотопомпа, учебная башня, полоса препятствий, балансировочные платформы, утяжелители, резиновые эспандеры, скакалки, набивные мячи.

Методические разработки

— Картотека подвижных игр для разминки и основной части занятия с элементами ПСС: Игры сгруппированы по развиваемому качеству (внимание, скорость, ловкость, координация, командное взаимодействие) и по возрастным группам («Пожарная тревога», «Спасательный круг», «Тушение возгорания»).

— Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) в образной форме: Для младших групп – комплексы «Юный пожарный» (имитация надевания БОП, работы с

инструментом). Для средних – тематические комплексы («Разминка спасателя», «Подготовка к тревоге»).

— Алгоритмы обучения базовым элементам ПСС через игру: Пошаговые инструкции, как ввести изучение узла, стыковки рукавов или подъема по лестнице в игровой сюжет.

— Конспекты занятий по изучению сложной техники ПСС: С детальным описанием этапов обучения, подводящих упражнений, типичных ошибок и методов их исправления для подъема по штурмовой лестнице на 3-й и 4-й этажи, прохождения полосы препятствий с подачей воды.

— Методические рекомендации по организации и проведению учебных тренировок на башне и полосе препятствий: Правила подбора пар, постановка задач, контроль безопасности, схема страховки и анализа.

Методические пособия и дидактический материал

— Наглядные плакаты и схемы: Серия плакатов «Азбука юного пожарного-спасателя»: виды ПТВ (рукава, стволы, соединительные головки, лестницы), этапы вязки двойной спасательной петли, схема стыковки рукавов, техника подъема по штурмовой лестнице, правила поведения на учебной башне. «Правила поведения в учебном центре» (в картинках для младших и в тексте для старших). «Распорядок дня юного спортсмена» (режим, питание, сон, восстановление). Схемы тактического прохождения 100-метровой полосы с препятствиями.

— Дидактические карточки: Карточки с изображением упражнений для ОРУ и СФП. Карточки-задания для круговой тренировки. Карточки с названиями ПТВ и их назначением.

— Разметочный и сигнальный инвентарь: Цветные коврики, круги, линии на полу для изучения перемещений и построений. Конусы, фишки, флажки для обозначения целей и маршрутов на полосе препятствий. Свистки, секундомеры, стартовые пистолеты для подачи сигналов.

— Оборудование для развития сенсорики и профилактики: Мешочки с песком для удержания на голове (формирование осанки при переноске груза). Балансировочные подушки и диски для развития чувства равновесия.

— Аудиовизуальные материалы: Подборка музыкальных треков для ритмичной разминки (динамичная), для подвижных игр (веселая), для работы на выносливость (мотивационная), для релаксации (спокойная). Videотека: короткие (5-10 мин) учебные ролики, снятые тренером: «Как правильно завязать двойную спасательную петлю», «Разбор техники подъема по штурмовой лестнице», «Как соединять пожарные рукава», «Разбор типичных ошибок на 100-метровой полосе». Видео с соревнований различного уровня, документальные фильмы о работе МЧС.

Для организации дистанционного обучения (при необходимости)

— Цифровая образовательная среда: Проведение онлайн-занятий через утвержденные платформы. Закрытая группа в социальной сети или мессенджере для коммуникации с родителями и обучающимися.

— Цифровая видеотека заданий: База коротких видеоуроков от тренера: разминка, комплекс ОРУ, изучение одного технического элемента за занятие (вязка узла, работа с рукавом), задания на развитие силы и гибкости. Видео с объяснением теоретического материала.

— Интерактивные задания и формы контроля: Использование Google Форм или конструкторов тестов для проведения викторин и опросов по теории ПСС, правилам соревнований, видам ПТВ. Система заданий с фото- и видеоотчетами от обучающихся о выполнении домашней работы («снять, как ты вяжешь узел», «как выполняешь упражнение на пресс»). Чек-листы и дневники самоконтроля в электронном виде.

— Методические рекомендации для родителей: Памятки «Как организовать безопасное пространство для занятия дома», «Комплекс игровых упражнений на координацию с ребенком», «Развитие силы хвата в домашних условиях». Инструкции по технике выполнения базовых упражнений для контроля и помощи ребенку. Рекомендации по психологической поддержке юного спасателя.

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Планируемые результаты:

- расширение общего кругозора обучающихся через участие в воспитательных мероприятиях;
- приобретение обучающимися опыта участия в мероприятиях различной направленности;
- формирование способности обучающихся к самоорганизации, ответственности за собственную деятельность;
- развитие коммуникативных навыков обучающихся через участие в совместной деятельности.

8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

– групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися; – проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; – организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики; – организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 10.

Таблица 10

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстремизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях
	"Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"

Месяц	Наименование мероприятия
март	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
	Беседа «Здоровье-наше богатство»
	Беседа «Мы-жители многонациональной страны»
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа «Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе»
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа «Предупредим туляремию»
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент
	Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые и программные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта России от 21.03.2023 № 189 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта „пожарно-спасательный спорт“».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Основная литература по пожарно-спасательному спорту, теории и методике

1. Величко, В.М. Пожарно-прикладной спорт: учеб. пособие для курсантов и слушателей образовательных учреждений МЧС России / В.М. Величко [и др.]. – М.: Полигон, 2014. – 344 с.
2. Германов, Г.Н. Пожарно-спасательный спорт: учебник для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов, И.В. Машошина. – М.: Издательство Юрайт, 2026. – 394 с. – (Профессиональное образование).
3. Зубарев, А.Н. Пожарно-спасательный спорт: учебное пособие для СПО / А.Н. Зубарев, А.В. Вахлеев, А.С. Симоненко, Р.С. Воробьев. – М.: Ай Пи Ар Медиа, 2026. – 121 с.
4. Калинин, А.П. Современный пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие для широкого круга любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту / А.П. Калинин. – М., 2004. – 191 с.
5. Корольков, А.Н. Пожарно-спасательный спорт: теория тренировки и передовые спортивные технологии: коллективная монография / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, В.Д. Шалагинов, И.В. Машошина; под общ. ред. Г.Н. Германова. – Воронеж: ВРООО «Ива», 2019. – 263 с.

Научные статьи и периодические издания

1. Германов, Г.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 131. – № 1. – С. 60–69.
2. Корольков, А.Н. Структура соревновательных результатов при преодолении 100-метровой полосы препятствий в пожарно-спасательном спорте с учетом возрастных особенностей и соревновательного опыта спортсменов / А.Н. Корольков, Г.Н. Германов, А.В. Кисляков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – Т. 165. – № 11. – С. 153–160.
3. Корольков, А.Н. Определение оптимального соотношения скорости бега и торможения при выполнении соединения пожарной рукавной линии к разветвлению в пожарно-прикладном спорте / А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов, В.А. Сморгачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 117. – № 4. – С. 196–199.
4. Шалагинов, В.Д. Методика повышения эффективности стыковки пожарной рукавной линии с пожарным разветвлением в преодолении стометровой полосы препятствий / В.Д. Шалагинов // Инновационные технологии в спорте и физическом

воспитании: материалы V межрегион. науч.-практ. конференции с междунаро. участием. – М., 2016. – С. 377–379.

Литература по теории спорта, педагогике и психологии

1. Гилмор, Г. Воспитание чемпиона: Как помочь вашему ребёнку добиться успеха в спорте / Г. Гилмор; пер. с англ. А. Касьянова. – М.: Альпина Паблишер, 2020.
2. Дубровинская, Н.В. Психофизиология ребенка / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Владос, 2020. – 288 с.
3. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников и младших школьников / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2021. – 176 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2020. – 290 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2022. – 480 с.

Литература по легкой атлетике (для ОФП)

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016.
2. Евгеньев, А.А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие / А.А. Евгеньев, Н.В. Колесников, Е.Г. Шубин. – СПб.: ГУАП, 2016.
3. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Мехрикадзе, В.В. Бег на короткие дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015.
5. Мехрикадзе, В.В. Бег на средние и длинные дистанции: пособие / В.В. Мехрикадзе [и др.]; Белорус. гос. университет физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013.
6. Морозов, В.О. Лёгкая атлетика: техника и методика тренировки / В.О. Морозов. – М.: Флинт, 2020.
7. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Спорт, 2006.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2016.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России): <https://www.mchs.gov.ru>
3. Нормативные и судебные акты РФ (правила ПСС): <https://sudact.ru>
4. Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru>