

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 4 от 23.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 215 от 23.06.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ
СПОРТ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся 6-17 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Васянин Константин Олегович,
тренер-преподаватель

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Направленность программы

Программа «Пожарно-спасательный спорт» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности* и предназначена для реализации в организации дополнительного образования.

Актуальность программы

Спорт пожарных и спасателей – спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде.

Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от личного состава пожарной охраны высокого профессионального мастерства и физической натренированности. Пожарно-спасательный спорт требует от юношей хорошей физической подготовки, формирует у них такие важные качества как самоотверженность, профессионализм и выносливость, необходимые для спасения людей в условиях чрезвычайных ситуаций. Это практический вид спорта, который сочетает в себе скорость спринтера, гибкость гимнаста и силу тяжелоатлета. В данный вид спорта входят комплексы разнообразных приёмов, применяемых в практике тушения пожаров. Соревнования по пожарно-спасательному спорту включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умении пользоваться пожарно-техническим вооружением и др.

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

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

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

Отличительной особенностью данной программы от других программ в этой же области заключается в получении более широкого арсенала общей

противопожарной подготовки обучающихся и общего физического развития (ППС), направленном на развитие выносливости и ловкости обучающихся.

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

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 6-17 лет. Обучающиеся подросткового возраста характеризуются рядом психофизиологических особенностей, способствующих успешному развитию технических и физических способностей:

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

Для подростка мужество и смелость важны только в связи с социальной позицией, с формированием социальной активности. Он требует признания своей самостоятельности, своего равенства, хотя для этого отсутствуют реальные условия, физические, интеллектуальные и социальные. Самосознание возникает и развивается на основе такой практической деятельности обучающегося, которая предполагает его собственную активность и сотрудничество с окружающими людьми, а система воспитания и образования играет в этом процессе решающую роль. Вместе с тем, у подростков существенно возрастает ориентация на качества мужественности, начинает формироваться идеал мужественности человека.

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

Форма обучения: очная.

Объем освоения программы, особенности организации образовательного процесса: Программа «Пожарно-спасательный спорт» рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся по группам.

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

Важной задачей занятий по программе является обучение юных спортсменов-пожарных умело переносить психологические и физические нагрузки. Если на 1-ом году обучения, помимо теоретической подготовки по пожарной

безопасности, основной упор делается на развитие силы, выносливости и ознакомление с элементами техники пожарно-прикладного спорта, то на 2-ом (3-ем) году обучения основная направленность идет на усовершенствование техники пожарно-прикладного спорта и увеличению объема нагрузки и количество тренировочных дней в неделю. Это достигается через систему соревнований и, особенно через использование комплексов круговой тренировки, а также расширение спектра теоретических знаний по пожарной безопасности.

Другая важнейшая задача – обучение основам рациональной технике пожарно-прикладного спорта, создание хорошей школы движений. Главная задача обучения – овладение основой движения: свободный беговой шаг, техническое прохождение препятствий на 100-метровой полосе с препятствиями и в подъеме по штурмовой лестнице в окна 2-го и 3-го этажей учебной башни.

Режим занятий: Программа рассчитана на 3 год обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут с 15-ти минутным перерывом между занятиями.

I год обучения – 144 часа в год.

II год обучения – 144 часа в год.

III год обучения – 216 часов в год.

Тип занятий: теоретические, практические, комбинированные, диагностические.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для социального и профессионального отношения к вопросам пожарной безопасности, популяризации и развития пожарно-прикладного спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с историей пожарно-прикладного спорта России, профессией пожарного-спасателя;
- овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-прикладного спорта;
- изучение правил проведения соревнований и судейства, развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о здоровье, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, рациональном питании, вредных привычках;
- овладение знаниями, навыками и методами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой упражнений пожарно-прикладного спорта;
- развитие координированных, экономных и согласованных движений;

- приобретение умения быстро входить в нужный темп и ритм работы;
- развитие мышечной силы, выносливости, быстроты мышления, ловкости и логики.

Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям пожарно-прикладным видом спорта;
- воспитание упорства в достижении желаемых результатов; коллективизма и ответственности за общий результат;
- формирование чувства патриотизма;
- профилактика асоциального поведения среди подростков.

1.3. Содержание программы
Учебный план
Предмет - Пожарно-спасательный спорт
(1 год обучения)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практи- ка	всего	
1	Вводное занятие. ТБ. История разви- тия пожарной охраны в России.	2	-	2	Вводный контроль (наблюде- ние)
2	Причины возникновения пожаров. Основные меры пожарной безопасно- сти и противопожарный режим.	12	8	20	Опрос, де- монстрация навыка
3	Пожарная техника, огнетушители, знаки пожарной безопасности.	8	4	12	Опрос, де- монстрация навыка
4	Основы медицинских знаний.	8	6	14	Опрос, де- монстрация навыка
5	Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	2	88	84	Опрос, де- монстрация навыка
6	Соревнования	-	10	10	Соревнова- ния
7	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого		34	116	144	

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

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

Теория: Цели и задачи работы на учебный год. Техника безопасности. Историческая справка о развитии пожарной охраны в России. Добровольные пожарные формирования. Движение ДЮП в России. Экскурсия в пожарную часть № 2.

2. Причины возникновения пожаров. Основные меры пожарной безопасности и противопожарный режим.

Теория: Причины возникновения пожаров в жилье и общественных зданиях. Особенности современного жилья. Виды опасных и вредных факторов современного жилища. Причины возникновения бытовых пожаров. Условия возникновения пожара. Поражающие факторы пожаров (температура, ядовитый газ, дым, копоть, потеря видимости). Способы тушения огня подручными средствами. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов. Человек как проводник электрического тока. Действие электрического тока на организм человека. Меры пожарной безопасности при использовании

предметов бытовой химии и изделий в аэрозольных упаковках. Меры пожарной безопасности при эксплуатации газовых приборов, отопительных печей. Основные правила поведения при возникновении пожара. Способы эвакуации из горящего здания (в том числе высотного). Противопожарные требования к территории и помещениям. План эвакуации. Общие требования к содержанию путей эвакуации, эвакуационным выходам.

Практика: Отработка навыков действий при пожаре.

3. Пожарная техника, огнетушители, знаки пожарной безопасности.

Теория: Виды пожарной техники (пожарные автомобили, самолеты и вертолеты, суда, поезда), их назначение. Общее устройство пожарных автомобилей, размещение на них пожарного оборудования. Боевая одежда, снаряжение и средства защиты органов дыхания пожарного. Виды пожарных костюмов, область применения, материалы, применяемые для изготовления. Огнетушители и их предназначение. Назначение, устройство, принцип действия и порядок применения ручных огнетушителей. Системы автоматического пожаротушения и пожарной сигнализации. Знаки пожарной безопасности: запрещающие, предупреждающие, указательные, предписывающие. Примеры их применения и места установки.

Практика: Отработка навыков.

4. Основы медицинских знаний.

Теория: Общая характеристика повреждений и их последствий для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Признаки, с помощью которых можно определить состояние человека. Ожоги. Характеристика и причины термических ожогов. Правильное оказание помощи при ожоге. Опасности переохлаждения организма. Правила оказания помощи при переохлаждении. Характеристика обморожений. Недопустимые действия при оказании помощи пострадавшему от воздействия низких температур. Оказание помощи человеку при поражении электрическим током. Отравляющие ядовитые газы.

Практика: Практическая отработка навыков по оказанию медицинской помощи пострадавшему.

5. Пожарно-прикладной спорт: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

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

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

6. Соревнования.

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

7. Итоговое занятие.

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

Учебный план
Предмет - Пожарно-спасательный спорт
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	прак- тика	всего	
1	Вводное занятие (техника безопасности)	2	-	2	Вводный контроль
2	Общая физическая подготовка – Развитие силы мышц – Развитие гибкости, ловкости – Развитие общей выносливости	8	32	40	Опрос, демонстрация навыка
3	Специальная физическая подготовка – Ознакомление и овладение техникой ППС – Образование специального фундамента – Развитие скоростно-силовых качеств – Повышение скорости движения – Разминка и заключительная часть занятий	10	48	58	Опрос, демонстрация навыка
4	Соревнования.	-	16	16	Соревнования
5	Агитационно-массовая работа.	24	-	24	Беседа, опрос
6	Итоговое занятие	4	-	4	
Итого		48	96	144	

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

1. Вводное занятие.

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

2. Общая физическая подготовка.

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

3. Специальная физическая подготовка.

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

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

4. Соревнования.

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

5. Агитационно-массовая работа.

Проведение профилактических бесед, викторин. Участие в совместных рейдах с сотрудниками МЧС в профилактических беседах с вопросом противопожарной безопасности.

6. Итоговое занятие.

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

Учебный план
Предмет - Пожарно-спасательный спорт
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		тео- рия	прак- тика	все- го	
1	Жизненные навыки в природной и техногенной среде. Туристская подготовка.	1	23	24	
1.1	Развитие спасательной службы в стране История спасательной службы	1	2	3	Тест, анализ действий
1.2	Личное и групповое снаряжение спасателя	-	3	3	Выполнение зачетных упражнений
1.3	Спасательные работы в природной среде: в тайге, горных районах. Подъём команды по склону с командной страховкой. Траверс склона. Подъём с использованием жумара, траверс. Подъём + траверс с командной страховкой. Спуск с использованием «восьмёрки»	-	3	3	Выполнение зачетных упражнений
1.4	Спасательные работы в техногенной среде	-	3	3	Выполнение зачетных упражнений
1.5	Изготовление временных укрытий в летнее и зимнее время	-	3	3	
1.6	Подготовка к спасательным работам	-	3	3	
1.7	Слеты и соревнования	-	6	6	Протоколы результатов соревнований
2	Ориентирование на местности	0	15	15	Выполнение зачетных упражнений
2.1	Понятие о топографических картах. Масштаб	-	3	3	
2.2	Условные знаки. Топографические и знаки легенд	-	3	3	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	-	3	3	
2.4	Компас, работа с компасом	-	3	3	
2.5	Измерение расстояний	-	3	3	
3	Первая помощь	13	11	24	Беседа, опрос, выполнение зачетных упражнений
3.1	Личная гигиена	1	2	3	
3.2	Медицинская аптечка	1	2	3	
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	10	2	12	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	5	6	
4	Общая и специальная физическая	6	42	48	

	подготовка				
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на подростка	3	-	3	Беседа, опрос
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	-	3	Беседа, опрос, результаты врачебного контроля
4.3	Общая физическая подготовка	-	21	21	Выполнение зачетных упражнений
4.4	Специальная физическая подготовка	-	21	21	
5.	Спасательные работы при пожаре	5	10	15	Тест , анализ действий
5.1	Чрезвычайные ситуации аварийного характера	1	2	3	
5.2	Правила поведения при пожаре	1	2	3	
5.3	Приемы тушения пожара	1	2	3	
5.4	Первичные средства пожаротушения	1	2	3	
5.5	Эвакуация людей из горящих зданий	1	2	3	
6	Поисково-спасательская подготовка	12	18	30	Беседа, опрос, выполнение зачетных упражнений
6.1	Спасение на водах	6	9	15	
6.2	Спасение в условиях завала. Спасение в природной среде	6	9	15	
7	Спортивное ориентирование	2	28	30	Беседа, опрос, выполнение зачетных упражнений
7.1	Топографическая съемка	1	5	6	
7.2	Корректировка карты.	1	2	3	
7.3	Соревнования по ориентированию	-	21	21	
8	Пожарно-спасательный спорт	1	29	30	Беседа, опрос. Выполнение зачетных упражнений
8.1	Преодоление препятствий на пожарно-тактической полосе	-	3	3	
8.2	Подъем по штурмовой лестнице	-	3	3	
8.3	Тушение кошмой и песком	-	3	3	
8.4	Действие огнетушителем	-	3	3	
8.5	Тактика при разворачивании магистральной линии	1	2	3	Протоколы результатов соревнований
8.6	Участие в соревнованиях	-	15	15	
Итого		40	176	216	

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

Раздел 1. Жизненные навыки в природной и техногенной среде. Туристская подготовка

1.1. Теория. Развитие спасательной службы в стране. История спасательной службы.

Практика. Законы, правила, нормы и традиции спасателей, игра-тест.

1.2. Личное и групповое снаряжение спасателя

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения требования к нему. Снаряжение для разных видов спас-работ. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практика. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтного и хозяйственного наборов.

1.3. Спасательные работы в природной среде

Теория. Продолжительность и периодичность привалов во время проведения спас-работ в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.), организация связи и разработка плана поиска. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Отработка на местности. Прочесывание. Подъём команды по склону с командной страховкой. Траверс склона. Подъём с использованием жумара, траверс. Подъём, траверс и спуск с командной страховкой. Спуск с использованием «восьмёрки». Транспортировка пострадавшего на горизонтальных, крутонаклонных и вертикальных перилах. Отработка навыков.

1.4. Спасательные работы в техногенной среде

Теория. Определение ЧС.

Практика. Защита органов дыхания. Отработка нормативов по надеванию противогаза.

1.5. Изготовление временных укрытий в летнее и зимнее время

Теория. Виды укрытий и материалы для их изготовления

Практика. Изготовление укрытий

1.6. Подготовка к спасательным работам

Теория. Составление плана спас-работ и списка необходимого снаряжения

Практика. Укладка и транспортировка снаряжения

1.7. Слеты и соревнования

Теория. Документы, необходимые для участия в соревнованиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Практика. Участие в соревнованиях школы, учреждений дополнительного образования города в качестве участников.

Раздел 2. Ориентирование на местности

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки. Топографические знаки и знаки легенд

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория. Основные направления на стороны горизонта: Север, Восток, Юг, Запад. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортир) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Виды ориентиров. Движение по азимуту. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Теория. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практика. Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения

точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Раздел 3. Первая помощь

3.1. Личная гигиена

Теория. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Соблюдение гигиенических требований. Профилактика заболеваний и травматизма. Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Применение средств личной гигиены во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

3.2. Медицинская аптечка

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки. Личная аптечка. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Помощь при различных травмах. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, повязок, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Отработка навыков.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Профилактика спортивных травм на тренировках.

4.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Лыжная подготовка.

4.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спасателя. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спасателю: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости,

силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств. Специальные упражнения для работы в висе.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Подъем по вертикальным перилам, отработка действия ногами в висе. Лыжная подготовка спортсмена спасателя, транспортировка волокуш.

Раздел 5. Спасательные работы при пожаре

5.1. Чрезвычайные ситуации аварийного характера

Теория. Анализ чрезвычайных ситуаций. ЧС, связанные с неисправной электропроводкой. ЧС в домах с печным отоплением. ЧС в домах, оборудованных газовыми приборами. ЧС в одноэтажных и многоквартирных, высотных домах.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов. Отработка практических навыков.

5.2. Пожар в доме (причины возникновения пожара)

Теория. Определение пожара. Строительные и отделочные материалы дома и квартиры, горючие и негорючие. Синтетические покрытия. Электробытовые приборы – источники пожарной опасности. Детские игры с огнем.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов.

5.3. Основные правила пожарной безопасности дома

Теория Газовые и электрические приборы без контроля. Алгоритм действий при возникновении пожара. Не шутите с «01». Запах газа в квартире. Ложный вызов.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов.

5.4. Правила поведения при пожаре

Теория. Поведение человека, если квартира заполнилась дымом. Вход в задымленное помещение, выход. Ориентировка в задымленном помещении. Пожарные лестницы.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов. Отработка навыка выхода из задымленного помещения.

5.5. Приемы тушения пожара

Теория. Условия для прекращения горения; изоляция очага горения от воздуха; разбавление негорючими газами кислорода; охлаждение очага горения до температуры ниже определенного предела; интенсивное торможение скорости химических реакций в пламени.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов. Отработка практических действий.

5.6. Первичные средства пожаротушения

Теория. Химически пенные и воздушно-пенные, углекислотные, порошковые ручные огнетушители; асбестовые полотна; песок, высушенный и просеянный; внутренние пожарные краны.

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов.

5.7. Эвакуация людей из горящих зданий

Теория. Эвакуационный выход. Эвакуация. Недостаточная пропускная способность эвакуационных путей. Выход из строя и блокировка ЭВ. Паника. Аварийная сигнализация и освещение. Спуск условно пострадавшего по вертикальным перилам.

Практика. Организация тренировочной эвакуации. Отработка спуска условно пострадавшего по вертикальным перилам.

Ответы на тесты по пожарной безопасности. Решение кроссвордов.

Раздел 6. Поисково-спасательская подготовка

6.1. Спасение на водах

Теория. Техника безопасности при посадке в плав-средство. Помощь пострадавшему-утопленнику.

Практика. Нормативы на одевания спасательных жилетов. Способы посадки в плав-средство. Закидывание конца Александра, спасательного круга. Подъем пострадавшего из воды. Первая помощь при утоплении.

6.2. Спасение в условиях завала. Спасение в природной среде

Теория. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Собственная безопасность при проведении спас-работ. Подъем команды по склону с командной страховкой. Спуск пострадавшего по склону и вертикальным перилам.

Практика. Работа с гидро-инструментом.

Раздел 7. Спортивное ориентирование (30 часов)

7.1. Топографическая съемка

Теория. Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

7.2. Корректировка карты

Теория. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Корректировка участка карты на местности.

7.3. Соревнования по ориентированию

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

Раздел 8. Пожарно-спасательный спорт (30 часов)

8.1. Преодоление препятствий на пожарно-тактической полосе

Практика. Преодоление полосы препятствий 80 м (преодолеть забор, взять 2 рукава пробежать по буму, соединить пожарные рукава: между собой, к разветвлению и пожарному стволу, пробежать до финиша).

8.2. Подъем по штурмовой лестнице Практика. Подъем по штурмовой лестнице (преодолеть полосу разбега и подняться по приставленной к башне лестнице на второй этаж; преодолеть полосу разбега с лестницей в руке, установить её к башне и подняться на второй этаж).

8.3. Тушение кошмой и песком

Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности, технике безопасности при работе с открытым огнем. Использование кошмы и песка для предотвращения доступа кислорода к месту горения. Отработка практических действий.

8.4. Действие огнетушителем Практика. Ответы на тесты по пожарной безопасности, технике безопасности при работе с открытым огнем. Алгоритм действий при тушении в зависимости от вида огнетушителя. Отработка практических действий

8.5. Тактика при развертывании магистральной линии

Разработка тактики развертывания магистральной линии. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика. Способы подключения линий. Выполнение нормативов при одевании «боек». Преодоление бума, барьера. Боевое развертывание. Развертывание одной и двух рабочих линий, поражение мишени. Отработка практических действий.

8.6. Участие в городских и областных соревнованиях по пожарно-спасательному спорту.

1.4. Планируемые результаты

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

- основные правила пожарной безопасности;
 - причины возникновения пожаров;
 - первичные средства пожаротушения;
 - виды огнетушителей и область их применения;
 - знаки пожарной безопасности и места их размещения;
 - меры предосторожности при обращении с огнём,
 - правила поведения в экстремальных ситуациях;
 - правила оказания первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях, при отравлении угарным газом и поражении электрическим током;
- уметь:

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

По окончании *второго года* обучения, обучающиеся должны:

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

По окончании *третьего года* обучения, обучающиеся должны:

- владеть основами пожарного дела, умения и навыками по предупреждению и тушению пожаров, действий в экстремальных ситуациях, оказание первой медицинской помощи пострадавшим.
- владеть навыком спасения людей и имущества на пожаре.
- знать достижения науки и техники в области предупреждения и тушения пожаров.
- иметь развитые физические качества, двигательные способности.
- выполнять элементы пожарно-прикладного спорта, участвовать в соревнованиях.
- демонстрировать приобретенные навыки нравственного воспитания и обучения.

Так же, в конце учебно-тренировочного года, должны выполнить или подтвердить юношеские (взрослые) разряды по пожарно-прикладному спорту.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Начало учебных занятий для обучающихся: с 01.09.2025 г.

Окончание учебных занятий для обучающихся: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 144, 144, 216.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Промежуточная аттестация: с 22 по 28 декабря 2025 года (по графику, утвержденному приказом директора).

Аттестация по итогам освоения программы: с 20 по 31 мая года (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные и праздничные дни: 04.11.2025 г., 29.12.2025-08.01.2026 г., 23.02.2026 г., 08-09.03.2026 г., 01.05.2026 г., 08-09.05.2026 г.

Объем программы: 504 часа

Срок освоения программы: 3 года.

2.2. Условия реализации программы

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

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

Презентации:

«Основы правил пожарной безопасности»

«Физическое развитие ребенка и его влияние на формирование личности»

«Откуда начинается путь к успехам»

Месячник ЗОЖ «Стань сильным» – мини-соревнования

«О роли питания в жизни человека»

«Правила ТБ на праздничных мероприятиях»

«Экология и здоровье»

«Формула мужества» – мини-соревнования

«День пожарной охраны»

«Победа в Великой Отечественной войне»

«Беседы о здоровом образе жизни»

Курить или здоровье?

О вреде алкоголя.

2.3. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года (в конце раздела)	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней;
Промежуточная аттестация		
В середине учебного года	Определение степени освоения обучающимися учебного материала. Выявление отстающих обучающихся и обучающихся, опережающих обучение.	сдача нормативов; соревнования различных уровней;
Аттестация по итогам освоения программы		
В конце учебного года (обучения по программе)	Определение результатов обучения	сдача нормативов; соревнования различных уровней;

2.4. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для оценки эффективности освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

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

С – средний (оптимальный) уровень освоения программы: Обучающиеся данного уровня успешно сосредотачивают деятельность на реальном или виртуальном техническом объекте. Теоретический (понятийный) аппарат сформирован достаточно полно. Выполнение практических заданий и чертежей на основе технологической карты происходит самостоятельно, однако требуется взаимодействие с педагогом. Хорошо организуют рабочее пространство, прилагают усилия для аккуратного выполнения практических

заданий. При возникновении трудностей на занятии и при выполнении практических заданий стараются прилагать усилия для их преодоления. Работоспособность сохраняется на протяжении всего занятия. Стараются проявлять творческий потенциал. Соблюдают нравственные и эстетические нормы поведения. Легко входят в контакт, однако иногда возникают трудности в системе отношений. Обучающиеся участвовали в конкурсах и соревнованиях разного уровня.

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

ПОКАЗАТЕЛИ

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

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

Диагностические средства и методики

Критерии	Показатели	Диагностические средства
Сформированность познавательного потенциала личности обучающегося	– обученность обучающихся; – развитость мышления; – познавательная активность	– Статистический анализ текущей и итоговой успеваемости. – Методики изучения развития познавательных процессов личности. – Тест умственного развития личности. – Методы экспертной оценки педагогов и самооценки обучающихся. – Педагогическое наблюдение.
Сформированность нравственного	– нравственная направленность;	– Тест Н.Е. Щурковой «Размышляем о жизненном опыте» для нравственной

потенциала личности обучающегося	– сформированность отношений личности ребёнка к Родине, обществу, семье, образовательному учреждению, детскому коллективу, себе, природе, учебе, труду.	направленности личности. – Методика С.М. Петровой «Пословицы» для определения нравственности личности. – Методика П.В. Степанова, Д.В. Григорьева, И.В. Кулешовой для исследования процесса формирования ценностных отношений личности. – Методики Б.П. Битинаса и М.И. Шиловой для изучения воспитанности. – Педагогическое наблюдение.
Сформированность коммуникативного потенциала личности обучающегося	– коммуникабельность; – сформированность коммуникативной культуры обучающихся .	– Методика выявления коммуникативных склонностей. – Методы экспертной оценки педагогов и самооценки обучающихся. – Педагогическое наблюдение.
Сформированность эстетического потенциала личности обучающегося	– развитость чувства прекрасного и других эстетических чувств	– Методы экспертной оценки педагогов и самооценки обучающихся.
Самоактуализированность личности	– умение и стремление к познанию, проявлению и реализации своих способностей; – креативность личности, высокие достижения в одном или нескольких видах деятельности; – положительная самооценка. – способность к рефлексии.	– Статистический медицинский анализ состояния здоровья. – Выполнение контрольных нормативов. – Методы экспертной оценки педагогов и самооценки обучающихся.
Удовлетворенность детей, педагогов и родителей жизнедеятельностью в учреждении	– комфортность, защищенность личности обучающегося, его отношение к основным сторонам жизнедеятельности в учреждении; – удовлетворенность родителей результатами обучения и воспитания своего ребенка, его положением в коллективе учреждения.	– Методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности обучающихся жизнью в образовательном учреждении». – Методика Е.Н. Степанова для исследования удовлетворенности педагогов и родителей жизнедеятельностью в образовательном учреждении.
Сформированность коллектива объединения		– Методика М.И. Рожкова «Определение уровня развития самоуправления».

1.5. Методические материалы

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

Методы обучения в основе которых лежит способ организации занятий:

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

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

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

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

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

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

4. Список литературы

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. / сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2007 г.
2. Глейberman А.Н., «Игры для детей», «Физкультура спорта» 2016 – 38 с.
3. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. // М.: Физкультура и спорт, 2012 – 241 с.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений, 2011. – 32 с.
5. Грачев В.А., Подгрушный В.А., Теребнёв В.В. Пожарно-строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2005
6. Ж. «Физкультура в школе». - М.: «Школа-Пресс», №№ 5, 6, 7– 2008 г.
7. Ж. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». М.; Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», №№ 1, 2, 3 - 2008 г.
8. Карелин А.О. «Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой», 2011 – 28 с.
9. Ковшун В.И., Петренко В.В. Пожарно-прикладной спорт юных. -«Здоров'я», Киев, 1976.
10. Пожарно-прикладной спорт. Всероссийские правила соревнований. – М., 2005
11. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009.
12. Черневич Г.Л. Физическая подготовка пожарных. - М.: Изд-во Мин. Коммун. Хоз., 1953.
13. Яблочкин В.И. Корецкий П.С. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту. - М., 2006

Интернет-источники:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://interfiresport.com/ru/> - Международная спортивная федерация пожарных и спасателей
Федеральный портал «Российское образование»

<https://справка01.рф/> - Справка 01. Портал пожарной безопасности