

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЛУЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Толмачевская средняя общеобразовательная школа
им. Героя Советского Союза И.И. Прохорова»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета № 1 от 26.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 71 от 26.08.2024

Согласованно
с Управляющим советом
протокол № 1 от 26.08.2024

Рабочая программа учебного курса

«Пожарно-прикладное искусство»

(пожарное и спасательное дело)

**для учащихся кадетского класса МЧС
ФГОС ООО 2021 (5-9 класс)**

Преподаватель Субботина М.Ю.

пгт. Толмачево
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Пожарно-прикладное искусство» разработана в соответствии с **основными нормативными документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р, и план по её реализации, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. №2945-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО (Приказ Министерства просвещения № 287 от 31.05.2021), с учетом рабочей программы воспитания МОУ «Толмачевская средняя школа».

Направленность программы «Пожарно-прикладное искусство» - физкультурно-спортивная, спортивно-техническая, здоровье-укрепляющая, профориентационная.

Целевая аудитория – обучающиеся кадетских классов, профиль предпрофессиональной подготовки – МЧС России.

Место программы в учебном плане: курс ведется из вариативной части, срок реализации программы – 5 лет, количество часов в год – 34 часа, 1 раз в неделю, всего 170 часов.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база: спортивный зал, стадион, площадка п/ч № 135 г. Луги, учебный класс, раздевалка.

Спортивные снаряды: спортивный бум; спортивный забор.

Пожарно-техническое вооружение: боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов; спортивная каска – 10 шт.

спортивные пожарные рукава и соединительная арматура – 3 комплекта; спортивные пожарные стволы - 3 шт.; огнетушитель ОП – 5 (ОП -4) - не менее 2 шт.; пожарные ручные лестницы – по 1 шт.; спасательная веревка – 1 шт.; разветвление трехходовое РТ-80 – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь и оборудование:

секундомер;

наглядные учебные пособия и литература; футбольный, баскетбольный и волейбольный мяч; столы и стулья для проведения теоретических занятий; проектор, фотоаппарат; флаги.

Социальное партнерство

- Муниципальное казенное учреждение «Лужский информационно-методический центр»;

- Филиал государственного казенного учреждения «Ленинградская областная противопожарная служба» отряд государственной противопожарной службы Лужского района;

- Отдел надзорной деятельности и профилактической работы Лужского района управления надзорной деятельности и профилактической работы Главного управления МЧС России по Ленинградской области;

- Лужское местное отделение Ленинградского областного отделения общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество».

Цели реализации программы: пропаганда противопожарной безопасности и здорового образа жизни; подготовка к соревнованиям по пожарно-прикладному спорту, предпрофессиональная подготовка.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Предметные результаты:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения при возникновении пожара. В результате освоения программы учащиеся должны: знать:
 - основные положения нормативных документов по организации тушения пожаров и ведения аварийно-спасательных работ;
 - принципы организации и порядок тушения пожаров;
 - особенности применения специальных средств пожаротушения, оборудования, приборов, инструментов, приспособлений;
 - научиться применять и эффективно использовать спасательную технику, средства пожаротушения, приборы, оборудование и средства связи;
 - контролировать личное морально-психологическое состояние при пожарах и других чрезвычайных ситуациях;
 - научиться основам спасательно-прикладного спорта: техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах), работы с пожарными рукавами во время бега по дистанции, бега по подвешенной штурмовой лестнице и т.п.;
 - научиться оказывать первую помощь пострадавшим;
 иметь представление:
 - об истории развитии пожарного дела;
 - об основах исследовательской и проектной деятельности;
 - о первой доврачебной помощи;
 - об отечественном и зарубежном опыте тушения пожаров;
 - о перспективах развития отечественных аварийно-спасательных средств и средств пожаротушения;
 - о природных явлениях региона;
 - о процессе горения, пожаре и его развитии, особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах.

Содержание курса

Основы пожарного дела

Раздел 1. История организации пожарной охраны.

Тема 1. История развития пожарной охраны.

Огонь — легенды древнего мира. Добывание огня древними людьми. Созидательная и разрушительная сила огня. История развития пожарной охраны. Пожарный — профессия героическая (знакомство с профессиональной деятельностью пожарных; примеры мужества и героизма во время тушения пожаров).

Тема 2. Основы управления противопожарной службы

Система управления, цели и задачи. Основы системы управления деятельностью системы управления в советский период. Структура системы пожарной охраны. Общественные добровольные пожарные организации. Изменения в структуре управления пожарной охраны в современный период.

Тема 3. Пожарная профилактика

Организация пожарной профилактики: мероприятия, цели и задачи, организация системы обучения детей правилам противопожарной безопасности.

Тема 4. Проектная деятельность.

Сбор теоретического материала об истории пожарного дела и развитии движения юных пожарных в России, Ленинградской области, в Лужском районе, систематизация, выполнение проектных и исследовательских работ.

Раздел 2. Пожарная техника и оборудование.

Тема 1. Из истории развития пожарной техники.

Изобретение насоса в древней Греции Ктесибием. Изобретения и устройства пожарной техники в средневековой Европе. Изобретение первых паровых пожарных машин в Европе в XIX веке. Изобретатели XX века. Создание промышленного производства по выпуску пожарной техники и оборудования.

Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.

Классификация пожарных автомобилей по назначению (основные, специальные, вспомогательные). Назначение и тактико-технические характеристики пожарных автонасосов, автоцистерн и специальных пожарных автомобилей. Назначение и тактико-технические характеристики мотопомп.

Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.

Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент. Назначение, устройство и краткая характеристика, область и порядок применения пожарного инструмента. Гидроинструмент и пневмоинструмент, назначение, устройство и область применения. Дымососы: назначение, устройство и принцип действия. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащиты и теплоотражательные костюмы и их порядок эксплуатации. Пожарное снаряжение, боевая одежда пожарного.

Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения

Физические и огнетушительные свойства газовых составов, пены и порошка. Применение на пожарах газовых составов, пены различной кратности, смачивателей и порошка, их эффективность. Назначение, устройство, принцип работы, порядок использования воздушно-пенных и порошковых стволов, генераторов пены средней и высокой кратности, переносных пеносмесителей, подъемников, пеносливов. Порядок заправки автомобилей. Подача воздушно-механической пены и порошка.

Тема 5. Изолирующие противогазы.

Классификация противогазов. Назначение, устройство и принцип действия, и область применения изолирующих противогазов. Правила эксплуатации изолирующих противогазов.

Тема 6. Огнетушители.

Общие сведения: назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировки огнетушителей. Приведение в действие огнетушителей, техника безопасности при их использовании.

Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.

Пожарная связь: Связь извещения, диспетчерская связь, связь на пожаре, общие понятия и назначение. Пожарная и пожарно-охранная сигнализация: основные элементы, принципы действия, систему установки.

Раздел 3. Пожарная тактика.

Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.

Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии. Пожарная тактика и ее задачи. Роль и общие обязанности пожарных при выполнении основной боевой задачи на пожаре. Общие сведения о процессе горения, пожаре и его развитии. Горение общие сведения. Способы, приемы прекращения горения.

Пожар и его развитие: основные понятия и определения, динамика пожаров и принцип их классификации.

Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.

Разведка пожара: общие понятия, цели и задачи. Этапы тушения пожара: понятие о локализации и ликвидации пожара, характер боевых действий на каждом этапе. Определение боевых действий на пожаре, порядок подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Спасение людей на пожаре.

Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.

Особенности при тушении пожаров: на промышленных предприятиях; в жилых домах. Особенности при тушении пожаров: в больницах; детских учреждениях; школах; культурно зрелищных учреждениях; музеях; архивах; Особенности при тушении пожаров: выставках; на транспорте; в метрополитене. Особенности при тушении пожаров: в сельских населенных пунктах; в лесах.

Раздел 4. Противопожарная профилактическая и агитационная работа.

Подготовка творческих номеров, выпуск информационных листков и газет, подготовка творческих номеров по профилактике пожарной безопасности, выступления на мероприятиях различного уровня.

Основы спасательного дела.

Раздел 1. Введение

Тема 1. История образования и развития МЧС России. Герои спорта — герои - спасатели. Боеготовность наша в спорте — девиз современных спасателей.

Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.

Современный спасательно-прикладной спорт и спасательное дело: его значение, основные задачи в физическом воспитании. Формирование физического совершенства, дисциплинированности, организованности, высоких волевых и нравственных качеств. Классификация видов пожарно-прикладного спорта и спасательного дела.

Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Основные требования к спортивной одежде и снаряжению. Распорядок дня. Личная гигиена спортсмена. Методы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, спирометрия, дыхание, потоотделение и т.д. диспансеризация спортсменов. Врачебный контроль. Методы тренировок. Физические нагрузки. Режим.

Тема 4. Основа медицинских знаний.

Травма. Цели, порядок и время оказания первой помощи. Средства оказания первой помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия. Виды и правила наложения повязок. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.

Раздел 2. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).

Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.

Техника преодоления забора разными стилями: «козлом», классическим, перекидным. Система преодоления забора: наскок на забор, положение в упоре, соскок.

Тема 2. Техника пробегания по буму.

Освоение техники пробега по буму, лежащему на земле. Выработка равновесия. Упражнения: ходьба в полуприседе, боком с поворотами, высоко поднимая колени, поскоки, пролезание через веревочную петлю, обруч; расхождение вдвоем, втроем, ходьба и бег с различными грузом. Техника бега по буму — вбегание, пробег по полотну бума, сбегание. Отработка упражнения на лежащем на земле буме.

Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму).

Работа с пожарными рукавами: взятие рукавов, разгон, вбегание с рукавами на бум, пробегание по полотну бума, бросок рукавов (размотка), сбегание с бума. Соединение рукавов между собой, соединение правого с «краком». Разгон и соединение левого пожарного рукава со стволом. Финиширование.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Основы техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни (по подвешенной лестнице).

Тема 1. Техника бега по подвешенной штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни. Основы техники штурмования: техника старта, разгона и переноски лестницы. Финиширование.

Тема 2. Техника набегания на лестницу. Способы бега по лестнице. Способы подъема по лестнице. движение рук и ног во время передвижения. Набегание на лестницу — переход от горизонтального движения по дорожке в вертикальное движение по лестнице.

Тема 3. Старт и бег по дистанции с вбеганием на лестницу.

Техника низкого старта. Расположение лестницы. Техника движений при командах «на старт!», «внимание!», стартовый сигнал. Стартовый разгон, наращивание скорости. Техника переноски штурмовой лестницы. Вбегание на лестницу.

Тема 4. Техника финиширования. Способы финиширования. Обработка техники финиширования разными способами.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов
Основы пожарного дела - 70	
Раздел 1. История организации пожарной охраны	20
Тема 1. История развития пожарной охраны.	5
Тема 2. Основы управления противопожарной службы	4
Тема 3. Пожарная профилактика	1
Тема 4. Проектная деятельность	10
Раздел 2. Пожарная техника и оборудование	23
Тема 1. Из истории развития пожарной техники.	3

Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.	4
Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.	7
Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения.	3
Тема 5. Изолирующие противогазы.	2
Тема 6. Огнетушители.	2
Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.	2
Раздел 3. Пожарная тактика.	15
Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.	6
Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.	5
Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.	4
Раздел 4. Противопожарная профилактическая и агитационная работа.	12
Основы спасательного дела - 100	
Раздел 1. Введение	17
Тема 1. История образования и развития МЧС России.	2
Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.	3
Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.	4
Тема 4. Основа медицинских знаний	8
Раздел 2. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	48
Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.	8
Тема 2. Техника пробегания по буму.	20
Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму)	16
Тема 4. Сдача контрольных нормативов	5
Раздел 3. Основы техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни (по подвешенной лестнице)	35
Тема 1. Техника бега по подвешенной штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни	8
Тема 2. Техника набегания на лестницу	12
Тема 3. Старт и бег по дистанции с вбеганием на лестницу	11
Тема 4. Техника финиширования	3
Тема 5. Сдача контрольных нормативов	5

Поурочное планирование

	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Основы пожарного дела - 70					
Раздел 1. История организации пожарной охраны.	20				
Тема 1. История развития пожарной охраны.	<u>5</u>				
1. Огонь — легенды древнего мира. Добывание огня древними людьми.	1				
2. Созидательная и разрушительная сила огня.	1				
3. История развития пожарной охраны.	1		1		
4. Пожарный — профессия героическая (знакомство с профессиональной деятельностью пожарных; примеры мужества и героизма во время тушения пожаров).	1				
Тема 2. Основы управления противопожарной службы.	<u>4</u>				
1. Система управления, цели и задачи. Основы системы управления деятельностью системы управления в советский период.		1			
2. Структура системы пожарной охраны.		1			
3. Общественные добровольные пожарные организации.			1		
4. Изменения в структуре управления пожарной охраны в современный период.				1	
Тема 3. Пожарная профилактика.	<u>1</u>				
1. Организация пожарной профилактики:	1		1		
мероприятия, цели и задачи, организация системы обучения детей правилам противопожарной безопасности.					
Тема 4. Проектная деятельность.	0	2	2	3	2
1. Сбор и анализ информации					
2. Цели, задачи проекта					
3. Защита проекта					
Раздел 2. Пожарная техника и оборудование.	23				
Тема 1. Из истории развития пожарной техники.	<u>3</u>				
1. Изобретение насоса в древней Греции Ктесибием. Изобретения и устройства пожарной техники в средневековой Европе.	1				
2. Изобретение первых паровых пожарных машин в Европе в XIX веке. Изобретатели XX века.		1			
3. Создание промышленного производства по выпуску пожарной техники и оборудования.			1		
Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.	<u>4</u>				

1. Классификация пожарных автомобилей по назначению (основные, специальные, вспомогательные).		2			
2. Назначение и тактико-технические характеристики пожарных автонасосов, автоцистерн и специальных пожарных автомобилей.			1		
3. Назначение и тактико-технические характеристики мотопомп.				1	
<u>Тема 3.</u> Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.	<u>7</u>				
1. Назначение пожарных рукавов, рукавного оборудования и стволов. Ручной немеханизированный и механизированный инструмент.	1				
2. Назначение, устройство и краткая характеристика, область и порядок применения пожарного инструмента.		1			
3. Гидроинструмент и пневмоинструмент, назначение, устройство и область применения. Дымососы: назначение, устройство и принцип действия.			2		
4. Средства и способы защиты от высоких температур и теплового излучения: теплозащиты и теплоотражательные костюмы и их порядок эксплуатации.				1	
5. Пожарное снаряжение, боевая одежда пожарного.					2
<u>Тема 4.</u> Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения.	<u>3</u>				
1. Физические и огнетушительные свойства газовых составов, пены и порошка. Применение на пожарах газовых составов, пены различной кратности, смачивателей и порошка, их эффективность.		1			
2. Назначение, устройство, принцип работы, порядок использования воздушно-пенных и порошковых стволов, генераторов пены средней и высокой кратности, переносных пеносмесителей, подъемников, пеносливов.			1		
3. Порядок заправки автомобилей. Подача воздушно-механической пены и порошка.				1	
<u>Тема 5.</u> Изолирующие противогазы.	<u>2</u>				
1. Классификация противогазов. Назначение, устройство и принцип действия, и область применения изолирующих противогазов.	1				
2. Правила эксплуатации изолирующих противогазов.		1			
<u>Тема 6.</u> Огнетушители.	<u>2</u>				
1. Общие сведения: назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировки огнетушителей.	1				

2. Приведение в действие огнетушителей, техника безопасности при их использовании.					1
<u>Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.</u>	<u>2</u>				
1. Пожарная связь: Связь извещения, диспетчерская связь, связь на пожаре, общие понятия и назначение.	1				
2. Пожарная и пожарно-охранная сигнализация: основные элементы, принципы действия, система установки.			1		
<u>Раздел 3. Пожарная тактика.</u>	15				
<u>Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.</u>	<u>6</u>				
1. Общие сведения о процессе горения и пожаре.	1				1
2. Пожар и его развитие: основные понятия и определения, динамика пожаров и принцип их классификации.	1		1		
3. Пожарная тактика и ее задачи. Роль и общие обязанности пожарных при выполнении основной боевой задачи на пожаре.		1			
4. Способы, приемы прекращения горения.				1	
<u>Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.</u>	<u>5</u>				
1. Разведка пожара: общие понятия, цели и задачи.	1				
2. Этапы тушения пожара: понятие о локализации и ликвидации пожара, характер боевых действий на каждом этапе.		1			
3. Определение боевых действий на пожаре, порядок подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними.			1		
4. Спасение людей на пожаре.				1	1
<u>Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.</u>	<u>4</u>				
1. Особенности при тушении пожаров: на промышленных предприятиях; в жилых домах.		1			
2. Особенности при тушении пожаров: в больницах; детских учреждениях; школах; культурно зрелищных учреждениях; музеях; архивах.			1		
3. Особенности при тушении пожаров: выставках; на транспорте; в метрополитене.				1	
4. Особенности при тушении пожаров: в сельских населенных пунктах; в лесах.					1

Раздел 4 Противопожарная профилактическая агитационная работа. 1. Подготовка творческих номеров 2. Выпуск информационных листков и газет 3. Подготовка творческих номеров по профилактике пожарной безопасности 4. Выступления на мероприятиях различного уровня.	2	2	2	2	2
Основы спасательного дела - 100					
Раздел I. Введение	9				
<u>Тема 1.</u> История образования и развития МЧС России.	<u>2</u>				
1. Герои спорта — герои - спасатели.				1	
2. Боеспособность наша в спорте — девиз современных спасателей.					1
<u>Тема 2.</u> Современный спасательно-прикладной спорт.	<u>3</u>				
1. Современный спасательно-прикладной спорт и спасательное дело: его значение, основные задачи в физическом воспитании.		1			
2. Формирование физического совершенства, дисциплинированности, организованности, высоких волевых и нравственных качеств.				1	
3. Классификация видов пожарно-прикладного спорта и спасательного дела.					1

<u>Тема 3.</u> Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.	<u>4</u>				
1. Основные требования к спортивной одежде и снаряжению. Распорядок дня. Личная гигиена спортсмена.	1				
2. Методы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, вес, пульс, спирометрия, дыхание, потоотделение и т.д. диспансеризация спортсменов. Врачебный контроль.				1	
3. Методы тренировок.				1	
4. Физические нагрузки. Режим.					1
Тема 4. Основа медицинских знаний.					
1. Цели, порядок и время оказания первой помощи.	1				
2. Средства оказания первой помощи. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Правила и техника бинтования. Десмургия.		2			
3. Раны, их виды и признаки. Осложнения при ранениях. Травматический шок.			1		

4. Кровотечения, их виды, признаки, способы остановки.				2	
5. Переломы, их признаки. Правила наложения шин.					2
Раздел 2. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	44				
<u>Тема 1.</u> Техника преодоления забора разными способами.	8				
1. Техника преодоления забора разными стилями: «козлом», классическим, перекидным.		1	1	1	1
2. Система преодоления забора: наскок на забор, положение в упоре, соскок.		1	1	1	1
<u>Тема 2.</u> Техника пробегания по буму.	16				
1. Освоение техники пробега по буму, лежащему на земле. Выработка равновесия.	1	1	1	1	1
2. Упражнения: ходьба в полуприседе, боком с поворотами, высоко поднимая колени, поскоки, пролезание через веревочную петлю, обруч; расхождение вдвоем, втроем, ходьба и бег с различными грузом.		1	1	2	2
3. Техника бега по буму — вбегание, пробег по полотну бума, сбегание.	1	1	1	1	1
<u>Тема 3.</u> Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму).	16				
1. Работа с пожарными рукавами: взятие рукавов, разгон, вбегание с рукавами на бум, пробегание по полотну бума, бросок рукавов (размотка), сбегание с бума.	1	1	2	2	2
2. Соединение рукавов между собой, соединение правого с «раком».		1	1	1	1
3. Разгон и соединение левого пожарного рукава со стволом.		1	1	1	1
<u>Тема 4.</u> Сдача контрольных нормативов	5				
1. Сдача контрольных нормативов	1	1	1	1	1
Раздел 3. Основы техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни (по подвешенной лестнице)	38				
<u>Тема 1.</u> Техника бега по подвешенной штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни.	8				
1. Основы техники штурмования: техника старта, разгона и переноски лестницы.		1	1	1	1
2. Финиширование.		1	1	1	1
<u>Тема 2.</u> Техника набегания на лестницу.	12				
1. Способы бега по лестнице.		1	1	1	1
2. Способы подъема по лестнице. Движение рук и ног во время передвижения.		1	1	1	1

3. Набегание на лестницу — переход от горизонтального движения по дорожке в вертикальное движение по лестнице.		1	1	1	1
<u>Тема 3. Старт и бег по дистанции с вбеганием на лестницу.</u>	<u>10</u>				
1. Техника низкого старта. Расположение лестницы. Техника движений при командах «на старт!», «внимание!», стартовый сигнал.	1	1	1	1	1
2. Стартовый разгон, наращивание скорости.					1
3. Вбегание на лестницу.					1
4. Техника переноски штурмовой лестницы.			1	1	1
<u>Тема 4. Техника финиширования.</u>	<u>4</u>				
1. Способы финиширования. Обработка техники финиширования разными способами.		1	1	1	1
<u>Тема 5. Сдача контрольных нормативов.</u>	<u>4</u>				
1. Сдача контрольных нормативов.	1	1	1	1	1

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФКиС, 1998.
2. Пособия для учителя. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
3. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2000.
5. Приложение "Программы подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России"
6. "Концепция развития детско-юношеского пожарно-спасательного спорта при Академии ГПС МЧС России" - М. АГПС МЧС РФ 2003 г., одобрено на заседании ученого совета 17 декабря 2003 г.
7. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. Пидкасистого П.И.. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Бабанский Ю.К., Слостенин В.А., Сорокин Н.А. и др. / Под ред. Бабанского Ю.К.. – 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Просвещение, 1988.
9. Теория и методика физической культуры. Учебник / Максименко А.М.–М.: Издательство «Физическая культура», 2005.
10. Василий Александрович Сухомлинский о воспитании / Сост. и авт. вступ. очерков Соловейчик С. - М.: Политиздат, 1982