

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от 29.12. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 44 от 30.12 2022г.

Директор Санкт-Петербургского  
Пожарно-спасательного колледжа

С.В. Шарапов



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Пожарно-прикладной спорт»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:  
Орлов Алексей Николаевич,  
педагог дополнительного образования;  
методист:  
Какунина Галина Владимировна

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-прикладной спорт» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-прикладной спорт» физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, проявляющих интерес к занятиям пожарно-прикладным спортом, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Актуальность программы**

Пожарно-прикладной спорт – служебно-прикладной вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приемов, используемых в практике тушения пожаров. Это спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде. Он требует хорошей физической подготовки, формирует такие важные качества, как самоотверженность, профессионализм и выносливость, так необходимые тем, чья работа – спасение людей в условиях чрезвычайных ситуаций.

Пожарно-прикладной спорт основан на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения, развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слажено взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи.

### **Отличительные особенности**

Для занимающихся пожарно-прикладным спортом характерной чертой является трудолюбие, смелость, решимость, честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга. В наше время все чаще происходят чрезвычайные ситуации как природного, так и техногенного характера. Программа «Пожарно-прикладной спорт» не только дает необходимые теоретически знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучающихся действовать в нестандартных чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

### **Новизна**

Построение образовательного процесса происходит с учётом полученных знаний по программам профессиональной подготовки, а также с учетом физических, психологических, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, оттачиваются отдельные элементы и техника выполнения различных дисциплин.

**Уровень освоения** – общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Молодые профессионалы: юный пожарный» рассчитана на 72 часа на 1 год обучения. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа. В 2022/2023 учебном году реализация программы со второго полугодия.

#### **Цель**

Обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности, творческого подхода к осознанию своего выбора в жизни через занятия пожарно-прикладным спортом посредством создания устойчивого интереса к овладению профессии пожарного.

#### **Задачи**

##### ***Обучающие:***

- ознакомить обучающихся с правилами соревнований по пожарно-прикладному спорту, историей МЧС России, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- способствовать приобретению навыков правильно действовать в условиях пожара и других чрезвычайных ситуациях, безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением;
- способствовать получению опыта отработки навыков пожарного дела.

##### ***Развивающие:***

- способствовать развитию основных физических качеств и двигательных способностей, сохранению и укреплению здоровья;
- способствовать развитию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту муниципального и масштаба.

##### ***Воспитательные:***

- способствовать воспитанию трудолюбия, целеустремленности, готовности к добровольному, осознанному совершенствованию профессиональных навыков;
- способствовать воспитанию чувства ответственности, долга, совести, чести, взаимопомощи.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В ходе освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

##### ***Предметные:***

- освоят правила соревнования по пожарно-прикладному спорту;
- познакомятся с правилами безопасного использования первичных средств пожаротушения и пожарно-технического вооружения;
- освоят технику преодоления полосы препятствий.

##### ***Метапредметные:***

- получат возможность управлять своей деятельностью посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;

- научатся планировать, анализировать и осуществлять подготовку по пожарно-прикладному спорту;
- научатся анализировать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в дисциплине и следовать им.

#### **Личностные:**

- приобретут устойчивую мотивацию к занятиям пожарно-прикладным спортом;
- получают опыт способности к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством тренировки.

#### **Организационно-педагогические условия**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

#### **Форма организации деятельности**

Занятия могут быть групповыми, индивидуально-групповыми, индивидуальными.

#### **Особенности реализации**

Реализация программы направлена не только на развитие профессионального мастерства, но и на оздоровление обучающихся, позволяя посещать занятия с разной физической подготовкой и физическими способностями.

#### **Условия набора**

Для обучения по программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, отвечающие установленным требованиям физической и морально-психологической подготовки, что должно быть подтверждено медицинской справкой. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

**Наполняемость групп:** 1 год – 15 человек.

#### **Форма организации и проведения занятий**

В основной части занятия решаются его главные задачи: развитие психологических и физических качеств обучаемых; формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением; овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением в группы, дружины. На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия. Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий в учреждении используется:

- спортивный зал и учебно-тренажерный центр открытая площадка на стадионе (если позволяют погодные условия);

– также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь: (учебно- тренировочная башня, лестница штурмовка, трехколенная лестница, пожарно-тактическое вооружение, пожарные стволы пожарные рукава, учебный манекен пожарная веревка).

**Кадровое обеспечение:** обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

<b>Учебный план</b>					
№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка (4 часа).</b>					
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития. Пожарно-прикладного спорта	1	1		тест опрос
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	1	1		
	Врачебный контроль.	1	1		опрос
	Правила пожарно- прикладного спорта Правила соревнований.	1	1		тест
<b>Общая и специальная физическая подготовка (8 часов).</b>					
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		4	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		4	
<b>(ТТП) Техничко-тактическая подготовка (26 ЧАСОВ).</b>					
3.	Техника владения штурмой лестницей	2		2	соревнование
	Техника выдвижения пожарно-выдвижной трёхколенной лестницы	2		2	соревнование
	Техника выполнения боевого развертывания	4		4	соревнование
	Техника выполнения самоспасания по пожарной веревке из окна учебно - тренировочной башни с помощью пожарного узла	4		4	соревнование
	Отработка техники бега по полосе препятствий в пожарной экипировке	4		4	соревнование
	Отработка транспортировки пострадавшего с помощью пожарно-тактическое вооружения (в роли пострадавшего учебный манекен)	4		4	соревнование
	Техника вязания пожарных узлов	4		4	соревнование
4.	<b>Контрольно-оценочные испытания – 4 часа</b>				
	Контрольные испытания	2	0	2	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>40</b>			