

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
от 29 августа 2023г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ №256
Н.В. Маркова
Приказ № 87-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности социального направления
«Пожарно-прикладное искусство»
(пожарное и спасательное дело)
(для учащихся кадетского класса МЧС)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-16 лет
Нормативный срок освоения – 3 года

Пояснительная записка

Образовательная программа внеурочной деятельности социального направления «Пожарно-прикладное искусство» составлена на основе нормативных правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ФГОС ООО.

Программа рассчитана на учащихся 7-9 кадетских классов направленности МЧС в возрасте от 12 до 15 лет. Она обеспечивает непрерывность образовательного процесса - каникулярные периоды используются для проведения экскурсий, соревнований, практических занятий. План и расписание занятий составляется на весь учебный год. Занятия проводятся 1 час в неделю.

Актуальность. Ежегодно на территории Российской Федерации случается огромное количество пожаров от детской шалости с огнём, неумелого, неосторожного обращения с ним. Самое страшное при пожаре - это гибель детей.

Статистика пожаров показывает, что причиной пожаров становятся незнание ими элементарных правил поведения при пожаре и отсутствие навыков обращения с огнём, огнеопасными предметами и материалами, которые могут явиться источником загорания. Это свидетельствует о том, что детям мало уделяется времени для формирования у них чувства опасности огня, привития навыков осторожного с ним обращения, изучению правил пожарной безопасности правильным действиям в случае возникновения огненной беды.

Опыт показывает, что к вопросу о привитии элементарных навыков обращения с огнём надо подходить планомерно, систематически и с самого раннего детства. Запреты тут не помогут. Нужны крепкие противопожарные знания, умения грамотно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации и навыки обращения с горючими огнеопасными предметами.

В этой связи свою значительную роль в формировании навыков безопасного поведения детей может и должна сыграть школа. Научить детей основам безопасной жизнедеятельности сегодня - это фундамент пожарной безопасности будущего.

Программа внеурочной деятельности «Пожарно-прикладное искусство», которое создаётся в целях совершенствования системы обучения школьников мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Эта работа в образовательных учреждениях должна осуществляться в соответствии со ст. 25 Федерального закона «О пожарной безопасности» в котором говорится, что «... обязательное обучение детей в дошкольных образовательных учреждениях и лиц, обучающихся в образовательных учреждениях мерам пожарной безопасности осуществляется соответствующими учреждениями по специальным программам, согласованным с Государственной противопожарной службой...».

4.2 Устава Всероссийского добровольного пожарного общества.

Настоящая программа рассчитана на обучение обучающихся кадетского класса направленности МЧС пожарным основам пожарного дела с целью привлечения их к массово-разъяснительной работе по предупреждению пожаров от

детской шалости с огнем, пожарно-профилактической работе и оказанию помощи при тушении пожаров.

Цель программы:

- повышение эффективности обучения школьников основам пожарной безопасности, воспитание чувства глубокой ответственности за личную безопасность и безопасность в окружающей среде через привлечение их к пожарно-профилактической деятельности.

Задачи программы:

- создать условия и организовать интересную работу кадетского класса направленности МЧС на базе школы;
- познакомить с достижениями науки и техники в области предупреждения и тушения пожаров;
- научить распознавать и оценивать различные ситуации и владеть приёмами защиты от них;
- закрепить полученные знания о правильных действиях в экстремальных ситуациях;
- привлечь к реализации данной программы различные структуры пожарной охраны и другие заинтересованные организации;
- создать условия для развития индивидуальных творческих способности детей;
- пробуждать интерес учащихся к пожарному делу и профессии пожарного.

Особенностью программы является её вариативность: возможность связывать изучение отдельных тем с особенностями условий школы и поселка; отводится большое количество времени для использования разнообразных форм и методов организации учебного процесса и для творческой деятельности детей.

На практических занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту руководитель обеспечивает строгое соблюдение правил по технике безопасности. Не допускается выезд обучающихся на пожарных автомобилях на тушение пожаров. В ходе занятий юные пожарные наряду с теоретическими занятиями приобретают практические навыки проверки жилых домов и школьных помещений, обнаружения противопожарных недочетов и устранения этих недочетов, о первичных средствах пожаротушения и, по возможности, показывать на практике способы их применения во время пожара.

Формы и методы проведения занятий могут быть различными - викторины, игры, КВНы, тесты, деловые игры, экскурсии и т.д. Организуя работу со школьниками, следует помнить, что занятия в форме беседы, лекции, рассказа кажутся детям малоинтересными, нудными и монотонными. Лучше всего занятия проводить в интерактивной форме, где тренируются сообразительность, память, реакция, умение обобщать и выделять главное, внимание и многие другие качества ребёнка.

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 мир 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- потребностей 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;
- 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.

иметь представление:

- 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.

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 ХК веке. Изобретатели ХХ 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. 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.

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 упражнение 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 «раком». 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.

Срок реализации программ.

Программа рассчитана на 4 года обучения, всего 139 часов. Занятие проходит 1 раза в неделю, продолжительностью 45 минут.

Программа реализуется через различные виды деятельности:

- Мероприятия (встречи, собрания, посещения музеев, военных частей);
 - Участие в военно-патриотических мероприятиях и играх, экскурсиях, соревнованиях;
 - Проведение соревнований;
 - Проведение теоретических занятий;
- Проведение практических занятий по военной подготовке.

Основными формами организации являются лекционные и практические занятия, самостоятельная работа.

Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов
Основы пожарного дела – 47 часов	
Раздел 1. История организации пожарной охраны	9
Тема 1. История развития пожарной охраны.	4
Тема 2. Основы управления противопожарной службы	4
Тема 3. Пожарная профилактика	1
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
Основы спасательного дела - 92	
Раздел 1. Введение	9
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
Раздел 2. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	44
Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.	8
Тема 2. Техника пробегания по буму.	16
Тема 3. Техника работы с рукавами во время бега по дистанции (буму)	16
Тема 4. Сдача контрольных нормативов	4
Раздел 3. Основы техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни (по подвешенной лестнице)	39
Тема 1. Техника бега по подвешенной штурмовой лестнице в окно 2-го	8

этажа учебной башни	
Тема 2. Техника набегания на лестницу	12
Тема 3. Старт и бег по дистанции с вбеганием на лестницу	11
Тема 4. Техника финиширования	4
Тема 5. Сдача контрольных нормативов	4
ИТОГО	139

Поурочное планирование

	1 год	2 год	3 год
Основы пожарного дела - 48			
Раздел 1. История организации пожарной охраны.	9		
Тема 1. История развития пожарной охраны.	4		
1. Огонь — легенды древнего мира. Добывание огня древними людьми.	1		
2. Созидательная и разрушительная сила огня.		1	
3. История развития пожарной охраны.			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.	4		
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.	1		
1. Организация пожарной профилактики: мероприятия, цели и задачи, организация системы обучения детей правилам противопожарной безопасности.			1
Раздел 2. Пожарная техника и оборудование.	23		
Тема 1. Из истории развития пожарной техники.	3		
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 ХК веке. Изобретатели ХХ века.		1	
3. Создание промышленного производства по выпуску пожарной			1

техники и оборудования.			
Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.	4		
1. Классификация пожарных автомобилей по назначению (основные, специальные, вспомогательные).	1	1	
Назначение и тактико-технические характеристики пожарных автонасосов, автоцистерн и специальных пожарных автомобилей.			1
3. Назначение и тактико-технические характеристики мотопомп.			1
Тема 3. Пожарное оборудование, вывозимое на пожарных автомобилях.	7		
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		
Тема 4. Средства и оборудование газового, пенного и порошкового тушения.	3		
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
Тема 5. Изолирующие противогазы.	2		
Классификация противогазов. Назначение, устройство и принцип действия, и область применения изолирующих противогазов.	1		
2. Правила эксплуатации изолирующих противогазов.		1	
Тема 6. Огнетушители.	2		
1. Общие сведения: назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировки огнетушителей.	1		

2. Приведение в действие огнетушителей, техника безопасности при их использовании.		1	
Тема 7. Пожарная связь и сигнализация.	2		
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
Раздел 3. Пожарная тактика.	15		
Тема 1. Пожарная тактика и ее задачи.	6		
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
Тема 2. Разведка пожара. Тушение пожара.	5		
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.			2
4. Спасение людей на пожаре.			1
Тема 3. Тактика тушения пожаров в различных условиях.	4		
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
Основы спасательного дела - 92			
Раздел I. Введение	9		
Тема 1. История образования и развития МЧС России.	2		
1. Герои спорта — герои - спасатели.			1
2. Боеготовность наша в спорте — девиз современных спасателей.			1
Тема 2. Современный спасательно-прикладной спорт.	3		

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
Тема 3. Основы спортивной гигиены. Самоконтроль. Врачебный контроль.	4		
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
Раздел 2. Основы техники преодоления 100 метровой полосы с препятствиями (на малых снарядах).	44		
Тема 1. Техника преодоления забора разными способами.	8		
1. Техника преодоления забора разными стилями: «козлом», классическим, перекидным.	1	1	2
2. Система преодоления забора: наскок на забор, положение в упоре, соскок.	1	1	2
Тема 2. Техника пробегания по буму.	16		
1. Освоение техники пробега по буму, лежащему на земле. Выработка равновесия.	1	1	2
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.	2	3	3
3. Техника бега по буму — вбегание, пробег по полотну бума, сбегание.	1	1	2
Тема 3. 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.	2	3	3

2. Соединение рукавов между собой, соединение правого с «раком».	1	1	2
3. Разгон и соединение левого пожарного рукава со стволом.	1	1	2
Тема 4. Сдача контрольных нормативов	4		
1. Сдача контрольных нормативов	1	1	2
Раздел 3. Основы техники подъема по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни (по подвешенной лестнице)	39		
Тема 1. 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	2
2. Финиширование.	1	1	2
Тема 2. Техника набегания на лестницу.	12		
1. Способы бега по лестнице.	1	1	2
2. Способы подъема по лестнице. Движение рук и ног во время передвижения.	1	1	2
3. Набегание на лестницу — переход от горизонтального движения по дорожке в вертикальное движение по лестнице.	1	1	2
Тема 3. Старт и бег по дистанции с вбеганием на лестницу.	11		
1. Техника низкого старта. Расположение лестницы. Техника движений при командах «на старт!», «внимание!», стартовый сигнал.	1	1	2
2. Стартовый разгон, наращивание скорости.	1		
3. Вбегание на лестницу.	1	1	
4. Техника переноски штурмовой лестницы.	1	1	2
Тема 4. Техника финиширования.	4		
1. Способы финиширования. Обработка техники финиширования разными способами.	1	1	2
Тема 5. Сдача контрольных нормативов.	4		
1. Сдача контрольных нормативов.	1	1	2
ИТОГО	34	34	34