

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
<b>Основы пожарного дела - 70</b>					
<b>Раздел 1. История организации пожарной охраны.</b>	20				
<b>Тема 1. История развития пожарной охраны.</b>	5				
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				
<b>Тема 2. Основы управления противопожарной службы.</b>	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	
<b>Тема 3. Пожарная профилактика.</b>	1				
1. Организация пожарной профилактики:	1		1		
мероприятия, цели и задачи, организация системы обучения детей правилам противопожарной безопасности.					
<b>Тема 4. Проектная деятельность.</b>	0	2	2	3	2
1. Сбор и анализ информации					
2. Цели, задачи проекта					
3. Защита проекта					
<b>Раздел 2. Пожарная техника и оборудование.</b>	23				
<b>Тема 1. Из истории развития пожарной техники.</b>	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 XIX веке. Изобретатели XX века.		1			
3. Создание промышленного производства по выпуску пожарной техники и оборудования.			1		
<b>Тема 2. Общие сведения о пожарных автомобилях.</b>	4				

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
<b>Тема 4.</b> 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.	<u>8</u>				
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.	<u>16</u>				
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).	<u>16</u>				
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.	<u>8</u>				
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.	<u>12</u>				
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