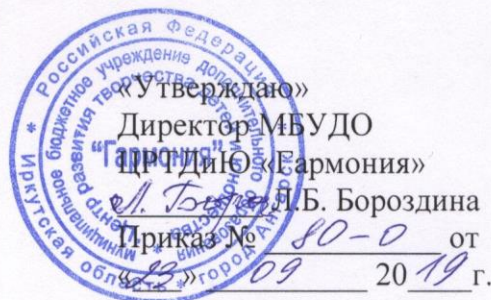


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от «18» 09 2019 г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пожарно-спасательный спорт»

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте  
от 11 до 17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Разработчик(и) программы:**  
Кончаков Дмитрий Сергеевич, педагог  
дополнительного образования

## **1. Пояснительная записка:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 20.11.1989 г.);
- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Федерального закона Российской Федерации «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации «О безопасности» от 28.12.2010 г. № 390-ФЗ;
- Постановления Правительства Российской Федерации «О противопожарном режиме» от 25.04.2012 г. № 390;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания и деятельности добровольных дружин юных пожарных» от 03.09.2015 г. № 971
- Программы специального первоначального обучения пожарных Специального управления ФПС № 12 МЧС России, утвержденной приказом Специального управления ФПС № 12 МЧС России от 20.09.2013 г. № 78.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вопрос обеспечения пожарной безопасности детей и подростков является актуальным. Подрастающее поколение не обладает достаточным багажом знаний и навыков для обеспечения своей безопасности при обращении с огнем и огнеопасными материалами. Дети не способны предусмотреть опасные последствия своих действий, не знают правил поведения в экстремальных ситуациях, не владеют навыками борьбы за собственную жизнь. Ежегодно при пожарах погибают дети, как правило, младшего школьного возраста. Еще примерно 30% детей и подростков каждый год с ожогами и травмами различной степени тяжести попадают на больничные койки. При этом жертвами огня дети становятся в основном из-за халатности взрослых или отсутствия навыков обращения с огнем. Важно учитывать, что в возрасте 10-12 лет у детей закладываются основы будущего мировоззрения и поведенческие нормы человека для получения фундаментальных знаний и навыков по пожарной безопасности, способных повлиять на снижение уровня пожаров, в связи с этим возникает необходимость создания системы обучения, составляющими которой станут: системность, преемственность, непрерывность обучения. Одной из наиболее действенных и популярных форм приобщения обучающихся к основам пожарной безопасности и пропаганды пожарно-технических знаний является создание в образовательных учреждениях дружин юных пожарных (ДЮП). Базовым

центром по созданию и развитию ДЮП в Ангарском городском округе является «Ресурсный центр по пропаганде пожарно-технических знаний среди детей и подростков «Муниципальный Центр дружин юных пожарных (ДЮП)» МБУДО ЦРТДиЮ «Гармония». На базе данного Центра реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт», направленная на практическую подготовку учащихся общеобразовательных учреждений (юных пожарных) в сфере пожарной безопасности. Данная программа позволяет сформировать у учащихся необходимые знания о человеке и его развитии, способствовать совершенствованию их двигательных навыков (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координация) и укреплению общей физической культуры. Но, кроме того, на учебных занятиях у учащихся формируется стремление к здоровому образу жизни и воспитывается культура безопасного поведения, а также развиваются необходимые им в будущем личностные качества (морально-волевые качества, психологическая устойчивость, самостоятельность и ответственность) и способность к межличностному взаимодействию. Этот вид спорта позволяет юным пожарным приобрести навыки в работе с пожарно-техническим вооружением и освоить основные способы действий в сложных и трудных условиях борьбы с огнем. Эти навыки в дальнейшем смогут им пригодиться в жизни, даже если они не станут связывать ее с работой пожарного или спасателя. Ведь умение правильно действовать в чрезвычайных ситуациях, которые часто возникают в повседневной жизни, может помочь человеку не только сохранить свою жизнь, но и спасти жизни других людей.

Отличительной особенностью программы является использование возможностей специального учреждения для расширения образовательной среды (проведение учебных занятий по пожарно-спасательному спорту на базе пожарной части и спортивно-тренировочного комплекса); популяризация профессии пожарного и спасателя; ранняя профессиональная ориентация детей и молодежи; развитие пожарно-спасательного спорта в системе дополнительного образования; а также то, что ранее созданных программ данной направленности в учреждениях дополнительного образования для детей не было.

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет. Этот возрастной период для освоения данной образовательной программы является наиболее подходящим. Так как именно в этом возрасте детей начинают интересовать социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция и культура безопасного поведения в обществе. У них появляется стремление к самореализации своих способностей, саморазвитию. Ребенок уже в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем. В этот период ему важно понять, к каким видам деятельности он склонен, важно сформировать положительное отношение к труду, направить его стремления и энергию на подготовку к выбору и освоению профессии. А для того, чтобы процесс социальной адаптации, личностного и профессионального самоопределения ребенка прошел успешно очень важно оказать ему поддержку и помочь утвердиться в выборе профессии на основе изучения его способностей и возможностей или направить его на осуществление этого выбора через познание себя. И этому может способствовать изучение дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт».

Изучение программного материала учащимися рассчитано на 36 часов, 18 учебных недель, 3 года обучения (образовательная программа реализуется в два потока, в каждом полугодии обучение проходит один поток, включающий в себя шесть учебных групп).

Форма обучения по программе - очная.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Цель программы: приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области пожарной безопасности, развитие и совершенствование их физических качеств, формирование у них двигательных навыков, необходимых для достижения спортивных

результатов в пожарно-спасательном виде спорта; воспитание социально-востребованных личностных характеристик; ранняя профориентация школьников.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить учащихся с основными теоретическими и прикладными знаниями в области пожарно-спасательного спорта.
2. Научить самостоятельному применению полученных знаний по пожарно-спасательному спорту на различных конкурсах и соревнованиях.
3. Дать учащимся представление о значении, характере и специфических особенностях профессии пожарного, спасателя.

Воспитательные:

1. Оказать помощь учащимся в успешной адаптации к социальным условиям современной жизни.
2. Побудить их к активному самопознанию, саморазвитию и самообразованию.
3. Способствовать развитию личностных природных способностей и задатков, позволяющих достичь успеха в спорте, во взаимодействии с окружающими, профессиональном и личностном самоопределении.
4. Помочь обрести опыт позитивного отношения к себе, окружающим людям; совершенствовать навыки культуры общения.
5. Сформировать ценности здорового жизни и культуры безопасного поведения.

Развивающие:

1. Развить необходимые для освоения программы двигательные навыки.
2. Совершенствовать общую физическую подготовку учащихся.
3. Развить навыки работы с пожарным вооружением.
4. Сформировать умения действовать в чрезвычайной ситуации.
5. Сформировать умения планировать, контролировать и оценивать свою деятельность; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
6. Сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

## **2. Объём, содержание программы:**

Объём реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» составляет – всего 108 часов за 3 года обучения.

**1 год обучения:**

**Раздел 1. Введение в предмет - 4 часа (из них: теория – 3 часа, практика – 1 час).**

**Тема 1.1 Ознакомление с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта - 2 часа (из них: теория – 2 часа).**

Понятие пожарно-спасательного спорта (ПСС). История ПСС (в зарубежных странах, России, Иркутской области, АГО). Влияние ПСС на общефизическое развитие человека. Спортивные дисциплины ПСС. Одежда, снаряжение и обувь, необходимые для освоения программы ПСС. Пожарное оборудование, используемое спортсменами. Достижения спортсменов.

**Тема 1.2 Ознакомление с территорией учебно-тренировочной площадки - 2 часа (из них: теория – 1 час, практика - 1 час).**

Ознакомление с пожарной частью и учебно-тренировочной площадкой. Техника безопасности при выполнении учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 2. Пожарно-техническое вооружение и оборудование - 20 часов (из них: теория – 3 часа, практика – 17 часов).**

**Тема 2.1 Пожарные лестницы - 2 часа (из них: теория – 1 час, практика - 1 час).**

Виды ручных пожарных лестниц. Назначение и устройство лестниц. Основные технические характеристики ручных лестниц. Возможные неисправности в процессе работы с лестницами, их причины и способы устранения. Уход за лестницами и их

хранение. Область и правила применения каждой лестницы. Требования Правил безопасности при работе с ручными пожарными лестницами. Эстафета «Пожарная команда».

**Тема 2.2 Выполнение упражнений с пожарной лестницей - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни.

**Тема 2.3 Отработка навыков работы со штурмовой лестницей - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Тема 2.4 Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Тема 2.5 Спасательные устройства - 2 часа** (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).

Виды спасательных устройств, их назначение, тактико-технические характеристики. Назначение спасательных веревок и их применение. Порядок и сроки испытания. Меры безопасности при работе со спасательными средствами.

**Тема 2.6 Выполнение упражнений со спасательной веревкой - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Вязка спасательной петли различными способами, вязка спасательной пели за конструкцию.

**Тема 2.7 Отработка и закрепление навыков работы со спасательной веревкой - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Вязка спасательной веревки на пострадавшего.

**Тема 2.8 Боевая одежда и снаряжение пожарного - 2 часа** (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).

Перечень боевой одежды для пожарного, ее назначение и характеристика. Снаряжение пожарного. Назначение и характеристика предметов снаряжения и правила пользования ими при работе. Укладка и надевание боевой одежды и снаряжения. Правила подгонки, ухода и сбережения боевой одежды и снаряжения.

**Тема 2.9 Выполнение упражнений с боевой одеждой и снаряжением пожарного - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Укладка и надевание боевой одежды и снаряжению пожарного.

**Тема 2.10 Отработка и закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Раздел 3. Преодоление эстафеты - 4 часа** (из них: практика - 4 часа).

**Тема 3.1 Преодоление эстафеты: старт, этапы, финиш - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Основные правила проведения соревнований по преодолению эстафеты. Требования к площадке для проведения соревнований. Расстановка снарядов. Техника выполнения упражнения, передачи эстафеты.

**Тема 3.2 Отработка навыков преодоления эстафеты - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Раздел 4. Пожарно-строевая подготовка - 4 часа** (из них: практика - 4 часа).

**Тема 4.1 Строевые приемы - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

Строевая подготовка в составе дружины на месте и в движении. Движение строем. Повороты в движении и на месте. Выход из строя и подход к начальнику. Одиночная строевая подготовка, движение строевым шагом. Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

**Тема 4.2 Отработка навыков по строевой подготовке - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Раздел 5. Промежуточный контроль - 4 часа** (из них: практика - 4 часа).

**Тема 5.1 Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт» - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**Тема 5.2 Городской конкурс «Пожарный лабиринт» - 2 часа** (из них: практика - 2 часа).

**2 год обучения:**

**Раздел 1. Пожарно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях - 4 часа (из них: теория - 3 часа, практика - 1 час).**

**Тема 1.1 Организация и проведение пожарно-спасательных работ - 2 часа (из них: теория - 2 часа).**

Технология проведения работ, связанных со спасением пострадавших. Способы и средства спасения людей на пожаре. Определение завала. Классификация по степени разрушения зданий. Способы обнаружения и спасения людей, находящихся под завалами. Разборка завала, аварийно-спасательные инструменты. Технология спасения условного пострадавшего из-под завала при чрезвычайных ситуациях.

**Тема 1.2 Аварийно-спасательная техника и оборудование - 2 часа (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).**

Основные пожарные автомобили. Специальные пожарные автомобили, их классификация, назначение. Вспомогательная пожарная техника. Марки и тактико-технические данные пожарных автомобилей. Автоматические установки пожаротушения. Система пожарного водоснабжения. Техника и оборудование для разборки завала. Поисковое снаряжение.

**Раздел 2. Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами - 8 часов (из них: теория - 2 часа, практика - 6 часов).**

**Тема 2.1 Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой - 2 часа (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).**

Понятие пожарного рукава. Правила охраны труда при работе с пожарными рукавами и рукавным оборудованием. Соединение пожарных рукавов между собой, с пожарными стволами, другим оборудованием.

**Тема 2.2 Отработка навыков работы с пожарными рукавами и рукавной арматурой - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

Прокладка рукавных линий. Нарращивание и переноска рукавов. Подъем рукавных линий на высоту. Уборка и скатка рукавов.

**Тема 2.3 Работа с пожарными стволами - 2 часа (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).**

Назначение и классификация пожарных стволов. Работа с ручными стволами: переносными и стационарными. Правила охраны труда при работе с пожарными стволами.

**Тема 2.4 Отработка навыков работы с пожарными стволами - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Раздел 3. Средства индивидуальной защиты пожарного - 6 часов (из них: теория - 2 часа, практика - 4 часа).**

**Тема 3.1 Средства защиты органов дыхания - 2 часа (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).**

Устройство и назначение СИЗОД. Виды СИЗОД. Противогазы. Тактико-технические характеристики. Правила эксплуатации и применения. Требования охраны труда при работе с СИЗОД.

**Тема 3.2 Средства индивидуальной защиты пожарного - 2 часа (из них: теория - 1 час, практика - 1 час).**

Средства защиты рук, ног и головы пожарного. Диэлектрический комплект.

**Тема 3.3 Отработка навыков работы со средствами индивидуальной защиты пожарного - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Раздел 4. Закрепление навыков работы с пожарным оборудованием и снаряжением - 14 часов (из них: практика - 14 часов).**

**Тема 4.1 Закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.2 Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.3 Закрепление навыков работы со спасательной веревкой - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.4 Спасение условного пострадавшего - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.5 Закрепление навыков по строевой подготовке - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.6 Закрепление навыков преодоления эстафеты - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

Основные правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. Этапы соревнований. Организация судейства и нормативы выполнения заданий. Допуск спортсменов к соревнованиям, обязанности и права участников соревнований.

**Тема 4.7 Преодоление барьера, бег, труба. Работа с ломаной лестницей - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Раздел 5. Промежуточный контроль - 4 часа (из них: практика - 4 часа).**

**Тема 5.1 Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт» - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 5.2 Городской конкурс «Пожарный лабиринт» - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**3 год обучения:**

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте - 12 часов (из них: теория - 2 часа, практика - 10 часов)**

**Тема 1.1 Система физического воспитания личности - 2 часа (из них: теория - 2 часа)**

Физические упражнения, как способ чередования нагрузки и отдыха, двигательный режим и его влияние на функциональное состояние человека. Гигиена физического воспитания, физиология физического воспитания и спорта. Основные принципы системы физического воспитания, принцип всестороннего развития личности.

**Тема 1.2 Упражнения на развитие быстроты - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 1.3 Упражнения на развитие ловкости и координации - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 1.4 Упражнения на развитие гибкости - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 1.5 Упражнения на развитие силы - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 1.6 Упражнения на развитие выносливости - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Раздел 2. Подготовка к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту - 16 часов (из них: практика - 16 часов)**

**Тема 2.1 Техника выполнения низкого старта, стартовый разгон - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.2. Отработка старта со штурмовой лестницей - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.3 Переноска штурмовой лестницы к учебной башне - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.4 Подвеска лестницы на 2 этаж учебной башни - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.5 Техника хвата рукавов, соединение рукавов, ствола и разветвления. Работа с пожарными рукавами - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.6 Преодоление забора, бума, домика - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.7 Работа со средствами индивидуальной защиты - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 2.8 Преодоление 100-м полосы с препятствиями - 2 часа (из них: практика - 6 часа).**

**Раздел 3. Требования к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России - 4 часа (из них: теория - 4 часа)**

**Тема 3.1 Требования к психо-физиологическим и личностным качествам абитуриента - 2 часа (из них: теория - 2 часа).**



**Тема 3.2 Правила приема в организации высшего профессионального образования МЧС России - 2 часа (из них: теория - 2 часа).**

**Раздел 4. Итоговый контроль - 4 часа (из них: практика - 4 часа).**

**Тема 4.1 Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт» - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

**Тема 4.2 Городской конкурс «Пожарный лабиринт» - 2 часа (из них: практика - 2 часа).**

### **3. Планируемые результаты:**

#### **1 год обучения:**

##### Предметные:

1. Познакомиться с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта.
2. Познакомиться с пожарно-техническим вооружением и оборудованием.
3. Изучить основные приемы строевой подготовки.
4. Познакомиться с техникой выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту и пожарно-строевой подготовке.
5. Познакомиться с основными правилами и этапами прохождения эстафеты в пожарно-спасательном спорте.
6. Узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

##### Метапредметные:

1. Владеть основами и техникой выполнения строевой подготовки.
2. Владеть навыками работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства).
3. Владеть техникой выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта.
4. Выполнять основные нормативы пожарно-строевой подготовки и пожарно-спасательного спорта.
5. Выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств.
6. Повысить общий уровень физического развития.

##### Личностные:

1. Сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни.
2. Сформировать культуру безопасного поведения.
3. Развить коммуникативные умения, умения работать в команде.
4. Воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также такие личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

#### **2 год обучения:**

##### Предметные:

1. Познакомиться с организацией и проведением пожарно-спасательных работ, а также аварийно-спасательной техникой и оборудованием.
2. Изучить основные принципы работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами.
3. Изучить средства индивидуальной защиты пожарного.
4. Узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

##### Метапредметные:

1. Закрепить технику выполнения строевой подготовки.
2. Закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства).
3. Владеть навыками работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами.
4. Владеть навыками работы со средствами индивидуальной защиты пожарного.



5. Закрепить технику выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта.
6. Выполнять основные нормативы пожарно-строевой подготовки и пожарно-спасательного спорта.
7. Выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств.
8. Повысить общий уровень физического развития.
9. Уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов.

Личностные:

1. Сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни.
2. Сформировать культуру безопасного поведения.
3. Развить коммуникативные умения, умения работать в команде.
4. Воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также такие личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

**3 год обучения:**

Предметные:

1. Познакомиться с основными принципами системы физического воспитания и всестороннего развития личности.
2. Изучить основные правила подготовки и проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту.
3. Узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.
4. Ознакомиться с требованиями к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России.

Метапредметные:

1. Закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием, средствами индивидуальной защиты пожарного.
2. Закрепить технику выполнения пожарно-строевой подготовки и упражнений пожарно-спасательного спорта.
3. Выполнять основные нормативы пожарно-строевой подготовки и пожарно-спасательного спорта.
4. Уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов.
5. Совершенствовать двигательные навыки и повысить общий уровень физического развития.
6. Применять выработанные умения и навыки в ходе участия в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту.

Личностные:

1. Сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни.
2. Сформировать культуру безопасного поведения.
3. Развить коммуникативные умения, умения работать в команде.
4. Воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также такие личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.
5. Способствовать профессиональному самоопределению.

#### 4. Учебный план

##### 1 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.1	Ознакомление с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта	2	2	-	
1.2	Ознакомление с территорией учебно-тренировочной площадки	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Пожарно-техническое вооружение и оборудование</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
2.1	Пожарные лестницы	2	1	1	
2.2	Выполнение упражнений с пожарной лестницей	2	-	2	
2.3	Отработка навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	
2.4	Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	
2.5	Спасательные устройства	2	1	1	
2.6	Выполнение упражнений со спасательной веревкой	2	-	2	
2.7	Отработка и закрепление навыков работы со спасательной веревкой	2	-	2	
2.8	Боевая одежда и снаряжение пожарного	2	1	1	
2.9	Выполнение упражнений с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	
2.10	Отработка и закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	
<b>3.</b>	<b>Преодоление эстафеты</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
3.1	Преодоление эстафеты: старт, этапы, финиш	2	-	2	
3.2	Отработка навыков преодоления эстафеты	2	-	2	
<b>4.</b>	<b>Пожарно-строевая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
4.1	Строевые приемы	2	-	2	

4.2	Отработка навыков по строевой подготовке	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	
5.2	Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## 2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Пожарно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.1	Организация и проведение пожарно-спасательных работ	2	2	-	
1.2	Аварийно-спасательная техника и оборудование	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
2.1	Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой	2	1	1	
2.2	Отработка навыков работы с пожарными рукавами и рукавной арматурой	2	-	2	
2.3	Работа с пожарными стволами	2	1	1	
2.4	Отработка навыков работы с пожарными стволами	2		2	
<b>3.</b>	<b>Средства индивидуальной защиты пожарного</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
3.1	Средства защиты органов дыхания	2	1	1	
3.2	Средства индивидуальной защиты пожарного	2	1	1	
3.3	Отработка навыков работы со средствами индивидуальной защиты пожарного	2	-	2	
<b>4.</b>	<b>Закрепление навыков работы с пожарным оборудованием и снаряжением</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	
4.1	Закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	
4.2	Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	

4.3	Закрепление навыков работы со спасательной веревкой	2	-	2	
4.4	Спасение условного пострадавшего	2	-	2	
4.5	Закрепление навыков по строевой подготовке	2	-	2	
4.6	Закрепление навыков преодоления эстафеты	2	-	2	
4.7	Преодоление барьера, бег, труба. Работа с ломаной лестницей	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Промежуточный контроль</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	
5.2	Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

### 3 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.1	Система физического воспитания личности	2	2	-	
1.2	Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	
1.3	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	-	2	
1.4	Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	
1.5	Упражнения на развитие силы	2	-	2	
1.6	Упражнения на развитие выносливости	2	-	2	
<b>2.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
2.1	Техника выполнения низкого старта, стартовый разгон	2	-	2	
2.2	Отработка старта со штурмовой лестницей	2	-	2	
2.3	Переноска штурмовой лестницы к учебной башне	2	-	2	
2.4	Подвеска лестницы на 2 этаж учебной башни	2	-	2	
2.5	Техника хвата рукавов, соединение рукавов, ствола и разветвления. Работа с пожарными рукавами	2	-	2	
2.6	Преодоление забора, бума, домика	2	-	2	

2.7	Работа со средствами индивидуальной защиты	2	-	2	
2.8	Преодоление 100-м полосы с препятствиями	2	-	2	
<b>3.</b>	<b>Требования к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
3.1	Требования к психо-физиологическим и личностным качествам абитуриента	2	2	-	
3.2	Правила приема в организации высшего профессионального образования МЧС России	2	2	-	
<b>4.</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
4.1	Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	
4.2	Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## 5. Календарный учебный график

### 1 год обучения

Учебный модуль/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	1 поток				½ поток	2 поток			
1. Введение в предмет	4 ч.				4 ч.				
2. Пожарно-техническое вооружение и оборудование	4 ч.	10 ч.	6 ч.			8 ч.	8 ч.	4 ч.	
3. Преодоление эстафеты			2 ч.	2 ч.				4 ч.	
4. Пожарно-строевая подготовка				4 ч.				2 ч.	2 ч.
5. Промежуточный контроль				2 ч.	2 ч.				4 ч.
<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>выполнение нормативов</b>				<b>выполнение нормативов</b>
<b>Всего</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>2/4 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>6ч.</b>

## 2 год обучения

Учебный модуль/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	1 поток				½ поток	2 поток			
1. Пожарно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях	4 ч.				4 ч.				
2. Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами	4 ч.	4 ч.				8 ч.			
3. Средства индивидуальной защиты пожарного		6 ч.					6 ч.		
4. Закрепление навыков работы с пожарным оборудованием и снаряжением			8 ч.	6 ч.			2 ч.	10 ч.	2 ч.
5. Промежуточный контроль				2 ч.	2 ч.				4 ч.
<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>выполнение нормативов</b>				<b>выполнение нормативов</b>
<b>Всего</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>2/4 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>6ч.</b>

## 3 год обучения

Учебный модуль/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	1 поток				½ поток	2 поток			
1. Основы знаний о физической культуре и спорте	8 ч.	4 ч.			4 ч.	8 ч.			
2. Подготовка к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту		6 ч.	8 ч.	2 ч.			8 ч.	8 ч.	

3. Требования к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России				4 ч.				2 ч.	2 ч.
4. Итоговый контроль				2 ч.	2 ч.				4 ч.
<b>Итоговая аттестация</b>					<b>выполнение нормативов</b>				<b>выполнение нормативов</b>
<b>Всего</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>2/4 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>10 ч.</b>	<b>6 ч.</b>

**6. Календарно-тематический план  
1 год обучения**

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика		
<b>Введение в предмет</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		
1		Ознакомление с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта	2	2	-	Экскурсия, беседа	
2		Ознакомление с территорией учебно-тренировочной площадки	2	1	1	Лекция, практическая работа	
<b>Пожарно-техническое вооружение и оборудование</b>			<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>		
3		Пожарные лестницы	2	1	1	Лекция, практическая работа	
4		Выполнение упражнений с пожарной лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	
5		Отработка навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	
6		Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	



7		Спасательные устройства	2	1	1	Лекция, практическая работа	
8		Выполнение упражнений со спасательной веревкой	2	-	2	Выполнение упражнений	
9		Отработка и закрепление навыков работы со спасательной веревкой	2	-	2	Выполнение упражнений	
10		Боевая одежда и снаряжение пожарного	2	1	1	Лекция, практическая работа	
11		Выполнение упражнений с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	Выполнение упражнений	
12		Отработка и закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Преодоление эстафеты</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
13		Преодоление эстафеты: старт, этапы, финиш	2	-	2	Выполнение упражнений	
14		Отработка навыков преодоления эстафеты	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Пожарно-строевая подготовка</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
15		Строевые приемы	2	-	2	Выполнение упражнений	
16		Отработка навыков по строевой подготовке	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
17		Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	
18		Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		

**2 год обучения**

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика		
<b>Пожарно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		
1		Организация и проведение пожарно-спасательных работ	2	2	-	Лекция	
2		Аварийно-спасательная техника и оборудование	2	1	1	Лекция, практическая работа	
<b>Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
3		Работа с пожарными рукавами, рукавной арматурой	2	1	1	Лекция, практическая работа	
4		Отработка навыков работы с пожарными рукавами и рукавной арматурой	2	-	2	Выполнение упражнений	
5		Работа с пожарными стволами	2	1	1	Лекция, практическая работа	
6		Отработка навыков работы с пожарными стволами	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Средства индивидуальной защиты пожарного</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
7		Средства защиты органов дыхания	2	1	1	Лекция, практическая работа	
8		Средства индивидуальной защиты пожарного	2	1	1	Лекция, практическая работа	
9		Отработка навыков работы со средствами индивидуальной защиты пожарного	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Закрепление навыков работы с пожарным оборудованием и снаряжением</b>			<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>		

10		Закрепление навыков по работе с боевой одеждой и снаряжением пожарного	2	-	2	Выполнение упражнений	
11		Закрепление навыков работы со штурмовой лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	
12		Закрепление навыков работы со спасательной веревкой	2	-	2	Выполнение упражнений	
13		Спасение условного пострадавшего	2	-	2	Выполнение упражнений	
14		Закрепление навыков по строевой подготовке	2	-	2	Выполнение упражнений	
15		Закрепление навыков преодоления эстафеты	2	-	2	Выполнение упражнений	
16		Преодоление барьера, бег, труба. Работа с ломаной лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
17		Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	
18		Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>		

### 3 год обучения

№	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика		
<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>			<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
1		Система физического воспитания личности	2	2	-	Лекция	
2		Упражнения на развитие быстроты	2	-	2	Выполнение упражнений	

3		Упражнения на развитие ловкости и координации	2	-	2	Выполнение упражнений	
4		Упражнения на развитие гибкости	2	-	2	Выполнение упражнений	
5		Упражнения на развитие силы	2	-	2	Выполнение упражнений	
6		Упражнения на развитие выносливости	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Подготовка к соревнованиям по пожарно-спасательному спорту</b>			<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>		
7		Техника выполнения низкого старта, стартовый разгон	2	-	2	Выполнение упражнений	
8		Отработка старта со штурмовой лестницей	2	-	2	Выполнение упражнений	
9		Переноска штурмовой лестницы к учебной башне	2	-	2	Выполнение упражнений	
10		Подвеска лестницы на 2 этаж учебной башни	2	-	2	Выполнение упражнений	
11		Техника хвата рукавов, соединение рукавов, ствола и разветвления. Работа с пожарными рукавами	2	-	2	Выполнение упражнений	
12		Преодоление забора, бума, домика	2	-	2	Выполнение упражнений	
13		Работа со средствами индивидуальной защиты	2	-	2	Выполнение упражнений	
14		Преодоление 100-м полосы с препятствиями	2	-	2	Выполнение упражнений	
<b>Требования к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>		
15		Требования к психофизиологическим и	2	2	-	Лекция	

		личностным качествам абитуриента					
16		Правила приема в организации высшего профессионального образования МЧС России	2	2	-	Лекция	
<b>Промежуточный контроль</b>			<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
17		Подготовка к городскому конкурсу «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	
18		Городской конкурс «Пожарный лабиринт»	2	-	2	Выполнение упражнений	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		

## **7. Методические материалы**

В ходе реализации программы применяются различные формы проведения групповых занятий: теоретические и практические занятия, игры, экскурсии, конкурсы, соревнования и т.д.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, наблюдение, показ (выполнение педагогом упражнений), работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкции).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный: учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- творческий: самостоятельное выполнение учащимися упражнений и практических работ, участие в конкурсах и соревнованиях.

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

- фронтальный: одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный: чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой: организация работы в группах;
- индивидуальный: индивидуальное выполнение упражнений, практических работ.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент, краткое повторение изученного ранее материала.
2. Сообщение темы и цели занятия.
3. Вводная беседа.
4. Изложение нового материала, демонстрация способов выполнения упражнений, практических работ, инструктаж по ТБ.
5. Разминка.
6. Выполнение упражнений, практических работ под руководством педагога.
7. Самостоятельное выполнение учащимися упражнений, практических работ.
8. Подведение итогов занятия, рефлексия.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя: конспекты лекций; сборник упражнений для общей физической подготовки учащихся; сборник упражнений для развития двигательных навыков; сборник упражнений для проведения тренировочных занятий по пожарно-спасательному спорту; сборник нормативов; сборник инструкций по технике безопасности; положения по проведению мероприятий в области пожарной безопасности, в том числе конкурсного характера; мультимедийные презентации для проведения учебных занятий; подборка учебных фильмов для проведения учебных занятий.

## **8. Оценочные материалы**

Для проведения мониторинга качества обучения учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Пожарно-спасательный спорт» проводится наблюдение в ходе выполнения ими упражнений и практических работ, зачетные занятия по выполнению нормативов и соревнования по преодолению полосы препятствий, подъему в окно 2-го этажа учебной башни, практическому применению пожарно-технического оборудования и снаряжения на конкурсе «Пожарный лабиринт».

## **9. Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» реализуется в специально оборудованном учебном кабинете МБУДО ЦРТДиЮ

«Гармония», а также на базе учебно-тренировочной площадки СУ ФПС № 12 МЧС России.

В учебном кабинете имеется:

- 1) ученические столы - 10 шт.;
- 2) ученические стулья - 20 шт.;
- 3) стол для педагога - 1 шт.;
- 4) стул для педагога - 1 шт.;
- 5) шкаф плательный - 1 шт.;
- 6) шкафы для хранения учебной и методической документации - 3 шт.;
- 7) доска маркерная - 1 шт.;
- 8) мультимедийный проектор - 1 шт.;
- 9) персональный компьютер - 1 шт.;
- 10) наглядные методические пособия: плакаты, инструкции, информационный стенд по пожарной безопасности;
- 11) спасательные веревки - 2 шт.;
- 12) комплект боевой одежды и снаряжения пожарного - 2 шт.;
- 13) носилки - 1 шт.;
- 14) пожарная каска - 10 шт.;
- 15) макет внутреннего пожарного крана - 1 шт.;
- 16) огнетушитель - 1 шт.;
- 17) теплоотражающий костюм пожарного (ТОК)- 2 шт.;
- 18) костюм радиохимической защиты - 2 шт.;
- 19) контрольно-изолирующий противогаз - 3 шт.;
- 20) дозиметр - 3 шт.

На базе учебно-тренировочной площадки СУ ФПС № 12 МЧС России имеется:

- 1) учебная башня - 1 шт.;
- 2) полоса препятствий - 1 шт.;
- 3) тоннель 5 м - 1 шт.;
- 4) ломаная лестница - 1 шт.;
- 5) домик - 1 шт.;
- 6) забор - 2 шт.;
- 7) бум - 1 шт.;
- 8) лестница штурмовка - 1 шт.;
- 9) палка-лестница - 1 шт.;
- 10) пожарные рукава - 5 шт.;
- 11) пожарные стволы - 3 шт.;
- 12) трехходовое разветвление - 2 шт.;
- 13) пожарные автомобили (с полным боевым комплектом) - 2 шт.;
- 14) средства индивидуальной защиты - 10 шт.;
- 15) спортивные каски - 5 шт.;
- 16) спортивная площадка - 1 шт.

## **10. Список литературы**

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 20.11.1989 г.);
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;



4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ;
8. Федеральный закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ;
9. Федеральный закон Российской Федерации «О пожарной безопасности» от 21.12.1994 г. № 69-ФЗ;
10. Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности» от 28.12.2010 г. № 390-ФЗ;
11. Постановление Правительства Российской Федерации «О противопожарном режиме» от 25.04.2012 г. № 390;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания и деятельности добровольных дружин юных пожарных» от 03.09.2015 г. № 971
13. Программа специального первоначального обучения пожарных Специального управления ФПС № 12 МЧС России, утвержденной приказом Специального управления ФПС № 12 МЧС России от 20.09.2013 г. № 78;
14. Правила служебно-прикладного вида спорта «Пожарно-прикладной спорт», утверждены приказом Минспорттуризма России от «21» января 2011 г. № 32.

Литературные источники:

15. Величко В.М., Панков Ю.И., Тимошенко С.И. Современный пожарно-прикладной спорт. - М.: Издательский центр «Академия», 2013;
16. Грачев В.А., В.В. Терехнев. Пожарно-строевая подготовка. - М.: Издательский центр «Академия», 2016;
17. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014;
18. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012;
19. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2013;
20. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2016;
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия. – М.: АСТ, Астрель, 2014;
22. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: АСТ, Астрель, 2012.