



## **Пояснительная записка**

Пожарные вынуждены работать в постоянно меняющейся и часто нестабильной обстановке. Сотрудник пожарной службы обязательно должен быть храбрым и выносливым, иметь отличную физическую форму, а также обладать теоретическими знаниями и практическими навыками борьбы с огнём. Пожарно-прикладной спорт является одной из составляющих физической подготовки пожарного-спасателя. Этот уникальный вид спорта привлекает молодёжь, в том числе девушек, даёт возможность растить профессионалов высокого уровня с самого детства.

Спортивные соревнования являются одной из важнейших составляющих системы подготовки спортсмена в пожарно-прикладном спорте, Достижение высокого результата в соревнованиях имеют наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена и является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что только участие в соревновательной деятельности не способно обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Умелое оптимальное сочетание соревновательной подготовки с системой тренировки и системой факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности другими компонентами подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени мастерства пожарно-прикладного спорта» разработана с учетом опыта и практических результатов проведения занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Пожарно-прикладной спорт» уровневой структуры, сроком на 5 лет, реализуется с 2008 года МБУДО «ЦДТ «Южный».

Дополнительная краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени мастерства пожарно-прикладного спорта» ориентирована на обучающихся объединения, имеющих достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в пожарно-прикладном спорте.

В программе синтезирован комплекс дисциплин по пожарно-прикладному спорту, развивающий физические, нравственные и психологические качества личности.

Программа является профессионально-ориентированной и реализуется учреждением дополнительного образования детей совместно с Главным управлением МЧС России по Рязанской области по договору о сетевом взаимодействии. Занятия проводятся на базе учебно-методического центра ГО ЧС и ПБ Рязанской области и занимает устойчивую позицию в Образовательной программе центра на основе стабильного социального заказа, так как программа данной специфики единственная в городе Рязани и обеспечивает подготовку

спортсменов, входящих в сборную команду Рязанской области по пожарно-спасательному спорту.

Образовательная направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что пожарно-спасательный спорт объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств молодежи, а также специальных знаний, умений и навыков. Содержание учебного курса предусматривает целенаправленную работу по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Программа **актуальна**, так как ориентирована на социальный заказ не только детей, подростков, молодежи и их родителей на совершенствование системы обучения, профессиональной ориентации, но и на потребность региона в высококвалифицированных кадрах, сознательно пришедших в профессию.

**Цель программы:** совершенствование специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности обучающихся, направленное на достижение высокого результата в соревнованиях.

**Задачи:**

*Личностные:*

- воспитать морально-волевые качества личности у обучающихся (дисциплина, сила воли, чувство товарищества, порядочность);
- развивать общефизические и специальные физические качества;
- формировать потребность в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности;
- воспитывать осмысленного отношения к своему здоровью.

*Метапредметные:*

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению,
- формировать умения анализировать и корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри команды.

*Предметные:*

- овладеть на высоком уровне практическими умениями и навыками выполнения основных упражнений пожарно-спасательного спорта;
- овладеть навыками использования специального оборудования и снарядами;
- уметь работать с пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки спортсмена или группы спортсменов);
- формировать умения в овладении профессией сотрудника противопожарной службы.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на подростков и молодежь 15-17 лет из числа обучающихся на 3 уровне «Спортивное совершенствование» дополнительной общеобразовательной программы «Пожарно-прикладной спорт», реализуемой в МБУДО «ЦДТ «Южный».

Минимальное количество в группе – 10 человек, это обосновано количеством спортсменов для количественного состава команды (8 человек + 2 запасных). Оптимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что формы занятий переведены в формат ускоренной подготовки к официальным соревнованиям по пожарно-прикладному спорту с обучающимися, уже имеющими навыки работы со специальным пожарным оборудованием и снаряжением и ранее участвовавшими в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Стратегия многолетней подготовки спортсменов предполагает, что в ходе реализации данной программы должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. В процессе технико-тактической подготовки особое внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности.

В силу специфики данного вида спорта, обусловленного правилами соревнований (длина полосы препятствий, упражнения на башне и с пожарными рукавами), занятия проводятся в спортивном зале спортивного манежа ГО ЧС и ПБ Рязанской области ГУ МЧС России по Рязанской области и на открытом воздухе. Программа состоит из четырех образовательных разделов, каждый из которых реализует отдельную задачу.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, расширяющий представления юных спортсменов о причинах и мерах предупреждения пожаров. Подростки усваивают основные умения и правила безопасности при ликвидации загораний.

В разделе «Общая физическая подготовка» предлагаются двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений, создающие фундамент для развития специальных двигательных способностей, а также, направленные на оптимизацию здоровья учащихся.

В разделе «Специальная физическая и техническая подготовка» определен материал в каждом упражнении пожарно-прикладного спорта (ППС): 100-метровая полоса с препятствиями, подъем по штурмовой лестнице, пожарная эстафета 4 x 100 10 метров и боевое развертывание; даны специальные упражнения, правильное усвоение которых позволит безошибочно усвоить основные двигательные действия.

В разделе «Допрофессиональная подготовка» занятия направлены на формирование осознанного отношения к профессии пожарного, стремление постоянно совершенствовать основы мастерства и развитие профессионально важных качеств личности.

В процессе занятий у подростков развиваются и совершенствуются такие важные физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость,

ловкость, которые являются весьма важными для участия в спортивных соревнованиях.

**Объем и срок освоения программы.** Содержание дополнительной краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ступени мастерства пожарно-прикладного спорта» рассчитано на 4 учебные недели обучения в июне месяце, 24 часа.

**Режим занятий.** Учитывая физическую выносливость и возраст обучающихся, учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю в спаренном режиме по 1,5 астрономического часа без перерыва. Оставшееся время (0,5 часа) отводится для анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и определения индивидуальных спортивных задач.

Основной **формой организации образовательного процесса** являются учебно-тренировочные занятия (аудиторный вид). Основываясь на уже имеющемся у обучающихся положительном опыте участия в соревнованиях различных уровней, педагог планирует занятия с преобладанием практических заданий.

Занятия проводятся всем составом группы, но с дифференцированным подходом. В зависимости от физических способностей учащихся, педагог в рамках занятия распределяет учащихся по малым группам (по 2-4 человека) для отработки определенных видов упражнений, дает индивидуальные задания.

**Виды занятий:** практические занятия, тренировки, тренинги, сдача нормативов, соревнования.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Личностные;*

- проявление морально-волевых качеств личности в соревновательной деятельности и в других жизненных ситуациях;
- проявление мотивации к достижению высоких спортивных результатов;
- осмысленное отношение к своему здоровью.

*Метапредметные:*

- наличие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- проявление умения анализировать и корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- проявление навыков конструктивного взаимодействия внутри команды.

*Предметные:*

- наличие практических навыков выполнения основных упражнений пожарно-спасательного спорта на высоком уровне;
- уверенное использование на практике специального оборудования и снаряжения;
- сформированность представления о профессии сотрудника противопожарной службы;
- умение работать с пожарно-техническим вооружением (с учетом индивидуальной подготовки спортсмена или группы спортсменов).

### Учебный план

№ п/п	Название учебных разделов	Виды деятельности		Всего часов	Форма контроля
		теорет.	практич		
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	собеседование
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
2.1.	Легкая атлетика		2	2	Наблюдение, мониторинг дыхания и пульса
2.2.	Гимнастика		2	2	Наблюдение, коррекция ошибок
2.3.	Спортивные игры		2	2	наблюдение
3.	<b>Специальная физическая и техническая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
3.1.	Полоса препятствий		2	2	Анализ, коррекция ошибок
3.2.	Штурмование учебной башни		2	2	Анализ выполнения упражнения
3.3.	Эстафета 4x100		2	2	Анализ, коррекция ошибок
3.4.	Боевое развертывание		2	2	Анализ, коррекция ошибок
4.	<b>Допрофессиональная подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
4.1.	Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту	1		1	собеседование
4.2.	Основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности	1		1	собеседование
4.3.	Техника безопасности ПСС	1		1	собеседование
4.4.	Внутригрупповое соревнование		3	3	Демонстрация навыков, анализ
5.	<b>Итоговое занятие. Аттестация</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Зачет по пожарно-строевой и физической подготовке
	Всего	4	20	24	

### Содержание программы

#### 1. Основы знаний.

Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.

Теоретические занятия: Правила техники безопасности на тренировках. Правила соревнований на полосе препятствий. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### Практические занятия:

*Легкая атлетика.* Ускорения на 30 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Бег на дистанции 100 и 200 м. Упражнения в парах с сопротивлением партнера.

Упражнения с гириями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим лежа.

*Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры.*

Практика: Бег спринтерский. Баскетбол по упрощенным правилам. Спортивная лапта в зале и на площадке. Мини-футбол и футбол.

## **3. Специальная физическая и техническая подготовка.**

### Практика:

*3.1. Полоса препятствий.* Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, бума после удлиненных кувырков в движении. Присоединение полугайки к разветвлению после кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.

*3.2. Штурмование учебной башни.* Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.

*3.3. Эстафета 4x100 м.* Задачи каждого члена команды на своем этапе. Передача эстафеты в коридоре. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

*3.4. Боевое развертывание на соревновательных условиях.*

Практика: отработка техники боевого развёртывания на время.

## **4. Допрофессиональная подготовка.**

Теория: Беседа «Правила соревнований по пожарно-спасательному спорту».

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Задачи и средства тренировки в подготовительном и в соревновательном периодах. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

### *4.3. Техника безопасности ПСС*

Теория: правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте:

требования к экипировке спортсмена, выполнение упражнений на специализированных снарядах и сооружениях, выполнение физических упражнений с использованием специального оборудования, работа с открытым огнем. Основные способы обслуживания специального снаряжения по пожарно-прикладному спорту



#### 4.4. Внутригрупповое соревнование

Практика: пожарная эстафета 4x100 м. с тушением. Пожарная эстафета – коллективный вид спорта. Успех команды зависит от всех участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4-ый этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 метров, спортсмен берёт огнетушитель и, подбегая к ёмкости с горячей жидкостью, начинает тушение. Двоеборье.

#### 5. Итоговое занятие. Аттестация

Практика: ОФП, кроссовая подготовка, штурмовая лестница, 100-метровая полоса с препятствиями.

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся на русском языке.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения по дополнительной краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени мастерства пожарно-прикладного спорта» определены в соответствии с целевыми установками программы.

Проведение занятий осуществляется с использованием различных эффективных образовательных методик и технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки выполнения специальных упражнений и способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для приобретения учащимся умений и навыков используется репродуктивный метод обучения. Суть метода – многократное повторение способа деятельности по заданию педагога, дающий возможность доведения упражнения до автоматизма. Например: овладение приемами подсоединения рукавной линии к разветвлению, многократное повторение подсоединения рукавной линии к разветвлению, выработка умений и навыков. В целях постепенного приближения учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем используется эвристический метод обучения. Основное назначение метода – постепенная подготовка обучаемых к самостоятельной постановке и решению проблем. Педагог широко применяет эвристическую беседу, в процессе которой ставит систему взаимосвязанных вопросов, каждый из которых является шагом к решению проблемы. Например: проблема – специальные беговые упражнения спортсменов, как способ научиться правильно и быстро бегать короткие дистанции. Посредством наводящих вопросов добиться у учащихся самостоятельного решения данной проблемы. Творческому применению знаний при самостоятельном нахождении способов решения проблем у учащихся служит исследовательский метод. Например: дать задание обучающимся самостоятельно разработать план тренировки, план показательных выступлений и т.д. Также применяются методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный – его основой является слово, а задача педагога – преподнести информацию учащимся посредством слов. Словесный прием является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени. Используется на всех занятиях.



- наглядный – подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов, процессов или явлений, а также использование их в практической деятельности. Используется на теоретических и практических занятиях практический метод обучения – предполагает активную практическую деятельность обучающихся. *Методы воспитания* – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуально-групповая и групповая. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (прикладного).

*Педагогические технологии* – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология сотрудничества, технология индивидуализации обучения, технология обучения детей с признаками одарённости.

### ***Методика проведения занятий.***

Основная форма обучения – практическое тренировочное занятие, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения. Для учебного занятия по пожарно-прикладному спорту характерно наличие четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

*Вводная часть* предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

*Подготовительная часть* занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

*Основная часть* представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения. В основной части занятия решаются его главные задачи: развитие психологических и физических качеств обучаемых; формирование новых и совершенствование двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением; совершенствование приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением. На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

*Заключительная часть* предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

### **. Раздел 3. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

При организации образовательного процесса по подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям одним из важных звеньев является система педагогического контроля, которая при необходимости позволяет оперативно скорректировать тренировочный процесс. Педагогический контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Контроль качества усвоения учебного материала осуществляется в соответствии с намеченными целями и задачами обучения посредством оперативного, текущего и промежуточного контроля.

*Оперативный контроль* осуществляется на каждом занятии. Педагог, наблюдая и анализируя выполнение обучающимися полученного задания (упражнений и практических работ), оперативно корректирует правильность их выполнения.

*Текущий контроль* – выполнение контрольных нормативов, зачет, тест, практическое задание. проводится наблюдение в ходе выполнения ими упражнений и практических работ, проводится наблюдение в ходе выполнения ими упражнений и практических работ.

*Промежуточная аттестация* – выполнение контрольных нормативов (зачетных упражнений) в объеме настоящей программы по пожарно-строевой и физической подготовке:

Для проведения мониторинга качества обучения проводится зачетное занятие по выполнению обучающимися нормативов и соревнования по преодолению полосы препятствий, подъему в окно 3-го этажа учебной башни, практическому применению пожарно-технического оборудования.

*Итоговая форма оценки* – ежегодное участие в межрегиональных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту на кубок ЦС ВДПО.

Фонд оценочных средств программы сформирован на основе следующих принципов:

- ориентация на социальный заказ детей, их родителей (законных представителей);
- комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительной образовательной программы (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов образования);
- измеримость используемых критериев контроля качества образования.

#### *Требования к уровню подготовки учащихся 16 – 18 лет*

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка				
1	Бег на дистанцию 1000 м, сек	13.0	13.5	14.0
2	Бег на дистанцию 3000 м., мин	14.0	14.0	15.0
3	Поднятие на перекладине, раз	14	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на	40	35	30

	скамейке), раз			
Специальная физическая и техническая подготовка				
5	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.5	3.7	
6	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.3	4.5	
7	Полоса с препятствиями в зале, сек	21.0	22.0	
8	Полоса с препятствиями на стадионе, сек	20.0	21.5	
9	Подъем на третий этаж башни, сек	15.6	17.2	
10	Эстафета 4x100, мин	1.20	1.27	
11	Боевое развертывание, сек	45.0	50.0	

### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение по программе ведет педагог, имеющий высшее техническое образование, мастер спорта СССР по пожарно-прикладному спорту, курсовую переподготовку педагогического профиля, многолетний опыт работы в структуре МЧС России в качестве тренера-преподавателя, многолетний педагогический стаж по подготовке спортсменов по пожарно-прикладному спорту – тренер сборной команды России Шевченко Владимир Леонидович.

Для проведения мастер-классов и учебно-тренировочных сборов по подготовке лучших спортсменов для участия в соревнованиях могут привлекаться другие тренеры сборной команды России по ППС.

#### ***Способы отслеживания результативности обучения.***

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Участие в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях по ППС.
3. Выполнение нормативов для спортивных разрядов.
4. Учет количества выпускников, поступивших в профильные учебные заведения.

#### ***Способы фиксирования результатов обучения.***

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.

#### ***Критерии эффективности реализации программы:***

1. Уровень технической подготовки воспитанников.
2. Уровень физической подготовки как условие достижения высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов.
3. Уровень воспитанности и владения морально – волевыми качествами личности.
4. Достижение высоких результатов в соревнованиях различного уровня.
5. Профессиональные предпочтения.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

*Помещения:* учебный кабинет, спортивный манеж, раздевалки, душевые.

*Натуральные объекты:* полоса препятствий, учебная башня, препятствие «Забор», бум, «Домик», яма с песком, противень для розжига горючей смеси, огнетушители, подушка безопасности с опилками.

*Учебно-практическое оборудование:* лестница штурмовая спортивная (в сборе), крюк титановый, рукав пожарный (спортивный), ствол пожарный (спортивный) и соединительная арматура к ним, разветвление трех – ходовое, страховочная сетка.

*Спортивное оборудование:* секундомер, гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи футбольные, баскетбольные, гири 1,5 – 2 – 3 - 5 кг, скакалки.

*Мебель:* стол, стулья, шкафы для хранения оборудования, шкафчики для переодевания, скамейки.

*Экипировка:* каски спортивные, каски пожарные, кроссовки шипованные спортивные, кроссовки беговые, тайтсы (лосины), футболка с длинным рукавом, ремень пожарный спортивный, боевая одежда пожарного, наклейка на одежду с фамилией спортсмена.

### **Учебно-методический комплекс**

*Список методических материалов:*

- Нормативы по ОФП и СФП;
- Методическая разработка «Структура построения тренировки в пожарноприкладном спорте, нацеленной на максимальный результат»;
- Правила проведения соревнований по ППС;
- Учебники по пожарно-прикладному спорту.

*Список дидактических и наглядных материалов:*

- турнирные таблицы;
  - информационные листовки по противопожарной безопасности, последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений;
  - комплект плакатов «Первичные средства пожаротушения»;
  - комплект плакатов «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях»;
  - комплект плакатов «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера»;
  - CD «Учись защищать себя»; CD «Скорая помощь»; CD «Безопасность дома»;
- Видеозаписи соревнований по ППС.

## Информационное обеспечение программы

### *Список используемой литературы*

1. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. / сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2007 г.
2. Глейберман А.Н., «Игры для детей», «Физкультура спорта» 2016 – 38 с.
3. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. // М.: Физкультура и спорт, 2012 – 241 с.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений, 2011. – 32с.
5. Грачев В.А., Подгрушный В.А., Теремнов В.В. Пожарно-строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2005
6. Ж. «Физкультура в школе».- М.: «Школа-Пресс», №№ 5, 6, 7– 2008 г.
7. Ж. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», №№ 1, 2, 3 - 2008 г.
8. Карелин А.О. « Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой», 2011 – 28 с.
9. Ковшун В.И., Петренко В.В. Пожарно-прикладной спорт юных.- «Здоров'я», Киев, 1976.
10. Пожарно-прикладной спорт. Всероссийские правила соревнований. – М., 2005
11. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009.
12. Черневич Г.Л. Физическая подготовка пожарных. - М.: Изд-во Мин. Коммун. Хоз., 1953
13. Яблочкин В.И. Корецкий П.С. Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту.- М., 2006

### ***Видеоматериалы:***

- DVD «Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах»,
- CD «Оказание первой доврачебной помощи»,
- CD «Учись защищать себя»,
- CD «Скорая помощь»,
- CD «Безопасность дома»,
- CD «Анатомия человека»
- CD «Итоги соревнований по пожарно-прикладному спорту», 2014-2018 г.г.

### ***Интернет-источники:***

- ~ <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
- ~ <http://interfiresport.com/ru/> - Международная спортивная федерация пожарных и спасателей
- ~ <https://справка01.пф/> - Справка 01. Портал пожарной безопасности
- ~ <http://62.mchs.gov.ru/> - Главное управление МЧС России по Рязанской области