

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От «28» апреля 2023
г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:
Овчарук Михаил Иванович
педагог дополнительного
образования

ЗАТО г.Железногорск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N52831);
- Письмо Минобрнауки России от 23.08.2017 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №815 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Актуальность программы «Пожарно-спасательный спорт» определяется ее практической значимостью. Она способствует формированию осознанного пожаробезопасного поведения учащихся, дает правильное представление о профессии пожарного, спасателя. Воспитанники приобретают знания и умения, необходимые в будущем для поступления в высшие учебные заведения и при устройстве на работу.

Кроме этого, программа направлена на воспитание патриотических чувств, тем самым содействует решению остро стоящей в России проблемы патриотического воспитания детей и молодежи.

Программа педагогически целесообразна. Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного

подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Программа является надежным фундаментом для дальнейшего развития личностных, предметных и метапредметных результатов учащихся и основой для выбора будущей профессии.

Отличительной особенностью данной программы от других программ в этой же области является то, что занятия проводятся на специально подготовленных площадках пожарной охраны МЧС и ДЮСШ, благодаря чему расширяются возможности учащихся в овладении практическими знаниями, умениями и навыками по спасательному делу, повышается эффективность и результативность используемых методик и технологий в образовательном процессе.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы - учащиеся 13-18 лет, с повышенной мотивацией к данному виду деятельности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов обучения по программе – 216 ч. Годовые учебные планы составлены исходя из 36 недель занятий.

Форма обучения: очная с применением дистанционных и электронных образовательных технологий.

Режим занятий: Занятия проводятся 6 часов в неделю, возможно проводить спаренные занятия с перерывом 10 минут. 1 занятие длится 40 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для здорового образа жизни, формирование профессиональных качеств пожарных и воспитание патриотов своей Родины через занятия пожарно-спасательным спортом.

Задачи:

- **Образовательные:** Изучить правила пожарной безопасности, причины возникновения пожаров, первичные средства пожаротушения, меры предосторожности при обращении с огнём, правила поведения в экстремальных ситуациях, правила и организацию соревнований, научить пользоваться пожарным инвентарем, оказывать первую медицинскую помощь.
- **Воспитательные:** Воспитание духовных и физических качеств личности, ценностного отношения к окружающим, к своему здоровью, чувства ответственности и взаимовыручки.
- **Развивающие:** Развивать навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях, способствовать развитию лидерских качеств, развитие коммуникативных навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовые учебные планы составлены исходя из 36 недель занятий.

За рамками учебных часов планируется проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств спортсмена-пожарного, а также технической подготовки.

№п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	5	5		
1.	Техника безопасности. Общая гигиена	2	2		Устный опрос
2.	Причины возникновения пожаров, первичные средства пожаротушения.	1	1		Тест
3.	Оказание доврачебной помощи пострадавшим	1	1		Тест
4.	Правила соревнований	1	1		Зачет
II.	Общая физическая подготовка	90		90	
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	32		32	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
2.	Спортивные игры	16		16	Соревнования
3.	Легкая атлетика	20		20	Выполнение контрольных нормативов
4.	Силовые упражнения	22		22	Зачет
III.	Специальная и техническая подготовка	109		109	
	Штурмовая лестница: подвеска, 2 этаж, выброс, 3 этаж	75		75	Соревнование, тестовое упражнение
	100-метровая полоса препятствий	30		30	Соревнование, тестовое упражнение
	Эстафетный бег с препятствиями	4		4	Зачет
IV.	Соревновательная подготовка	8		8	Соревнование
V.	Контрольные испытания	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	ВСЕГО:	216 ч	5 ч	211 ч	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка (5 ч)

1. *Техника безопасности (2 ч)*. Понятие о пожаре. Анализ обстановки с пожарами на территории Красноярского края. Основные причины возникновения пожаров. Меры предупреждения пожаров. Ликвидация горения. Меры предосторожности на тренировках. Боевая одежда пожарных. Требования к одежде, обуви для тренировок. Самоконтроль.

Техника безопасности до занятий, во время занятий, после занятий.

2. *Причины возникновения пожаров (1 ч)*. Действия юных пожарных при обнаружении возгорания, пожара. Первичные средства пожаротушения. Виды огнетушителей.

3. *Оказание доврачебной помощи пострадавшим (1 ч)*.

4. *Правила соревнований (1ч)*. Знание правил соревнований различного уровня. Организация и правила проведения соревнований.

II. Общая физическая подготовка (90 ч)

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения (32 ч)*. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола; подъём штанги, упражнения с гирями и гантелями; занятия на тренажерах. знание техники выполнения упражнений. Развитие общей выносливости, мышечной силы; развитие и укрепление плечевого пояса, мышц ног, спины, брюшного пресса. Развитие координации движений; тренировка вестибулярного аппарата; развитие ловкости, выносливости; развитие скоростно-силовых качеств; последовательность выполнения приёмов.

2. *Спортивные игры (16 ч)*. Футбол, волейбол, пионербол - ведение, обводка, передача мяча, удар по воротам, подача мяча верхняя и нижняя, броски мяча в различные зоны; передачи мяча и ловля; двухсторонние игры.

3. *Легкая атлетика (20 ч)*. низкий, высокий старт, финиш; бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м, 200м; бег с высоким подниманием бедра; бег на длинные дистанции - 1км, 2 км, 3 км; прыжки в длину: с места, с разбега, тройной, пятерной прыжок; метание мяча на дальность, броски набивного мяча; барьерный бег, ходьба через барьеры, прыжки с двух ног, махи через барьер.

4. *Силовые упражнения (22 ч)*. Упражнения с гирями, штангой, на тренажере.

III. Специальная и техническая подготовка (109 ч)

1. *Штурмовая лестница: подвеска, 2 этаж, выброс, 3 этаж (75 ч)*.

Бег по гимнастическим стенкам; имитация посадки на подоконник (конь, бум, скамейка); бег с лестницей с хода и со старта на различных отрезках; имитация движений выброса лестницы стоя и сидя с гантелями, гирями; упражнения со штурмовкой для укрепления группы мышц; поворачивающих кисть на себя; выход на подвешенную лестницу с подоконника; выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа одной рукой; посадка на подоконник с хода по лестнице; выброс лестницы и выход на нее с хода; финиш в окно любого этажа с хода.

Штурмование учебной башни. Подъём на этажи башни разными способами (с места, через ступеньку, с набегания). Бег по лестнице, через ступеньку, с места, с набегания. Перенос штурмовой лестницы со старта до финиша. Финиширование на башне. Выход с лестницы на площадку/

2. 100-метровая полоса препятствий (30 ч).

Выход на забор в упор двумя руками с медленного бега; с колеса; преодоление забора с приземлением - одна нога впереди, другая сзади; взятие рукавов в движении; бег с различными скоростями по бревну без рукавов и с рукавами; выброс рукавов с бума; соединение полугаек шагом и бегом; соединение рукавов с разветвлением шагом и бегом; финишное ускорение с подсоединением ствола к рукаву.

Полоса препятствий. Бег по гимнастическим скамейкам и буму. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора в движении, с места, с помощью гимнастического мостика. Работа со стволом. Полоса препятствий в спортивном зале: бег по гимнастическим скамейкам, соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним, присоединение рукава и ствола к разветвлению. Движение и работа со стволом, прокладка рукавной линии, финиширование.

3. Эстафетный бег с препятствиями (4 ч).

Передача эстафетного ствола; преодоление 100-метровой полосы с препятствиями; преодоление забора; взятие огнетушителя, бег до противня; тушение; финиш. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

Эстафета 4x100 м. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Передача эстафеты в коридоре.

IV. Соревновательная подготовка (8 ч)

Участие в квалификационных соревнованиях, соревнованиях на первенство школ города; приобретение опыта участия в соревнованиях на выезде.

V. Контрольные испытания (4 ч);

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Аттестация проводится по основным разделам программы:

Общая физическая подготовка:

Подтягивание на перекладине (м), Отжимания (д);

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Прыжок в длину с места;

Бег 60 м.

Специальная и техническая подготовка:

Полоса с препятствиями (100 м.), сек.

Подъем на 2 этаж учебной башни, сек.

Подъем на 3 этаж учебной башни, сек (для юношей 17-18 лет)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

По итогам обучения по программе, у учащихся формируются:

Предметные результаты

Знать: основные правила пожарной безопасности, причины возникновения пожаров, первичные средства пожаротушения, меры

предосторожности при обращении с огнём, правила поведения в экстремальных ситуациях, правила и организацию проведения соревнований.

Уметь: выявлять нарушения правил пожарной безопасности, правильно сообщать о возгорании по телефону, одевать боевую одежду пожарного (по нормативу), пользоваться огнетушителями, работать с пожарным инвентарём, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь; выполнять элементы пожарно-спасательного спорта.

метапредметные результаты: умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;

личностные результаты: понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;

коммуникативные навыки: умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 36 недель.
4. Промежуточная аттестация - 3 неделя декабря.
5. Итоговая аттестация - 3 неделя мая.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели кроме государственных праздников.

Месяц	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	Итого часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1					5
Практическая подготовка	23	18	26	21	18	25	23	24	21	199
Соревновательная подготовка					2		2	2	2	8
Контрольные испытания				2					2	4
Всего часов	24	19	27	24	21	25	25	26	25	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивная база: учебная башня специальной пожарной части; спортивный зал, стадион, площадка, раздевалка, помещение для хранения пожарно-технического вооружения и оборудования.

2. Спортивные снаряды: спортивный бум; спортивный забор различной высоты; спортивный домик.

3. Пожарно-техническое вооружение и оборудование:

- спортивные лестницы штурмовки – 2 шт.;
- боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов;
- спортивная каска – 10 шт.;
- пояса пожарные спасательные – 4 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.;
- 3-х ходовое разветвление – 1 шт.

4. Вспомогательный инвентарь и оборудование: секундомер; футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи; тренажеры для развития общих физических качеств, гири, гантели, легкоатлетические ядра, флаги.

Информационное обеспечение

- Дидактический материал: Турнирные таблицы, информационные листовки по противопожарной безопасности, правила двигательных действий, последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.
- Видео и аудио материалы с соревнований по пожарно-прикладному спорту.
- Технические журналы и книги.
- Интернет-ресурсы:

<https://ru.interfiresport.com/> - Международная спортивная федерация пожарных спасателей

<https://fitomaniya.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-i-trenirovka/trenirovka-po-pozharno-spasatel-nomu-sportu/> - Тренировка по пожарно-спасательному спорту

https://sibpsa.ru/life/sporting_life/ - Сибирская пожарно-спасательная академия (оф. сайт)

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей».

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в конце I полугодия в декабре, итоговая аттестация проводится в конце II полугодия в мае.

Результаты аттестации заносятся в протокол.

Протокол контрольных испытаний вынесен в Приложение № 1.

Формы аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены контрольными нормативами, посредством которых производится оценка уровня освоения учащимися образовательной программы.

Контрольные нормативы вынесены в Приложение № 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации образовательных задач используются различные **формы организации детей** на учебных занятиях:

- **фронтальная:** работа сразу со всеми учащимися, удобна при начальном обучении;
- **групповая:** учащиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех учащихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;
- **индивидуальная:** каждый учащийся получает задание и выполняет его самостоятельно, педагог руководит работой учащихся выборочно, используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Формы обучения: теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических положений тем, согласно календарного плана.

В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные, занятия на стадионе с оборудованной 100 метровой полосой с препятствиями и на учебной пожарной башне. Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, слаженности дружин юных пожарных, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических

качеств (конкурсы, соревнования, отработка нормативов, сдача зачетов).

На занятиях наиболее часто используются следующие **методы обучения**:

- информационно-сообщающие методы (устное изложение, беседа, команды);
- методы формирования навыков и умений (объяснение, демонстрация, упражнения);
- методы закрепления и совершенствования навыков и умений (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);
- методы проверки и оценки знаний, навыков и умений (наблюдение, практические контрольные задания);
- инструктивный метод (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Кроме этого, используются современные методы интернет-серфинг, видео-уроки, методы онлайн-обучения с использованием ИКТ технологий.

Педагог несет полную ответственность за качество подготовки и безопасность учащихся. Педагог обязан ежегодно, не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда. Все снаряды (бумы, заборы), пожарно-техническое вооружение и защитная одежда, предназначенные для занятий пожарно-прикладным спортом, должны быть испытанными и исправными. В целях предотвращения травматизма каждый занимающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий – важнейшие условия программы «Пожарно-спасательный спорт».

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алабин В.Г. «Многолетняя подготовка легкоатлетов», 1981
2. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
3. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
4. Гаиза Е.Д. – «Тренировка спринтера» М, Терра спорт, 2001
5. Е.Н.Гогун, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и

- спорта. Москва, Академия, 2002
6. В.А.Головин, В.А.Масляков. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983
 7. В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
 8. Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков. Книга о здоровом образе жизни. Москва, Профиздат, 1987
 9. В.Я.Липченко, Р.П.Самусев. Атлас нормальной анатомии человека. Учебное пособие. Москва, Медицина, 1988
 10. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд.АСТ», 1998
 11. П.Малахов. Здоровые мышцы – путь к здоровью и долголетию. Донецк, Сталкер, Генеша, 2004
 12. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
 13. Минаев Б.Н. «Основы методики физического воспитания школьников», 1989
 14. Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
 15. Э.Найминова. Спортивные игры. Ростов-на-Д, Феникс, 2001
 16. «Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований» - М, 2005. Федерация пожарно-спасательного спорта. Утверждены Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.
 17. Платонов Н.Х., Тимошенко С.И., Чихачев Ю.Т. «Пособие по пожарно-прикладному спорту», 1971
 18. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
 - 19.Фомин Н.А., Фомин В.П. «Возрастные основы физического воспитания. Основы юношеского спорта», 1980
 20. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. Москва, Ленгос, 1994

Протокол контрольных испытаний

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожд	Штурмов. лест. (с)		Полоса препятств. (с)		Подтягив. На переклад. (кол-во раз)/ отжимание от пола (кол-во раз)		Поднимание корп. из полож. лежа за 1 мин (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 60 м (с)		Уровень	
			Результ	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.		

Контрольные нормативы для воспитанников 13-14 лет (младший возраст)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	10	8	5	-	-	-
2.	Отжимания, кол. раз	-	-	-	19	13	9
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	48	43	38	38	33	25
4.	Прыжок в длину с места	190	180	165	175	165	156
5.	Бег 60 м	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	19	20,0	21,0	21,0	22,5	24,0
7.	Подъем на второй этаж башни, сек.	9,0	10,0	11,0	9,5	11,0	12,0

Контрольные нормативы для воспитанников 15-16 лет (средний возраст)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	11	9	6	-	-	-
2.	Отжимания, кол. раз	-	-	-	20	15	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	50	45	40	40	35	26

4.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
5.	Бег 60 м	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	19	21,5	22,0	21,0	22,5	24,0
7.	Подъем на второй этаж башни, сек.	9,0	9,6	10,0	9,5	11,0	12,0

Контрольные нормативы для воспитанников 17-18 лет (старший возраст)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	12	10	7	-	-	-
2.	Отжимания, кол. раз	-	-	-	20	15	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	52	47	42	40	35	30
4.	Прыжок в длину с места	220	210	190	185	170	160
5.	Бег 60 м	8,5	9,0	10,0	9,4	10,0	10,5
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	19,5	20,0	22,0	20,0	20,5	21,0
7.	Подъем на 2 этаж уч. башни, сек.	-	-	-	9,0	9,2	9,5
8.	Подъем на 3 этаж уч. башни, сек.	13,0	14,0	15,0	-	-	-

Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Пожарно-спасательный спорт»
Согласно Приложения №11 к приказу Минспорта России от 20.12.2021 г.№997

Спортивная дисциплина	Содержание спортивной дисциплины	Единица измерен.	1 ю		2 ю		3 ю	
			м	ж	м	ж	м	ж
Штурмовая лестница - 3 этаж учеб. башня	С подвешиванием штурм. лестницы	сек	12,20	-	13,00	-	13,80	-
Штурмовая лестница – 2 этаж учебная башня	С подвешиванием штурм. лестницы	сек	8,70	-	9,50	-	10,30	-
	Штурмовая лестница подвешена на подоконник окна 2 этажа	сек	-	8,70	-	9,30	-	9,90
Полоса препятствий	Высота препятствий для мужчин, юниоров (17-18 лет) Забор 2 м; бум 1,2 м	сек	19,60	-	20,30	-	21,10	-
	Высота препятствий для юношей 15-16 лет; Забор 1,7 м; бум 0,8 м	сек	18,40	-	19,20	-	20,00	-
	Высота препятствий для женщин, юниорок (17-18 лет), девушек (15-16 лет) Забор 0,7 м; бум 0,8 м	сек	-	19,10	-	20,00	-	20,90