

В.П. Ватутина, Ф.Р. Гумеров

## «ПОЖАРНЫЙ КРОССФИТ». ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ В ТЕТЮШСКОМ КОЛЛЕДЖЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ

*В статье рассмотрены этапы разработки программы дополнительных занятий по физической подготовке курсантов специальностей «Пожарная безопасность» и «Защита в ЧС» к практической деятельности и подготовке к сдаче демонстрационного экзамена.*

**Ключевые слова:** демоэкзамен, пожарный кроссфит, профессиональная подготовка, пожарные, спасатели.

Программа дополнительных практических занятий по физической подготовке курсантов специальностей «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях» «Пожарный кроссфит» в государственном профессиональном образовательном учреждении «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты» стала грантополучателем в конкурсе «Лучший преподаватель Республики Татарстан» в 2019 году.

Актуальность проекта связана с обязательным включением новых форм государственной итоговой аттестации выпускников профессиональных образовательных организаций, которые моделируют реальные производственные условия и требуют демонстрации профессиональных умений и навыков, в т.ч., в соответствии с международными требованиями (демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс).

Участниками проекта стали курсанты специальностей 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях и 20.02.04 Пожарная безопасность Тетюшского государственного колледжа гражданской защиты.

Целями проекта были заявлены: разработка внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий по физической культуре для оценки уровня физической подготовленности курсантов специальностей «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях».

Задачи проекта:

1. Оценка уровня физической подготовленности курсантов специальностей Пожарная безопасность и Защита в чрезвычайных ситуациях (соревновательным методом);
2. Содействие развитию профессиональных физических качеств (вне занятий физической культурой) и мотивация к дополнительным занятиям физической культурой;
3. Способствование развитию стрессоустойчивости будущих специалистов.

Кроссфит – это молодой и новый вид спорта, который включает в себя технологии, разработанные ранее для подготовки бойцов специальных подразделений. Чтобы справиться с выполнением заданий необходимо быть физически развитым. В функциональное пожарное многоборье входят силовые упражнения высокой интенсивности и на все группы мышц. Выполнение упражнений происходит без перерыва и в полном боевом облачении (шлем,

теплозащитные куртка и брюки, спасательный пояс с карабином, краги). Основой всех упражнений являются задачи, которые приходится решать при тушении пожаров и спасении людей.

Данные соревнования проводятся и среди уже действующих профессионалов. Для курсантов же разработаны задания, которые учитывают их возрастные особенности, уровень физической подготовки.

Для деятельности профессиональных пожарных и спасателей, включающей значительные физические и нервно-психические нагрузки, стрессоустойчивость является профессионально важным качеством. Именно в ходе соревнований у курсантов формируется стрессоустойчивость и развиваются способности контроля эмоций, способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях, а также способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения.

Также на тренировках и самих соревнованиях осуществляется подготовка курсантов выпускных групп к успешному прохождению аттестации на должность спасателя, демозамена, а также для дальнейшего трудоустройства выпускников в профессиональные аварийно-спасательные формирования.

Партнерами проекта стали пожарно-спасательная часть города Тетюши и зональный поисково-спасательный отряд города Буинск, Республика Татарстан.

В ходе подготовки проекта к реализации были разработаны положение «Пожарного кроссфита»; необходимые задания; инфраструктурный лист, а также подготовлена и обустроена площадка.

На втором этапе планируется организовать проведение соревнований с целью отбора курсантов для участия во внутриколледжном чемпионате Ворлдскиллс, а также проверить физическую подготовку курсантов после летних каникул.

В ходе подготовки к сетевому чемпионату проводятся тренировки команд по системе пожарно-спасательного кроссфита по индивидуальному графику; запланировано проведение пожарно-спасательного кроссфита, посвященных Дню спасателя, 23 февраля, Дню пожарной охраны России; проведение тренировок с использованием средств и методов пожарного кроссфита для подготовки к отборочным соревнованиям; для подготовки к Национальному Чемпионату «Молодые профессионалы» (World Skills Russia); к сдаче демозамена; организация и подготовка студентов выпускных курсов к первичной аттестации на право ведения аварийно-спасательных работ, готовности к исполнению обязанностей спасателей.

Оборудование, необходимое для реализации данного проекта имеется в наличие в колледже, в профессиональных мастерских по компетенциям «Спасательные работы» и «Физическая культура, спорт и фитнес» и готово к использованию. При этом важно учесть, что износ оборудования, при использовании его на данных соревнованиях, имеет низкую или среднюю степень.

К оборудованию относятся: комплекты БОП (боевой одежды пожарного); гири (вес 8 кг); гриф; диски из металла (блины), вес 5 кг, подходящие к грифу по диаметру; барьеры;

покрышки; кувалда (длина ручки – 100 см, вес 2 кг); пожарный рукав (77 мм и 51 мм); Sand bag (мешки с песком), вес 10 кг, ширина 25 см, длина 50 см; разветвление; манекен; носилки.

Программа соревнований состоит из шести этапов командной эстафеты.

Этапы эстафеты:

**1 этап (командный):** надевание Б ОП (боевой одежды пожарного).

**2 этап (индивидуальный):** русский мах гири (15 раз); отжимание на штанге (10 раз); жим штанги стоя (10 раз); преодоление барьера; кантовка покрышки (10 раз); переноска покрышки (20 метров); передвижение покрышки ударами кувалдой (15 метров).

**3 этап (индивидуальный):** передвижение покрышки ударами кувалдой (15 метров); переноска покрышки (20 метров); кантовка покрышки (10 раз); преодоление барьера; «Фермерская ходьба» (20 метров).

**4 этап (индивидуальный):** русский мах гири (15 раз); жим штанги с приседом (10 раз); раскатывание 77 мм пожарного рукава (20 метров); смотка рукава «Восьмеркой»; отжимания (10 раз); бег с мешком (20 метров).

**5 этап (индивидуальный):** приседания с мешком + жим мешка (10 раз); бег с мешком (20 метров); отжимания (10 раз); прокладка рукавной линии с подсоединением к разветвлению; фермерская ходьба с гирями (20 метров).

**6 этап (командный):** транспортировка пострадавшего с препятствиями.

**Формат проведения проб.** Профессиональная проба проводится в малой группе (не более 4 человек), формат проведения пробы предполагает непосредственную коммуникацию с педагогом-наставником (перед началом соревнований педагогом-наставником проводится мастер-класс по демонстрации выполнения упражнений эстафеты).

Цель пробы - дать представление о профессиях спасатель и пожарный Задачи:

1. Познакомить участников с программой соревнований;
2. Научить выполнять упражнения этапов соревнований;
3. Провести соревнования в малых группах.

Предполагаемые результаты пробы: демонстрация профессиональных умений и навыков в условиях, приближённых к реальным практическим ситуациям. Формат проведения обратной связи после пробы – анкетирование.

Общая продолжительность пробы составляет 1,5 - 2 часа.

В ходе реализации данного проекта курсанты повышают уровень своей физической подготовленности и уровень личной стрессоустойчивости, а также планируется продолжить оснащение полосы препятствия и изготовление профессионального оборудования для отработки практических навыков будущих и профессиональных спасателей.

## Литература

1. **Федеральный закон** от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 9, С. 1137).
2. «**Пожарный кроссфит**» - [Электронный ресурс] //URL: <https://14.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1750486> (Дата обращения: 21.01.2023).

3. «Силовая подготовка пожарных» - [Электронный ресурс]// URL: [https://vk.com/topic-77662407\\_33920310](https://vk.com/topic-77662407_33920310) (Дата обращения: 21.01.2023).
4. «Как выглядит пожарный кроссфит» - [Электронный ресурс] //URL: <https://prospekt.media/2021/10/25/kak-vyglyadit-pozharnyj-krossfit/> (Дата обращения: 23.01.2023).
5. «Пожарный кроссфит. В Хакасии прошли первые соревнования по необычному виду спорта» - [Электронный ресурс]// URL: <https://www.kp.ru/daily/26717/3743410/>
6. **Тренируйся как пожарный.** «Пожарный кроссфит» и другие кошмары» - [Электронный ресурс]// URL: <https://news.rambler.ru/incidents/34845513-treniruysya-kak-pozharnyy-pozharnyy-krossfit-i-drugie-koshmary/> (Дата обращения: 22.01.2023).
7. «Пожарный кроссфит. Лицом к лицу» - [Электронный ресурс]// URL: <https://www.rubin01.ru/info/news/pozharnyy-krossfit/> (Дата обращения: 23.01.2023).

**Վ.Պ. Վատուտինա, Ֆ.Ր. Գումերով**

**«ՀՐԴԵՀԱՅԻՆ ՔՐՈՍՖԻԹ»: ՏԵՏՅՈՒՇԻԻ ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՔՈՒԵԶԻ ԿՈՒՐՍԱՆՏՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԾՐԱԳԻՐ**

*Հոդվածում դիտարկված են «Հրդեհային պաշտպանություն» և «Պաշտպանություն արտակարգ իրավիճակներում» մասնագիտությունների կուրսանտների ֆիզիկական պատրաստության լրացուցիչ պարապմունքների ծրագրի մշակման փուլերը պրակտիկ գործունեության և ցուցադրական քննության հանձնման ժամանակ:*

***Առանցքային բառեր.** ցուցադրական քննություն, հրդեհային քրոսֆիտ, մասնագիտական պատրաստություն, հրշեջ, փրկարար:*

**V.P. Vatutina, F.R. Gumerov**

**“FIRE CROSSFIT”- PROGRAM OF ADDITIONAL PRACTICAL EXERCISES ON PHYSICAL TRAINING OF CADETS IN TETHUSH COLLEGE OF CIVIL PROTECTION**

*The article considers the stages of developing a program of additional classes for the physical training of cadets of the specialties "Fire Safety" and "Protection in Emergencies" for practical activities and preparation for passing a demonstration exam.*

***Key words:** demo exam, worldskills, fire crossfit, professional training, firefighters, rescuers.*

**Ватутина Виктория Петровна** - преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты».

**Гумеров Фанис Рамилович** -преподаватель-тренер ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты».

*Дата представления: 17.03.2023*

*Дата рецензии: 17.03.2023*