

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Школа № 37»



Е.И. Деева

Протокол № 1

заседания педагогического совета

от «29» августа 2022__г.

Приказ № 57-Д

от «29» августа 2022__г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»



М.А. Носова

Протокол № 1

заседания педагогического совета

от «31» августа 2022 г.

Приказ № 22-Д/ум

от «02» сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»

Срок реализации программы – 5 лет

Начальный возраст освоения программы – 13 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Владимир Леонидович Шевченко

РЯЗАНЬ
2008 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт пожарных и спасателей – спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде. Современные способы тушения пожаров с применением разнообразной пожарной техники требуют от личного состава пожарной охраны высокого профессионального мастерства и физической натренированности. Пожарно-прикладной спорт требует от юношей хорошей физической подготовки, формирует у них такие важные качества как самоотверженность, профессионализм и выносливость, необходимые для спасения людей в условиях чрезвычайных ситуаций. Это практический вид спорта, который сочетает в себе скорость спринтера, гибкость гимнаста и силу тяжелоатлета.

В данный вид спорта входят комплексы разнообразных приёмов, применяемых в практике тушения пожаров. Соревнования по пожарно-прикладному спорту включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умении пользоваться пожарно-техническим вооружением и др. В современной программе пожарно-прикладного спорта шесть видов соревнований. Соревнования среди юношеских групп проводятся по сокращённой программе, которые состоят из трёх видов.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Пожарно-прикладной спорт» разработана для учреждений дополнительного образования, является *авторской*, разработана на основе обобщения накопленного педагогического опыта по работе с подростками и молодёжью, подготовки их к службе в армии, составлена с учётом их интересов. В ней синтезирован комплекс дисциплин по пожарно-прикладному спорту, развивающий физические, нравственные и психологические качества личности.

Программа реализуется по Договору сетевого взаимодействия МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и МБОУ «Средняя школа № 37».

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что содержание учебного курса направлено на укрепление здоровья юношей, способствует не только их физическому развитию, но и нравственному воспитанию, особенно выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Учебный процесс обеспечивает развитие индивидуальности личности, логического мышления, а участие в соревнованиях, которые являются неотъемлемой частью программы, воспитывает чувство ответственности не только за свой результат, но и результат команды.

Актуальность программы имеет вектор самоопределения, популяризируя занятия и участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту, знакомит с профессией пожарного – спасателя.

Программа предусматривает достаточный уровень спортивной подготовки для поступления выпускников в спортивные и профильные ВУЗы.

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «ОБЖ» и «Физическая культура».

Образовательная направленность программы – *физкультурно-спортивная*. Образовательная область – *спорт*. Программа прошла апробацию, успешно реализуется в течение 10 лет.

Цель программы: укрепление здоровья посредством овладения знаниями, умениями и навыками пожарно-прикладного спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с историей пожарно-прикладного спорта России, профессией пожарного-спасателя;
- овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-прикладного спорта;
- изучение правил проведения соревнований и судейства, развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о здоровье, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, рациональном питании, вредных привычках;
- овладение знаниями, навыками и методами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой упражнений пожарно-прикладного спорта;
- развитие координированных, экономных и согласованных движений; приобретение умения быстро входить в нужный темп и ритм работы;
- развитие мышечной силы, выносливости, быстроты мышления, ловкости и логики.

Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям пожарно-прикладным видом спорта;
- воспитание упорства в достижении желаемых результатов; коллективизма и ответственности за общий результат;
- формирование чувства патриотизма;
- профилактика асоциального поведения среди подростков.

Условия реализации программы.

Программа «Пожарно-прикладной спорт» ориентирована на подростков *среднего и старшего* школьного возраста (12-18 лет). Срок реализации полного курса программы – 5 лет.

Структура программы.

В соответствии с новыми требованиями, программный курс имеет модульную структуру, где каждый модуль реализуется как самостоятельный образовательный уровень. Начать обучение можно с любого модуля, также, как и завершить обучение, не переходя на следующий, при потере мотивации или другим причинам.

«Вхождение» в программу доступно всем подросткам (юношам и девушкам) заявленного возраста не только с начала учебного года, но и в процессе обучения групп. Комплектование групп и вновь прибывших в текущем году обучающихся проводится с учетом уровня их физической подготовки на разные образовательные модули.

В связи с тем, что занятия по программе подразумевают повышенные физические нагрузки, все обучающиеся обязаны ежегодно, не зависимо от уровня обучения, предоставлять медицинские справки о состоянии здоровья с допуском лечащего врача к занятиям.

Также, при комплектовании групп, руководитель объединения консультируется с учителями физкультуры общеобразовательных школ с целью получения рекомендаций на учащихся, имеющих хорошие спортивные показатели.

1 модуль – «Основы ППС» реализуется в течение 1 года. Учебный план разработан с целью ознакомления юношей и девушек с данным видом спорта, специальными упражнениями на основе активной общефизической подготовки. В течение учебного года проводится личностно-ориентированная мотивация со стороны педагога - выявление способных спортсменов и рекомендация к дальнейшему обучению по программе. Со стороны самих обучающихся - самоанализ собственной заинтересованности в занятиях и физической выносливости.

На первый модуль принимаются подростки в возрасте от 12 до 15 лет. По окончании данного курса проводится итоговая аттестация. Обучающиеся более младшего возраста, сохранившие интерес к программе, переводятся на следующий модуль программы, а постарше, 15-16 лет, показавшие динамику в освоении программы, могут быть зачислены сразу на 3 модуль.

Количество обучающихся в группе может варьироваться от 15 до 20 человек.

2 модуль – «Учебно-тренировочная база» рассчитан на 2 года обучения, предназначен для подростков 14-15 лет. На этом уровне программы обучаются подростки, прошедшие учебный курс 1 модуля. Новые учащиеся данного возраста, не прошедшие программу вводного модуля, имеющие достаточную физическую подготовку или выдающиеся результаты по другим видам спорта и желающие заниматься пожарно-прикладным видом спорта, могут сразу быть зачислены на 2 уровень, при условии сдачи нормативов и тестовых заданий на основе стандартов предыдущего модуля. В связи с возможным «отсевом» обучающихся по окончании 1 модуля, количество воспитанников в группе от 12 до 15 человек.

По окончании учебного курса 2 модуля воспитанники проходят итоговую аттестацию, и желающие совершенствовать свои ЗУНы переводятся на следующую ступень программы, не желающие обучаться далее по программе, отчисляются.

3 модуль – «Спортивное совершенствование». Учебный курс рассчитан на 2 года с подростками 16-18 лет (учащиеся старших классов общеобразовательной школы или 1 курса средне - специальных профессиональных учебных заведений), переведённых после освоения программы 2 модуля. При этом, «вхождение» на 3 модуль программы возможен выборочно обучающихся, имеющих хорошую физическую подготовку, опыт участия в соревнованиях по различным видам спорта и уверенную мотивацию к обучению по данному направлению. Новые обучающиеся для определения их уровня подготовленности к учебному курсу 3 модуля тестируются, используя контрольно-измерительные материалы 2 модуля. Количество обучающихся в группе от 8 до 12 человек.

На данном этапе содержание учебного курса направлено на работу со спортсменами, показавшими выдающиеся результаты на соревнованиях различных уровней по пожарно-прикладному спорту и/или индивидуальную ориентацию на подготовку к поступлению в ВУЗы и СУЗы по профилю.

Выпускники, освоившие полный курс программы, выполнившие все спортивные нормативы и показавшие отличные результаты в соревнованиях среди юниоров, могут продолжить обучение и тренировки среди юношей и взрослых в сборной команде Рязанской области по пожарно-прикладному спорту.

Режим занятий.

Общее количество часов по программе – **936 часов.**

Учебный режим по каждому году:

Модуль	Год обучения	Режим занятий	Годовая нагрузка	Всего
1 модуль	1 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	144 час.
2 модуль	2 год	2 раза/неделю по 2 часа	216 час.	432 час.
	3 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	
3 модуль	4 и 5 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	432 час.

Общее количество всего курса обучения по программе 1008 часов.

Всего 36 учебных недель в течение учебного года. В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта.

Продолжительность одного занятия педагогом может варьировать в соответствии с формой занятия (теоретическое или учебно-тренировочное):

а) 2 раза по 45 минут астрономического времени с 15 минутным перерывом;
 б) спаренное занятие по 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости и возраста обучающихся. Оставшееся время отводится для анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и определения индивидуальных спортивных задач.

Программа предусматривает занятия в режиме 1 час в неделю (36 часов в год) по «*Индивидуальным образовательным маршрутам*» с одаренными обучающимися, успешно выступившие на соревнованиях и занявшие призовые

места. Такой маршрут представляет собой отдельный план тренировок и подготовки к соревнованиям в составе сборных команд области и страны.

Индивидуальные планы также составляются на вновь прибывших обучающихся, попавших группы в течение учебного года, если освободились места. Это могут быть подростки, особенно желающие заниматься данным видом спорта; дети, рекомендованные учителями из школ; приезжие из других мест. Данные учебные планы составляются на каждого человека отдельно с учётом его подготовленности и спортивных возможностей, при этом корректируется учебный график определенного программного модуля с учетом остатка времен до конца учебного года.

Основной **формой** организации образовательного процесса являются занятия групповые, всем составом, на которых теоретический материал и практические задания преподаются параллельно. Наиболее целесообразной формой является учебно-тренировочное занятие. Педагог применяет разнообразные методы изучения упражнений с применением пожарно-технического вооружения и использующихся в пожарно-прикладном спорте.

Планируемые результаты программы.

Предметные:

обучающиеся к концу 1 модуля программы должны **знать:**

- правила поведения и безопасности на занятиях;
- пожарно-спортивный инвентарь;
- технику выполнения элементарных упражнений по пожарно-прикладному спорту;
- основные средства пожаротушения, виды огнетушителей;
- правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

уметь:

- выполнять упражнения со штурмовой лестницей с подъёмом на 2 этаж учебной башни;
- выполнять упражнения по преодолению 100 м полосы с препятствиями;
- выполнить нормативы 3 юношеского разряда.

участвовать: в спортивных соревнованиях городского и областного уровня.

Обучающиеся к концу 2 модуля программы должны **знать:**

- историю пожарно-прикладного спорта России;
- правила поведения и безопасности на занятиях;
- пожарно-спортивный инвентарь;
- технику выполнения упражнений по пожарно-прикладному спорту;
- средства пожаротушения и их использования;
- правила соревнований по пожарно-прикладному спорту;
- правила судейской практики;
- спортивные нормативы.

уметь:

- выполнять упражнения со штурмовой лестницей с подвеской с подъёмом на 2 этаж учебной башни;
- выполнять упражнения по преодолению 100 м полосы с препятствиями;

- использовать первичные средства пожаротушения в комплексе с тренировочными упражнениями;
- выполнять упражнения на этапах пожарной эстафеты 4х100 и боевом развертывании;
- выполнить нормативы 2 юношеского разряда.

участвовать: в спортивных соревнованиях городского, областного и межрегионального уровня.

Выпускники к концу 3 модуля программы должны **знать:**

- историю пожарно-прикладного спорта России, особенности и профессиональные качества пожарно-спасателя;
- правила техники безопасности на тренировках;
- правила соревнований на полосе препятствий, эстафете и боевом развертывании;
- причины возникновения пожаров и последовательность действий при пожаре;
- перечень средств пожаротушения, порядок их использования;
- правила соревнований по ППС, судейской практики.

уметь:

- самостоятельно планировать свою тренировку (разминку, выбор скорости в беге, силовые упражнения) в зависимости от физического состояния на данный момент;
- правильно действовать при пожаре;
- уметь пользоваться огнетушителем;
- соблюдать безопасный режим тренировок;
- выполнять упражнения со штурмовой лестницей с подвеской с подъёмом на 3 этаж учебной башни;
- выполнять упражнения по преодолению 100 м полосы с препятствиями;
- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с нормативными требованиями;
- выполнить нормативы 1 юношеского разряда.

У выпускника должны быть сформированы **метапредметные** универсальные учебные действия:

- умение управлять своей деятельностью посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- умение планировать, анализировать и осуществлять самостоятельную подготовку по ППС;
- умение слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- использование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные универсальные учебные действия:

- активная жизненная позиция;

- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- чувство гордости за свою Родину и народ России;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям,
- сформированы морально-волевые качества личности: смелость, инициативность, уверенность в себе, сила воли, мужество, дисциплинированность, психологическая устойчивость.

Контроль качества образования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он 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, промежуточного и итогового контроля. Одним из главных критериев в течение всего времени обучения является участие воспитанников в соревнованиях.

Оперативный контроль осуществляется на каждом занятии методом наблюдения и анализа во время тренировки и дает возможность понять степень усвояемости материала и физическим состоянием обучающихся. Проводится оперативная коррекция деятельности воспитанников.

Промежуточный контроль дает более полную картину результативности обучения. На этом этапе контроля выявляется насколько успешно воспитанники усвоили знания и навыки тренировочных упражнений согласно основным учебно-тематическим блокам. Он осуществляется в конце учебного года на промежуточном этапе каждого модуля, а также в рамках проведения или участия обучающихся объединения в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различных уровней (внутри объединения между группами, районные, городские, областные и т.д.). Результаты каждого обучающегося и в целом команды фиксируются в протоколах. По итогам выступлений в конце учебного года составляется сводный протокол, где суммируются результаты каждого спортсмена.

В соответствии с нормативами, правилами выполнения упражнений и полученными результатами, педагог выявляет уровень освоения обучающимися на каждом году обучения: **высокий, средний, низкий.**

Итоговый контроль проводится на «выходе» из каждого модуля программы. Для его проведения отводится два учебных занятия, где каждый воспитанник проходит тестирование в письменной форме и сдает нормативы по общефизической и специальной (пожарно-прикладной) подготовке. При определении общего уровня обученности выпускников по образовательной программе учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего

периода обучения.

Способы отслеживания результативности обучения.

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях по ППС.
4. Выполнение нормативов для спортивных разрядов.
5. Практический опыт обучающихся в судействе соревнований.
6. 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, итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.
5. Сводная «Диагностическая карта результатов освоения программы» по группам.
6. Журнал количества разрядников.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.

Максимальный уровень освоения материала образовательной программы оценивается по 100-бальной шкале. Уровень обученности по итогам каждого модуля отслеживается по трём контрольным параметрам - нормативы по общей физической подготовке, нормативы основных соревновательных упражнений, каждый максимум 40 баллов (Приложение 1), и теоретические тесты, максимум 20 баллов (Приложение 2). Результаты, полученные каждым обучающимся, суммируются и итоги освоения программного материала формулируются по трём критериям:

1. **Высокий** – полностью освоил программный курс.
2. **Средний** – не полностью освоил программный курс.
3. **Низкий** - не освоил программный курс.

<i>Практические тесты по ОФП</i>	<i>Практически е тесты по СФП</i>	<i>Теоретическ ие тесты</i>	<i>Общее количество баллов</i>	<i>Уровень освоения программы</i>	<i>Результат освоения</i>
32 – 40	32 – 40	18 – 20	82 – 100	Высокий	Полностью освоил программу
20 – 31	20 – 31	10 – 17	50 – 82	Средний	Освоил программу с учетом коррекции
менее 20	менее 20	менее 10	менее 50	Низкий	Не освоил программу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен из такого расчёта, что знакомство и освоение обучающимися основных разделов программы в течение всех модулей программы подразумевает цикличность: повторение, закрепление и более углублённый подход с опорой на ранее пройденный материал, но, при этом совершенствование практических умений и навыков.

№ п/п	Название учебных разделов	1 модуль			2 модуль					
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	2	2	4	2	2	4
3.	Общая физическая подготовка	-	12	12	-	12	12	-	12	12
4.	Штурмовая лестница	6	30	36	6	64	70	6	64	70
5.	100 м полоса препятствий	6	36	42	3	57	60	3	57	60
6.	Пожарная эстафета	10	26	36	4	50	54	4	50	54
7.	Спортивные игры	1	7	8	1	7	8	1	7	8
8.	Участие в соревнованиях различных уровней	-	4	4	-	8	8	-	8	8
ИТОГО:		26	118	144	17	199	216	17	199	216

№ п/п	Название учебных разделов	3 модуль					
		4 год обучения			5 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	2	2	4
3.	Общая физическая подготовка	-	22	22	-	12	12
4.	Штурмовая лестница	6	50	56	6	60	66
5.	100 м полоса препятствий	6	56	62	3	63	66
6.	Пожарная эстафета	6	46	52	4	38	42
7.	Спортивные игры	1	9	10	1	7	8
8.	Участие в соревнованиях различных уровней	-	8	8	-	16	16
ИТОГО:		22	194	216	17	199	216

Содержание программы 1 модуля (1 год обучения).

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-прикладной спорт в нашем городе, области и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы.

Практика. Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-прикладным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика.

Практика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча.

4. Штурмовая лестница.

Теория. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице.

Практика. Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время.

5. 100 м полоса препятствий.

Теория. Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м х 1,70м), бугра (размер 0,9м х 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов.

Практика. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. 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. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению.

6. Пожарная эстафета.

Теория. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горящей жидкости.

Практика. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты.

7. Спортивные игры.

Теория. Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

Практика. Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

8. Участие в классификационных соревнованиях.

Теория. Правила участия и проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

Практика. Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

Содержание программы 2 модуля (2 год обучения).

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-прикладной спорт в нашем городе, области и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы. Обзор и анализ соревнований прошедших в 2018 году (межрегиональные, всероссийские и международные).

Практика. Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-прикладным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Знание телефонов экстренных служб.

Практика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча.

4. Штурмовая лестница.

Теория. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице. Изучение позиции правильного положения центра тяжести тела относительно точки опоры.

Практика. Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Отработка финиша. Подъем во 2-ой этаж с разбега. Отработка синхронного движения рук и ног.

5. 100 м полоса препятствий.

Теория. Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м x 1,70м), бума (размер 0,9м x 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов.

Практика. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. 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. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению. Техника

преодоления забора с отталкиванием ногой от плоскости забора при сходе. Отработка захода, пробегания и схода с бума. Подход к крану. Соединение рукавов между собой во время бега. Соединение ствола. Преодоление отрезков 100 м полосы препятствий на время.

6. Пожарная эстафета.

Теория. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горячей жидкости. Техника безопасности для участников 4-го этапа. Техника передачи эстафеты. Нарушения, за которые команда получает дисквалификацию.

Практика. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты. Отработка передачи эстафеты. Установка меток. Пробегание челночной эстафеты в спортивном манеже. Отработка подхвата огнетушителя.

7. Спортивные игры.

Теория. Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

Практика. Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

8. Участие в классификационных соревнованиях.

Теория. Правила участия и проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

Практика. Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

Содержание программы 2 модуля (3 год обучения).

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-прикладной спорт в нашем городе, области и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы. Обзор и анализ соревнований 2018 года (межрегиональных, всероссийских, международных).

Практика. Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-прикладным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Знание телефонов экстренных служб.

Практика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча.

4. Штурмовая лестница.

Теория. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице. Изучение правильного положения центра тяжести тела относительно точки опоры.

Практика. Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Отработка финиша. Изучение и отработка синхронного движения рук и ног во время бега по лестнице.

5. 100 м полоса препятствий.

Теория. Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м х 1,70м), бума (размер 0,9м х 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов. Техника соединения рукавной линии к крану.

Практика. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. 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. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению. Техника

преодоления забора с отталкиванием ногой от плоскости забора при сходе. Отработка хвата рукавов. Отработка забегания на бум, сход с бума. Подход к крану, подготовка спортивных рукавов.

6. Пожарная эстафета.

Теория. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горячей жидкости. Нарушения, за которые команда получает дисквалификацию.

Практика. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты. Отработка передачи эстафеты. Установка меток. Пробегание челночной эстафеты в спортивном зале. Отработка подхвата огнетушителя.

7. Спортивные игры.

Теория. Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

Практика. Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

8. Участие в классификационных соревнованиях.

Теория. Правила участия и проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

Практика. Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

Содержание программы 3 модуля (4 год обучения).

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-прикладной спорт в нашем городе, области и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы.

Практика. Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности. Тесты прыжок с места, челночный бег, 5м x 5м, бег 30м.

2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям

пожарно-прикладным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Знание основных медицинских препаратов для обеззараживания и дезинфекции.

Практика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча. Прыжки через л/а барьеры. Прыжки со скакалкой.

4. Штурмовая лестница.

Теория. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице. Основы подвески. Перевод лестницы в движении для подготовки к подбега во время бега.

Практика. Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Подвеска лестницы с места и с разбега. Бег с лестницей с старта в окно 2-го этажа учебной башни.

5. 100 м полоса препятствий.

Теория. Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м x 1,70м), бума (размер 0,9м x 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов. Подготовка спортивных рукавов к старту.

Практика. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. 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. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению.

6. Пожарная эстафета.

Теория. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горящей жидкости.

Практика. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты. Отработка техники преодоления домика на медленной скорости со страховкой.

7. Спортивные игры.

Теория. Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

Практика. Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

8. Участие в классификационных соревнованиях.

Теория. Правила участия и проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления. Правила безопасности и поведения по пути следования в ж/д транспорте. Правила безопасности во время разминки на соревнованиях.

Практика. Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

Содержание программы 3 модуля (5 год обучения).

1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Пожарно-прикладной спорт в нашем городе, области и стране. Места занятий, инвентарь и оборудование. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Права и обязанности обучающихся. Календарь соревнований. Организационные вопросы. Просмотр видео с соревнований.

Практика. Разминка. Диагностика спортивных возможностей: гибкость, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстрота), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, координационные способности.

2. Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки.

Теория. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-прикладным спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Травмы, их причины и профилактика. По каким признакам пострадавшему необходимо сделать искусственное дыхание.

Практика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Способы остановки кровотечения. Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших. Умение сделать пострадавшему искусственное дыхание.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развития подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем согнутых в коленях ног под прямым углом по отношению к туловищу из положения виса на гимнастической стенке или перекладине. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения «лежа на спине». Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Прыжки с моста толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку через линию на полу. Приставные шаги вправо- влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на время. Прыжки в приседании вперед, назад, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Подвижные игры с мячом и без мяча. Прыжки с отягощением 5-10 кг. Упражнения на укрепления задней поверхности мышц бедра. Ускорения 50м, 100м, 150м.

4. Штурмовая лестница.

Теория. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице.

Изучение техники бега по штурмовой лестнице в окно 3-го этажа учебной башни.

Практика. Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Подъем по штурмовой лестнице в окно 3-го этажа. Отработка выброса лестницы со страховкой. Бег со старта с подвеской в окно 3-го этажа.

5. 100 м полоса препятствий.

Теория. Техника спринтерского бега. Техника преодоления забора (размер 2м x 1,70м), бума (размер 0,9м x 9м). Техника прокладки рукавной линии и соединений, изучение правильной установки рукавов. Техника преодоления 100 м полосы препятствий по снарядам для старшей возрастной группы.

Практика. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. 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. Преодоление забора, бума. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время. Работа с пожарными рукавами. Присоединение полугайки к разветвлению. Отработка соединения рукава с краном на проходе без остановки во время бега. Пробегание отрезков 100 м полосы препятствий на скорости.

6. Пожарная эстафета.

Теория. Задачи каждого члена команды на своем этапе. Техника преодоления забора. Техника прокладки рукавной линии и соединений. Техника тушения горячей жидкости. Техника преодоления домика по наклонной лестнице. Тушение горячей жидкости. Состав горячей жидкости. Классификация огнетушителей.

Практика. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время. Командные упражнения 4 x 100 м. Техника передачи эстафеты. Преодоление домика без страховки на скорости. Тушение горячей жидкости.

7. Спортивные игры.

Теория. Сведения о технике, тактике, правилах игровых видов спорта: футбол, волейбол, настольный теннис. Эстафета как вид соревновательной борьбы.

Практика. Игра в футбол, волейбол, настольный теннис по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

8. Участие в классификационных соревнованиях.

Теория. Правила участия и проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту. Правила судейства на соревнованиях. Документация на соревнованиях и правила оформления.

Практика. Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности образовательного процесса

Как и во всех видах спорта, в пожарно-прикладном спорте необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся: возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, характер, а также условия, в которых проходят занятия и тренировки. Систематические занятия спортом помогают

Данная программа является двухуровневой.

1 модуль – этапы начальной подготовки.

Основной базовый курс знаний комплексной программы составляет 1 год. Подростки получают знания, умения и навыки на уровне элементарной грамотности. В программном курсе: освоение приемов прохождения 100 метровой полосы, подъема по штурмовой лестнице, основ правильной техники и правил безопасного выполнения упражнений; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития пожарно-прикладного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий пожарного.

Психолого - педагогические установки педагога направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

По программе 2 модуля полученные ЗУНы закрепляются и развиваются на уровне функциональной грамотности. Обучающиеся на спортивных занятиях совершенствуют изученные приёмы и способы выполнения упражнений пожарно-прикладного спорта.

3 модуль - углубленного совершенствования и этап реализации индивидуальных возможностей. На 4 году обучения формируются группы совершенствования, где воспитанники продолжают более углублённо изучать теоретический материал, совершенствовать полученные навыки на предыдущих модулях. На данном этапе обучения усвоение знаний относится уже к уровню компетентности.

Второй и третий модуль программы является основным тренировочным этапом, виды спортивной подготовки, освоенные на первом модуле, дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов забега в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и само регуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пожарно - прикладному спорту:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности;
- необходимость продолжительности индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- выявление перспективности спортсмена на основе комплексов специальных физических качеств.

Основной **формой** организации образовательного процесса является *учебно-тренировочное занятие*. Также, применяются другие формы, проводимые как отдельно, так и входящие сквозным образом в учебно-тренировочный процесс:

- Лекции, беседы;
- Судейская практика;
- Врачебный контроль;
- Самоподготовка по индивидуальным планам;

- Показательные выступления;
- Сдача нормативов;
- Проведение и участие в соревнованиях, первенствах по ППС и другим спортивным видам;

В процессе занятий по пожарно-прикладному спорту должны соблюдаться следующие **педагогические принципы**: сознательное отношение обучающихся к занятиям и их высокая активность; наглядность, систематичность и последовательность обучения; прочное усвоение необходимых знаний и навыков.

При реализации программы используются различные **методы** педагогического воздействия:

Словесные:

- рассказ - устное повествовательное изложение содержания учебного материала;
- объяснение – четко формулируются задачи, которые необходимо решить;
- доказательства, сопоставления, устные примеры, дающие возможность обучающимся быстро и правильно решить поставленную задачу;
- психолого-педагогические: беседы, убеждения, внушения, аутогенная тренировка, самовнушение, самооценка.

Наглядные:

- иллюстрация – подбор печатных материалов для показа из учебных пособий, плакатов.
- просмотр фото- и видеоматериалов.

Практические:

- практический показ при выполнении определённого тренировочного упражнения;
- отработка тренировочных упражнений
- применение на тренировках метода моделирования тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнение двигательных действий с предъявлением повышенных требований к проявлению психологических показателей.

Методика проведения занятий.

Все упражнения, составляющие учебный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике пожарно-прикладного спорта.

Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командным действиям, применяемым в соревнованиях.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке обучающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. При их проведении используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Учебно-тренировочный процесс.

Обучение приемам выполнения упражнений осуществляется в следующей последовательности:

- ознакомление с упражнением (приемом, действием);
- разучивание упражнений;
- тренировка в выполнении упражнения.

Ознакомление должно способствовать созданию у обучающихся правильного представления об упражнении. Для ознакомления необходимо назвать упражнение и рассказать о его назначении, самому или при помощи показчика показать выполнение упражнения или наиболее сложные элементы, сопровождая их объяснением техники выполнения.

Разучивание упражнения производится следующими методами:

- путем выполнения упражнения в целом, если оно несложное. При этом, руководитель занятия сразу указывает на ошибки, допущенные при исполнении, и добивается их устранения;

- путем деления сложного упражнения на отдельные элементы, а затем выполнение его в целом;

Тренировка начинается после того, как упражнение хорошо изучено и усвоено обучающимися. Тренировка путем многократных повторений упражнения вырабатывает у обучающихся автоматизм действий, способность выполнить тот или иной прием с минимальными затратами сил и времени.

Занятие должен состоять из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия предусматривает построение, краткое объяснение задачи данного занятия и разминку с целью подготовки организма к физической работе. Разминка проводится в течение 10-15 минут.

Основная часть занятия отводится обучению, правильному исполнению упражнений и совершенствованию приемов. Физическая нагрузка в основной части занятий дается с учетом подготовленности занимающихся. Она регулируется количеством повторений упражнений, интенсивностью выполнения упражнений, условиями их выполнения (погода, время суток, характер объекта и т. д.). На основную часть занятия отводится 60-65 минут.

Заключительная часть занятия преследует цель подведения итогов. Она включает в себя приведение в боевое состояние оборудования и инвентаря, объявление личных результатов и дачу индивидуальных заданий. На заключительную часть занятия отводится 10-20 минут.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность, осуществление дифференцированного подхода в соответствии с личностями потребностями и способностями, оптимизация психоэмоционального фона занятий.

Структура занятия.

№	Содержание	Время	Организационно – методические указания
1.Подготовительная часть			
1.1	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержание занятий.	15 мин.	Проводить в составе учебной группы при построении в одну шеренгу.
1.2.	Разминка. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на внимание и быстроту реакций.		Проводится в общем составе группы. Обратить внимание на четкость и слаженность выполнения строевых упражнений.
1.3.	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения		Ходьба и бег с переменной направлений, с ускорением, с заданием по сигналу,(хлопок, присесть или подпрыгнуть и т.д.) Выполнять с учетом развития у занимающихся силы, гибкости, быстроты, а также более успешного усвоения ими упражнений, изучаемых в основной части.
2. Основная часть			
2.1	Упражнения по ОФП	60 мин.	Проводится общим составом группы и индивидуально в зависимости от спортивного снаряда
2.2	Силовая подготовка		
2.3	Профильные упражнения.		Отработка упражнений на специальных снарядах
2.4	Бег на 1000-1500 м в среднем темпе.		Проводится общим составом группы.
3. Заключительная часть			
3.1	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание.	15 мин.	Проводится в общем составе группы. Совместный анализ успехов и недостатков в выполнении заданий и упражнений. Индивидуальная коррекция. Сбор оборудования и инвентаря, приведение в исходное положение.
3.2	Рефлексия.		
3.3	Организационная часть.		

В процессе реализации программы используются следующие **образовательные технологии:**

- ✓ *технология индивидуализации обучения* (Инге Унт, А.С. Границкая, В.Д.Шадриков) - модель организации учебного процесса, при которой в

процессе учебно-воспитательной работы с группой учитель взаимодействует с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности.

- ✓ *технология обучения детей с признаками одарённости* - выявление одарённых детей и предоставление им возможности реализовать себя в выбранной области и при этом создание условий для достижения максимального уровня развития способностей ребёнка.

Кадровое обеспечение программы

Обучение по программе ведет педагог, имеющий высшее техническое образование, мастер спорта СССР по ППС, 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 приглашаться другие тренеры сборной команды России по ППС.

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:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Технология проведения аттестации;
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Бланки тестовых заданий для обучающихся;

- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Методическая разработка «Структура построения тренировки в пожарно-прикладном 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. Глейberman 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. – 32 с.
5. Грачев В.А., Подгрушный В.А., Теребнёв 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.рф/> - Справка 01. Портал пожарной безопасности
- ~ <http://62.mchs.gov.ru/> - Главное управление МЧС России по Рязанской области