

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Школа № 37»

  
Е.И. Деева

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от «30» 08 2023 г.

Приказ № 118-к  
от «30» 08 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО «Центр  
детского творчества «Южный»

 М.А. Носова

Протокол № 1  
заседания педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.

Приказ № 28-Д/ум  
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»  
(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы – 5 лет  
Трудоемкость – 1008 часов  
Возраст обучающихся – 12-18 лет

РЯЗАНЬ  
2023 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.

Соревнования по пожарно-прикладному спорту включают различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъемах 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.

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

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-прикладной спорт» 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» и занимает устойчивую позицию в Образовательной программе центра на основе стабильного социального заказа, так как программа данной специфики единственная в городе Рязани.

Образовательная направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

**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, формированию умения ориентироваться в окружающей действительности, выработке воли и упорства, необходимых настоящим мужчинам. Содержание построено на метапредметных связях, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предметам «ОБЖ» и «Физическая культура». 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.

Программа **актуальна**, так как имеет вектор самоопределения, популяризируя занятия и участие в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту, знакомит молодежь с профессией пожарного – спасателя.

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

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья подростков 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, популяризация профессии пожарного-спасателя;
- воспитание упорства в достижении желаемых результатов; коллективизма и ответственности за общий результат;
- формирование чувства патриотизма;
- профилактика асоциального поведения среди подростков.

**Адресат программы.** Программа «Пожарно-прикладной спорт» ориентирована на подростков *среднего и старшего* школьного возраста (12-18 лет), юношей и девушек, желающих активно заниматься спортом и познакомиться со спецификой пожарно-прикладного спорта.

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

В связи с тем, что занятия по программе подразумевают повышенные физические нагрузки, все обучающиеся обязаны ежегодно, независимо 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.

**Отличительная особенность** программы заключается в *разноуровневой структуре*. Каждый образовательный уровень разработан для определенной возрастной категории учащихся с учетом их мотивации и уровня физической подготовленности. Уровни могут реализовываться автономно или последовательно (что в приоритете), имеют разные сроки освоения. По содержанию уровни преемственны и дополняют друг друга. Начать обучение можно с любого уровня, также, как и завершить обучение, не переходя на следующий, при потере мотивации или другим причинам.

1 уровень – «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 уровень 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 уровень – «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 предыдущего уровня, но 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 курса. В связи с

возможным «отсевом» обучающихся по окончании 1 уровня, количество воспитанников в группе от 12 до 15 человек.

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

**3 уровень** – «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 предыдущих уровней. При этом, «вхождение» на 3 уровень программы возможно выборочно для 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 данному учебному курсу тестируются, используя контрольно-измерительные материалы 2 уровня. 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.

**Уровень программы** – разноуровневый: от стартового до продвинутого.

#### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пожарно-прикладной спорт» рассчитан на **5 лет** обучения, 1008 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 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	432 час.
	5 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	432 час.

36 учебных недель в течение учебного года. За рамками учебных часов предусматривается участие в соревнованиях разного уровня по данному виду спорта отдельных воспитанников по графику проведения соревнований.

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 учебно-тренировочные занятия (аудиторный вид), на которых теоретический материал и практические задания преподаются параллельно, а педагог применяет разнообразные методы изучения упражнений с применением пожарно-технического оборудования, использующихся в пожарно-прикладном спорте.

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

Также, применяются следующие виды организации учебного процесса, проводимые как отдельно, так и входящие сквозным образом в учебно-тренировочный процесс:

- ✓ аудиторные: судейская практика в рамках индивидуальных соревнований между учащимися группы; врачебный контроль; сдача нормативов.
- ✓ внеаудиторные: самоподготовка по индивидуальным планам; показательные выступления; проведение и участие в соревнованиях, первенствах по ППС и другим спортивным видам.

#### **Предполагаемые результаты освоения программы.**

##### ***Предметные:***

обучающиеся к концу 1 уровня 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 по данному виду спорта.

**участвовать:** в спортивных соревнованиях городского и областного уровня.

Обучающиеся к концу 2 уровня 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 4x100 и боевом развертывании;
- выполнить нормативы 2 юношеского разряда.

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

Выпускники к концу 3 уровня 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 навыки самоорганизации занятий физической культурой,
- сформированы морально-волевые качества личности: смелость, инициативность, уверенность в себе, сила воли, мужество, дисциплинированность, психологическая устойчивость
- сформирована мотивация (у некоторых выпускников) на выбор будущей профессиональной деятельности пожарного-спасателя.

## 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	Количество часов									Форма контроля
		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	опрос, диагностика спортивных возможностей
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной	2	2	4	2	2	4	2	2	4	наблюдение, анализ демонстрации навыка



	тренировки										
3.	Общая физическая подготовка	-	12	<b>12</b>	-	12	<b>12</b>	-	12	<b>12</b>	наблюдение, мониторинг дыхания, пульса
4.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>114</b>			<b>184</b>			<b>184</b>			
4.1.	Штурмовая лестница	6	30	36	6	64	70	6	64	70	опрос, анализ выполнения упражнений
4.2.	100 м полоса препятствий	6	36	42	3	57	60	3	57	60	анализ выполнения упражнений
4.3.	Пожарная эстафета	10	26	36	4	50	54	4	50	54	анализ выполнения упражнений
5.	Спортивные игры	1	7	<b>8</b>	1	7	<b>8</b>	1	7	<b>8</b>	протокол
6.	Участие в соревнованиях различных уровней	1	3	<b>4</b>	-	8	<b>8</b>	-	8	<b>8</b>	анализ участия и коррекция ошибок, протоколы, дипломы
ИТОГО:		26	118	<b>144</b>	17	199	<b>216</b>	17	199	<b>216</b>	

№ п/п	Название учебных разделов	3 модуль						Форма контроля
		4 год обучения			5 год обучения			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	<b>2</b>	1	1	<b>2</b>	опрос, диагностика спортивных возможностей
2.	Самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки	2	2	<b>4</b>	2	2	<b>4</b>	наблюдение, анализ демонстрации навыка.
3.	Общая физическая подготовка	-	22	<b>22</b>	-	12	<b>12</b>	наблюдение, мониторинг дыхания, пульса
4.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>170</b>			<b>174</b>			
5.	Штурмовая лестница	6	50	56	6	60	66	опрос, анализ выполнения упражнений
6.	100 м полоса препятствий	6	56	62	3	63	66	анализ выполнения упражнений
7.	Пожарная эстафета	6	46	52	4	38	42	анализ выполнения упражнений
8.	Спортивные игры	1	9	<b>10</b>	1	7	<b>8</b>	протокол
9.	Участие в соревнованиях различных уровней	-	8	<b>8</b>	-	16	<b>16</b>	анализ участия и коррекция ошибок, протоколы, дипломы
ИТОГО:		22	194	<b>216</b>	17	199	<b>216</b>	

### 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. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием. Форма для занятий и соревнований. Организационные вопросы.

*Практическая деятельность.* Разминка. Выполнение общефизических упражнений на 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.

*Практическая деятельность.* Упражнения на оказание первой помощи 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.**

*Практическая деятельность.* 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. Специальная физическая подготовка.**

### **4.1. Штурмовая лестница.**

*Теория.* Техника безопасности при беге с использованием штурмовой лестницы. Техника бега по стационарной лестнице, по штурмовой лестнице.

*Практическая деятельность.* Подъём по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время.

### **4.2. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

#### 4.3. Пожарная эстафета.

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

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

### **5. Спортивные игры.**

*Теория.* Эстафета как вид соревновательной борьбы.

*Практическая деятельность.* Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской мячей.

### **6. Участие в классификационных соревнованиях.**

*Теория.* Правила участия в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Особенности судейства на соревнованиях.

*Практическая деятельность.* Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, 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. 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 на год.

*Практическая деятельность.* 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.

*Практическая деятельность.* 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.

## **7. Общая физическая подготовка.**

*Практическая деятельность.* Упражнения на развитие силы мышц (упражнения с гирями, штангой, на тренажере); развитие гибкости, ловкости (спец. упражнения, игры, акробатика); развитие общей выносливости (бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Медленный бег. Бег на короткие дистанции на время – 20м, 30м, челночный бег. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки на одной и двух ногах, в приседании вперед, назад, влево, вправо. Подвижные игры с мячом и без мяча.

## **8. Специальная физическая подготовка.**

### 4.1. Штурмовая лестница.

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

*Практическая деятельность.* Подъём по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Преодоление штурмовки на время. Подъём 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.

### 8.2. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

### 8.3. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

### **9. Спортивные игры.**

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

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

### **10. Участие в классификационных соревнованиях.**

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

*Практическая деятельность.* 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).

*Практическая деятельность.* 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.

*Практическая деятельность.* 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.**

*Практическая деятельность.* Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания,

размахивания и т.п.); – акробатические упражнения (кувырки, перевороты и т.п.). Подвижные игры с мячом и без мяча.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

##### **4.1. Штурмовая лестница.**

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

*Практическая деятельность.* Подъём 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.

##### **4.2. 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 соединения рукавной линии к крану.

*Практическая деятельность.* 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.

##### **4.3. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

#### **5. Спортивные игры.**

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

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

#### **6. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

*Практическая деятельность.* 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.* Отработка всех ранее изученных упражнений на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения туловища в различных направлениях. Бег на дистанции на время. Упражнения с гимнастической скамейкой на время. Повышение скорости движения: выполнение основных упражнений в облегченных условиях (бег под гору, по ветру, уменьшение расстояния между препятствиями, работать с облегченными снарядами).

#### **7. Специальная физическая подготовка.**

##### **4.1. Штурмовая лестница.**

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

*Практическая деятельность.* Подъём 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.

#### 4.2.100 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.

*Практическая деятельность.* 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.

#### 4.3. Пожарная эстафета.

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

*Практическая деятельность.* 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.

### **4. Спортивные игры.**

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

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

### **5. 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.

*Практическая деятельность.* Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Приобретение соревновательного опыта. 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.

*Практическая деятельность.* 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.

*Практическая деятельность.* 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.**

*Практическая деятельность.* 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.

## **5. Специальная физическая подготовка.**

### **4.1. Штурмовая лестница.**

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

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

*Практическая деятельность.* Подъём 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.

#### 5.2.100 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 преодоления 100 м полосы препятствий по снарядам для старшей возрастной группы.

*Практическая деятельность.* 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.

#### 5.3. 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.

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

### **6. Спортивные игры.**

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

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

### **7. Участие в классификационных соревнованиях.**

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

*Практическая деятельность.* Участие обучающихся согласно Положений в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту различного уровня: городских, областных, Всероссийских, Международных. Отработка соревновательного и судейского опыта. Разбор и анализ участия личных выступлений и участия коллег в соревнованиях. Просмотр видеоматериалов соревнований.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.**

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет **календарный учебный график** (приложение 1).

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.

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 - 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.

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 состоит 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
<b>1. Подготовительная часть</b>			
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 направленностей, 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.
<b>2. Основная часть</b>			
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.
<b>3. Заключительная часть</b>			
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.
3.2	Рефлексия.		

3.3	Организационная часть.	Индивидуальная коррекция. Сбор оборудования и инвентаря, приведение в исходное положение.
-----	------------------------	---

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 педагог взаимодействует с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности.
- ✓ *технология обучения детей с признаками одарённости* - выявление одарённых подростков и предоставление им возможности реализовать себя в выбранной области; создание условий (участие в разноуровневых соревнованиях) для достижения максимального уровня личностного физического развития.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

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 обучающихся.

*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 сдаёт 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 уровня отслеживается по трём контрольным параметрам - нормативы по общей физической подготовке (ОФП), нормативы основных соревновательных упражнений (СФП), в сумме 80 баллов, и теоретические тесты, максимум 20 баллов. 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>Практические тесты по СФП</i>	<i>Теоретические 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
----------	----------	----------	----------	--------	---------------------

Технология проведения аттестации (*приложение 2*)

### **Кадровое обеспечение программы**

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

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

### **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.

### **Воспитательный потенциал программы**

Воспитательные возможности встроены в каждое занятие, в содержании каждой темы, проявляются в личности педагога и его поведении. Развитие обучающихся не прекращается ни на минуту. Коммуникативное обучение через физическое развитие, соревновательную деятельность воспитывает такие качества как трудолюбие, настойчивость, воля, упорство в достижении цели, инициативность. Специфика занятий с применением пожарно-спасательного оборудования, на которых преподавателем является человек с опытом работы в пожарной службе, имеющий высокие спортивные достижения, формирует достойного гражданина страны, мотивирует на профессиональное самоопределение.

<i>Основные задачи</i>	<i>Результат образовательного процесса и воспитательного воздействия</i>
Развитие здоровья, физических навыков и качеств	в процессе обучения по программе подросток приобретает и накапливает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует двигательные способности, улучшает телосложение
Формирование навыков безопасного поведения	пропаганда воспитанниками объединения среди школьной аудитории навыков поведения, быстрого реагирования и помощи в ЧС (пожар, утопления и т.д): показательные выступления, беседы, доклады, проведение эпизодов урока по предмету «ОБЖ» в школе.
Ориентация на сотрудничество, опыт командного взаимодействия	умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами, сверстниками, родителями; способен находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; проявляет личную ответственность за командный результат.
Профессиональное	по окончании программы выпускники, показавшие

самоопределение	выдающиеся результаты в соревнованиях, зачисляются в сборные команды Рязанской области по пожарно-спасательному спорту, некоторые поступают в академии МЧС России
-----------------	---

## **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пожарно-прикладной спорт»**

План воспитательной работы включает традиционные ежегодные мероприятия, направленные на формирование единого детско-взрослого коллектива «родитель-ребенок-педагог».

Помимо данных ежегодных мероприятий обучающиеся включаются в социальные акции, конкурсы, показательные выступления различных организаций и ведомств по направляемым планам /положениям)

№	Название мероприятий	Цель мероприятия	Месяц
1.	Родительское собрание на тему «Мы единое целое!»	вовлечение родителей в жизнь детского объединения, выборы родительского комитета	Сентябрь
2.	Участие в городской военно-оздоровительной игре для школьников «Зарничка»	судейская практика, показательные выступления, демонстрация умений и навыков	Октябрь
3.	Экскурсии по достопримечательностям городов России	Воспитание гордости за Родину	В рамках участия в соревнованиях
4.	Экскурсия в музей пожарной службы МЧС Рязанской области	знакомство с трудовыми и боевыми подвигами пожарных и спасателей	Ноябрь
5.	Участие в городской спортивной игре «За здоровый образ жизни»	укрепление здоровья, мотивация на здоровый образ жизни	Ноябрь
6.	Встреча с работниками МЧС «День спасателя Российской Федерации»	профессиональная ориентация учащихся, воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к историческому прошлому страны	Декабрь
7.	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества (семейные)	воспитание патриотизма, гражданственности, чувства гордости и уважения к своей семье	Февраль
8.	Встреча с представителями профессии пожарного «День пожарной охраны	профессиональная ориентация учащихся	Апрель

	России»		
9.	Участие в чествовании воспитанников – победителей конкурсов, соревнований, фестивалей: . городской уровень . учрежденческий уровень «Звёздный дождь»	сохранение традиций объединения, учреждения, воспитание культуры поведения на мероприятиях	Декабрь Май
10.	Участие в соревнованиях по пожарно – прикладному спорту подразделений МЧС различного уровня	Совершенствование спортивных навыков, воспитание командного духа	Положения соревнований

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Список используемой литературы**

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

#### **Видеоматериалы:**

- DVD «Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах»,

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

**Интернет-источники:**

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

Приложение 1

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеобразовательной программы  
«ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»  
на 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года	с 12 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года.	
Этапы образовательного процесса	2 УРОВЕНЬ 3 год обучения	3 УРОВЕНЬ 4 год обучения
Продолжительность учебного года	36 недель	
Продолжительность учебной недели	6 дней в соответствии с расписанием учебных групп; выходной – воскресенье	
Количество учебных дней	108 дней	108 дней
Годовая учебная нагрузка	216 часов	216 часов
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024 – 31.05.2024
Каникулярный период	01.01-08.01.202 (зимние каникулы); 01.06.2024-31.08.2024 (летние каникулы) Во время осенних, весенних школьных каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. Государственные праздники являются выходными днями.	
Продолжительность занятия Кратность проведения занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа 45 минут (перерыв 15 мин.)	
Аттестация	Промежуточная	Проводится в сроки с 19.04.2024 г. по 19.05.2024 г. (по графику, утвержденному директором).
	Итоговая	