

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮЖНЫЙ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»

М.А. Носова

Протокол методического совета
№ 5 от 18.04.2024 г.

Приказ № 09-Д/ум от 18.04.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа
«Ступени мастерства
пожарно-прикладного спорта»**

Срок реализации программы - 12 часов.
Возраст освоения программы - 7-12 лет.

Составитель: Носова Марина Алексеевна,
методист

РЯЗАНЬ

Пояснительная записка

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

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

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

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

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

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

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

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

Образовательная направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

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

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

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

Задачи:

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные;

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

Учебный план

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

Содержание программы

1. Основы знаний.

Вводное занятие. Инструктаж по безопасности.

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

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

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

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

Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные игры.

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

3. Специальная физическая и техническая подготовка.

Практика:

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

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

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

3.4. Боевое развертывание на соревновательных условиях.

Практика: отработка техники боевого развёртывания на время.

4. Допрофессиональная подготовка.

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

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

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

4.3. Техника безопасности ПСС

Теория: правила техники безопасности в пожарно-спасательном спорте:

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

4.4. Внутригрупповое соревнование

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

5. Итоговое занятие. Аттестация

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.

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

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

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

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

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

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

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

Методика проведения занятий.

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

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

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

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

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

Раздел 3. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

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

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

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

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

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

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

Фонд оценочных средств программы сформирован на основе следующих принципов:

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

Требования к уровню подготовки учащихся 16 – 18 лет

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

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

Кадровое обеспечение программы

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

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

Способы отслеживания результативности обучения.

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

Способы фиксирования результатов обучения.

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

Критерии эффективности реализации программы:

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

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы следующие ресурсы:

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

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

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

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

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

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

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

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

Список дидактических и наглядных материалов:

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

Информационное обеспечение программы

Список используемой литературы

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

Видеоматериалы:

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

Интернет-источники:

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