

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества Кировского района»

Принята на заседании
методического совета

от «04» 08 2023г.
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУДО «ЦРТДиЮ
Кировского района»
/Т.В. Вяткина/
«04» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пожарно-спасательный спорт»**

Возраст учащихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Красноштанов Андрей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Учебно-тематический план	9
1.3.1 Учебно-тематический план базового уровня	9
1.3.2 Учебно-тематический план продвинутого уровня 1й год	11
1.3.3 Учебно-тематический план продвинутого уровня 2й год	13
1.4 Содержание программы	15
1.4.1 Содержание программы базового уровня	15
1.4.1 Содержание программы продвинутого уровня 1й год	18
1.4.1 Содержание программы продвинутого уровня 2й год	20
1.5 Ожидаемые результаты	23
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.1.1 Календарный учебный график базового уровня	25
2.1.2 Календарный учебный график продвинутого уровня 1й год	29
2.1.3 Календарный учебный график продвинутого уровня 2й год	33
2.2 Условия реализации программы	39
2.3 Формы аттестации	40
2.4 Оценочные материалы	41
2.5 Методические материалы	44
2.6 Список литературы	48

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

Базовые нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
6. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации, утв. Указом Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Устав ОУ МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»;
11. «Положение о дистанционном обучении учащихся МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района» от 06.04.2020г.

Пожарно-спасательный спорт (далее ПСС) один из прикладных видов спорта основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ПСС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слажено взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи. Для занимающихся пожарно-спасательным спортом характерной чертой является трудолюбие, смелость, решимость,

честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, являются составной частью его культуры.

Актуальность программы. В наше время все чаще происходят ЧС как природного, так и техногенного характера. Нередко жертвами ЧС становятся дети и подростки. Довольно часто они травмируются и погибают по собственной неосторожности, невнимательности, по причине недооценки степени риска и незнания опасности. Программа «Пожарно-спасательный спорт» не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Занятия по ПСС создают условия для формирования профессиональных качеств пожарных и выработке умений и навыков по выполнению упражнений на основном пожарном оборудовании. Совершенствования системы обучения детей мерам пожарной безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Отличительные особенности программы заложены в её практической реализации. Программа предполагает начало занятий сразу с базового уровня. Начальный (стартовый) уровень обучающиеся получают при прохождении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Начальная туристская подготовка» (72 часа).

Занятия с учащимися проводятся, как на базе МБОУДО «Центр развития творчества детей и юношества Кировского района», так и с выездом на объекты Государственной противопожарной службы с привлечением социальных партнеров.

Адресат программы – учащиеся 11 – 16 лет, имеющие интерес к занятиям пожарно-спасательным спортом. Для начала обучения детей программе, необходима минимальная физическая подготовка и прохождение начального (стартового) уровня. Таким образом, потенциальными учащимися является большая часть подростков в указанном возрастном интервале.

Срок освоения программы. Программа составлена с учётом возрастных особенностей учащихся и рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого учебного года – 9 месяцев, 36 учебных недель.

Объем программы - 648 часов, но в случае необходимости программа может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Формы занятий:

- фронтальные;
- групповые;
- индивидуальные.

Виды занятий в соответствии с уровнями сложности программы:

базовый уровень

- лекция;
- учебная игра;
- мастер-класс;
- круговая тренировка;
- практическое занятие;
- выездное тематическое занятие;
- учебное соревнование.

продвинутый уровень

- лекция;
- учебная игра;
- мастер-класс;
- круговая тренировка;
- практическое занятие;
- выездное тематическое занятие;
- учебное соревнование;
- выполнение самостоятельной работы.

Формы воспитательной работы: беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, походы, посещение бассейна, катка, родительские собрания.

Базовый уровень – учащиеся 4-7 классов, возраст 11-14 лет. Группы формируются во взаимодействии с педагогами общеобразовательных учреждений Кировского района. Объем уровня – один год обучения, 216 часов в год.

Продвинутый уровень. 1й год обучения – учащиеся 5-8 классов, возраст 12-15 лет, одаренные дети (участники городских и областных соревнований). Объем уровня – один год обучения, 216 часов в год.

Продвинутый уровень. 2й год обучения – одаренные дети (участники областных и всероссийских соревнований) учащиеся 6-10 классов, возраст 12-17 лет. Объем уровня – один года обучения, 216 часов в год.

По итогам входящего мониторинга, одаренные дети могут зачисляться сразу на базовый и продвинутый уровни программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует проводить групповые и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Этапы освоения программы:

1. общая физическая подготовка;
2. обучение первоначальным навыкам пожарного дела;
3. обучение технике пожарно-прикладного спорта;
4. совершенствование навыков пожарно-прикладного спорта в процессе тренировок.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в сочетании разных форм и методов обучения для достижения конечного результата образовательной программы, социальной адаптации учащихся, в их дальнейшей самостоятельной жизни.

Для наилучшего освоения материала, предусмотрены следующие технологии, представленные в таблице №1.

Таблица №1 «Технологии обучения»

технология	метод обучения	описание	приемы обучения	этапы программы
игровая	игровой метод	физические упражнения интеллектуальные задания	соревнования викторины тесты	1,2,3
развивающего обучения	метод проблемного изложения эвристический метод	создание ситуаций при столкновении учащихся с жизненными явлениями, требующими теоретических объяснений и практических решений.	создание проблемной ситуации	2,3,4
допрофессиональной подготовки	репродуктивный	постановка конкретных задач на отработку навыков выполнения определенных	планирование действий учащихся, прием алгоритма	1,4

		действий		
творческо-поискового обучения	коммуникационный метод	объединение микрогрупп, сравнение результатов, достигнутых в каждой из них	сравнение, обсуждение результатов	2,3,4

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. При работе используются преимущественно активные методы обучения. Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение инструкторов, спасателей, спортсменов. Практические занятия проводятся на местности (пришкольный участок, стадион, парк) в помещении (класс, спортзал), во время учебно-тренировочных сборов и на объектах Государственной противопожарной службы.

Режим занятий.

Первый год обучения - 12-15 человек, возраст учащихся 11-14 лет, 216 часа (6 часов в неделю, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Второй год обучения - 12 человек, возраст учащихся 12-15 лет, 216 часов (6 часов в неделю, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Третий год обучения - 12 человек, возраст учащихся 13-16 лет, 216 часов (6 часов в неделю, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности с целью их последующего профессионального самоопределения.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

Обучающие:

- обучить учащихся первоначальным практическим навыкам пожарной безопасности;
- обучить технике пожарно – спасательного спорта.

Развивающие:

- способствовать совершенствованию физической формы учащихся;
- отработать и закрепить с учащимися практические навыки пожарной безопасности;
- развить у учащихся навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии.

Воспитательные:

- содействовать профессиональному самоопределению подростков;
- воспитать у детей эмоциональную и стрессовую устойчивость;
- воспитать у учащихся чувство коллективизма

1.3 Учебно-тематический план
1.3.1 Учебно-тематический план первого года обучения.
Базовый уровень программы
«Пожарно-прикладной спорт»
216 часов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности				
1.1	Вводное занятие (техника безопасности)	2	1	1	опрос
		2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Требования к физической подготовке	2	2		опрос
2.2	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	7		7	тест
2.3	Развитие ловкости	6		6	наблюдение
2.4	Развитие гибкости	6		6	наблюдение
		21	2	19	
3.	Спортивные игры				
3.1	Футбол, волейбол	24		24	наблюдение
3.2	Лыжная подготовка	6		6	наблюдение
		30		30	
4.	Кроссовая подготовка				
4.1	бег от 2-3 км до 10 км	15		15	тест
		10		10	
5.	Спецподготовка				
5.1	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	4	4		наблюдение
		4	4		

6.	100м. Полоса препятствий				
6.1	Преодоление забора	8	1	7	наблюдение
6.2	Подхват рукавов в беге	8		8	наблюдение
6.3	Преодоление бума	12	1	11	наблюдение
6.4	Соединение рукавов меж собой	6		6	наблюдение
6.5	Присоединение рукава к разветвлению	8		8	наблюдение
6.6	Присоединение рукава к стволу	8		8	наблюдение
		50	2	48	
7.	Штурмование учебно-тренировочной башни				
7.1	Старт с лестницей	2		2	наблюдение
7.2	Перехват лестницы	3		3	наблюдение
7.3	Подвеска лестницы и набегание по ней	20		20	наблюдение
7.4	Посадка в окно и выброс лестницы	15		15	наблюдение
7.5	Выход на лестницу и бег между этажами	15		15	наблюдение
		55		55	
8.	Зачетные мероприятия				
8.1	Правила соревнований по ПСС	6	6		опрос
8.2	Экскурсия в пожарную часть	4	1	3	опрос, практическое занятие
8.3	Зачетные занятия (ежеквартально)	12	2	10	зачет
8.4	Участие в соревнованиях	22		22	участие в соревнованиях
		44	9	35	
	всего	216	18	198	

Учебно-тематический план.
1.3.2 Продвинутый уровень программы (первый год обучения)
«Пожарно-спасательный спорт»
216 часов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности				
1.1	Вводное занятие (техника безопасности)	2	2		опрос
		2	2		
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Требования к физической подготовке	2	2		опрос
2.2	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	14		14	тест
2.3	Развитие ловкости	6		6	наблюдение
2.4	Развитие гибкости	6		6	наблюдение
		28	2	26	
3.	Спортивные игры				
3.1	Футбол, волейбол	20		20	наблюдение
		20		20	
4.	Лыжная подготовка				
4.1	Лыжная подготовка	14		14	наблюдение
		14		14	
5.	Кроссовая подготовка				
5.1	бег от 2-3 км до 10 км	20		20	тест
		20		20	
6.	Спецподготовка				
6.1	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный)	10	2	8	наблюдение

	метод)				
6.2	100м. Полоса препятствий	38	2	36	наблюдение
6.3	Штурмование учебно-тренировочной башни	40	2	38	наблюдение
		88	6	82	
7.	Зачетные мероприятия				
7.1	Правила соревнований по ППС	6	6		опрос
7.2	Экскурсия в пожарную часть	10	1	9	опрос, практическое занятие
7.3	Зачетные занятия (ежеквартально)	8	2	6	зачет
7.4	Участие в соревнованиях	20	2	18	участие в соревнованиях
		44	11	33	
	всего	216	21	195	

Учебно-тематический план.
1.3.3 Продвинутый уровень программы (второй год обучения)
«Пожарно-спасательный спорт»
216 часов

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности				
1.1	Вводное занятие (техника безопасности)	2	2		опрос
1.2	История возникновения ППС. Правила соревнований	2	2		опрос
		4	4		
2.	Общефизическая подготовка				
2.1	Требования к физической подготовке	2	2		опрос
2.2	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	20		20	тест
2.3	Развитие ловкости	6		6	наблюдение
2.4	Развитие гибкости	6		6	наблюдение
		34	2	32	
3.	Спортивные игры				
3.1	Футбол, волейбол	15		15	наблюдение
		15		15	
4.	Лыжная подготовка				
4.1	Лыжная подготовка	14		14	наблюдение
		14		14	
5.	Кроссовая подготовка				
5.1	бег от 2-3 км до 10 км	15		15	тест
		15		15	
6.	Спецподготовка				
6.1	Техническая подготовка (метод	12	2	10	наблюдение

	подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)				
6.2	100м. Полоса препятствий	38	2	36	наблюдение
6.3	Штурмование учебно-тренировочной башни	40	2	38	наблюдение
		90	6	84	
7.	Зачетные мероприятия				
7.1	Правила соревнований по ППС	6	6		опрос
7.2	Экскурсия в пожарную часть	10	1	9	опрос, практическое занятие
7.3	Зачетные занятия (ежеквартально)	8	2	6	зачет
7.4	Участие в соревнованиях	20	2	18	участие в соревнованиях
		44	11	33	
	всего	216	23	193	

1.4 Содержание программы

1.4.1 Содержание базового уровня программы

«Пожарно-спасательный спорт»

1. Техника безопасности

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия. Основы безопасности проведения на занятиях в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом.

2. Общая физическая подготовка.

2.1 Требования к физической подготовке

Теоретические занятия. Всесторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии.

2.2 Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

2.3 Развитие ловкости

Практические занятия.

упражнения:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и дальность мячей, гранат, палок т.д.)
- типа «лечь», «встать» и т.п. выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде.
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.
- элементы акробатики.

2.4 Развитие гибкости

Практические занятия.

Специальные упражнения на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80

3. Спортивные игры

Практические занятия.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Лыжная подготовка.

4. Кроссовая подготовка

Практические занятия.

Развитии общей выносливости. Ходьба и бег. Объем нагрузки в беге от 2-3 км до 10км.

5. Спец.подготовка

5.1 Техническая подготовка

Теоретические занятия Правила преодоления полосы. Требования к 100 метровой полосе препятствий. Виды и последовательность препятствий.

Строение учебно-тренировочной башни. Требования к учебно-тренировочной башни.

6. 100м. Полоса препятствий

6.1 Преодоление забора

Теоретические занятия. Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами). Техника безопасности при преодолении забора.

Практические занятия. Преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами).

6.2 Подхват рукавов в беге

Практические занятия. Установка рукавов. Скатывание рукавов. Подхват рукавов на разной скорости бега.

6.3 Преодоление бума.

Теоретические занятия. Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бума. Техника безопасности при преодолении бума.

Практические занятия. Забегание на трап и преодоление 8-ми метрового бума.

6.4 Соединение рукавов между собой

Практические занятия. Соединение полугаек рукавов между собой.

6.5 Присоединение рукава к разветвлению

Практические занятия.

Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления.

6.6 Присоединение рукава к стволу

Практические занятия.

Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.

7. Штурмование учебно-тренировочной башни.

7.1 Старт с лестницей

Теоретические занятия. Особенности низкого, высокого старта и стартового разбега. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Начало движения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Требования к штурмовой лестнице. Расположение штурмовой лестницы на старте

Практические занятия. Бег на 30 м., 60 м., 100 м. Выбегание со стартовых колодок.

7.2 Перехват лестницы

Практические занятия. Выполнение перехвата лестницы на бегу.

7.3 Подвеска лестницы и набегание на нее

Практические занятия. Выполнение подвески лестницы и набегание на нее.

7.4 Посадка в окно и выброс лестницы

Практические занятия. Выполнение подвески лестницы в окно второго этажа.

7.5 Выход на лестницу и бег между этажами

Практические занятия. Подъём по лестнице в окно второго этажа, финиш.

8. Зачетные мероприятия

8.1 Правила соревнований по ППС

Теоретические занятия. Обзор развития пожарно-прикладного спорта в Кузбассе и в России. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

8.2 Экскурсия в пожарную часть.

Теоретические занятия. История возникновения пожарной части. Ознакомление с пожарной техникой и оборудованием.

Практические занятия. Одевание спецодежды пожарного на время, тушение искусственного пожара с пожарной машины. Преодоление пожарной полосы препятствий.

8.3 Зачетные занятия.

Теоретические занятия. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства учащихся. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП

8.4 Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту согласно календарному плану.

1.4.2 Содержание программы продвинутого уровня первого года обучения «Пожарно-спасательный спорт»

1. Техника безопасности

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия. Основы безопасности проведения на занятиях в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Всесторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии.

2.1 Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

3. Спортивные игры

Практические занятия.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

4. Лыжная

подготовка. Практические занятия.

Бег на лыжах в умеренном темпе 10-15 км, лыжные гонки на 3-5 км.

5. Кроссовая подготовка

Практические занятия.

Развитии общей выносливости. Ходьба и бег. Объем нагрузки в беге от 2-3 км до 10км.

6. Спец.подготовка

6.1 Техническая подготовка

Теоретические занятия Правила преодоления полосы. Требования к 100 метровой полосе препятствий. Виды и последовательность препятствий.

Строение учебно-тренировочной башни. Требования к учебно-тренировочной башне.

6.2 100м. Полоса препятствий

Теоретические занятия. Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами). Техника безопасности при преодолении забора. Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бума. Техника безопасности при преодолении бума.

Практические занятия. Преодоления забора с 23 метров разбега (двумя

способами). Установка рукавов. Скатывание рукавов. Подхват рукавов на

разной скорости бега. Забегание на трап и преодоление 8-ми метрового бума. Соединение полугаек рукавов между собой. Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления. Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.

6.3 Штурмование учебно-тренировочной башни.

Теоретические занятия. Особенности низкого, высокого старта и стартового разбега. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Начало движения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Требования к штурмовой лестнице. Расположение штурмовой лестницы на старте

Практические занятия. Бег на 30 м., 60 м., 100 м. Выбегание со стартовых колодок. Выполнение перехвата лестницы на бегу. Выполнение подвески лестницы и набегание на нее. Выполнение подвески лестницы в окно второго этажа. Подъём по лестнице в окно второго этажа, финиш.

7. Зачетные мероприятия

7.1 Правила соревнований по ППС

Теоретические занятия. Обзор развития пожарно-прикладного спорта в Кузбассе и в России. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

7.2 Экскурсия в пожарную часть.

Теоретические занятия. История возникновения пожарной части. Ознакомление с пожарной техникой и оборудованием.

Практические занятия. Одевание спецодежды пожарного на время, тушение искусственного пожара с пожарной машины. Преодоление пожарной полосы препятствий.

7.3 Зачетные занятия.

Теоретические занятия. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства учащихся. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП

7.4 Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту согласно календарному плану.

1.4.3 Содержание программы продвинутого уровня второго года обучения «Пожарно-спасательный спорт»

1. Техника безопасности

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения на занятиях в учебном классе, спортивном зале, в парке, в лесу. Правила дорожного движения. Техника безопасности в условиях риска заражения и заболевания клещевым энцефалитом.

1.2 История возникновения ПСС. Правила соревнований.

Теоретические занятия. Обзор развития пожарно-спасательного спорта в Кузбассе и в России. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Всесторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии.

2.1 Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

3. Спортивные игры

Практические занятия.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

4. Лыжная

подготовка. Практические занятия.

Бег на лыжах в умеренном темпе 10-15 км, лыжные гонки на 3-5 км.

5. Кроссовая подготовка

Практические занятия.

Развитии общей выносливости. Ходьба и бег. Объем нагрузки в беге от 2-3 км до 10км.

6. Спец.подготовка

6.1 Техническая подготовка

Теоретические занятия Правила преодоления полосы. Требования к 100

метровой полосе препятствий. Виды и последовательность препятствий.

Строение учебно-тренировочной башни. Требования к учебно-тренировочной башне.

6.2 100м. Полоса препятствий

Теоретические занятия. Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами). Техника безопасности при преодолении забора. Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бума. Техника безопасности при преодолении бума.

Практические занятия. Преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами). Установка рукавов. Скатывание рукавов. Подхват рукавов на разной скорости бега. Забегание на трап и преодоление 8-ми метрового бума. Соединение полугаек рукавов между собой. Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления. Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.

6.3 Штурмование учебно-тренировочной башни.

Теоретические занятия. Особенности низкого, высокого старта и стартового разбега. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Начало движения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Требования к штурмовой лестнице. Расположение штурмовой лестницы на старте

Практические занятия. Бег на 30 м., 60 м., 100 м. Выбегание со стартовых колодок. Выполнение перехвата лестницы на бегу. Выполнение подвески лестницы и набегание на нее. Выполнение подвески лестницы в окно второго этажа. Подъём по лестнице в окно второго этажа, финиш.

7. Зачетные мероприятия

7.1 Правила соревнований по ПСС

Теоретические занятия. Обзор развития пожарно-спасательного спорта в Кузбассе и в России. Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.

7.2 Экскурсия в пожарную часть.

Теоретические занятия. История возникновения пожарной части. Ознакомление с пожарной техникой и оборудованием.

Практические занятия. Одевание спецодежды пожарного на время, тушение искусственного пожара с пожарной машины. Преодоление пожарной полосы препятствий.

7.3 Зачетные занятия.

Теоретические занятия. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства учащихся. Характер и методика развития

физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Сдача нормативов по ОФП

7.4 Участие в соревнованиях.

Практические занятия. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по пожарно-спасательному спорту согласно календарному плану.

1.5 Ожидаемые результаты реализации программы:

Метапредметные:

- общая и специальная физическая подготовка – анатомия, физкультура;
- практическое применение сил и средств пожарно-технического инвентаря – ОБЖ.

Личностные:

- профессиональное определение учащихся;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки;
- владение морально – волевыми качествами личности.

Предметные:

К концу 1 года обучения учащиеся будут владеть основными понятиями:

- Правила соревнований. Основы тренировки;
- Работа с огнетушителями. Типы огнетушителей;
- Виды пожарных лестниц и их применение;

Будут уметь:

- Стартовать, и переносить лестницу по дистанции.
- Преодолевать забор и бум;
- Присоединять ствол к рукавной линии;
- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Тушить противень с горячей жидкостью;
- Одевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава.

К концу 2 года обучения учащиеся будут владеть основными понятиями:

- Охрана труда при проведении занятий по ППС;
 - Правила соревнований. Основы тренировки;
 - Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни;
 - Основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи;
 - Пожарная техника и оборудование;
 - Пожарная тактика. Основные понятия;
- Будут уметь:*
- Стартовать, и переносить лестницу по дистанции;
 - Преодолевать забор и бум;
 - Присоединять ствол к рукавной линии;

- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Тушить противень с горячей жидкостью;
- Одевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава;
- Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа;
- Освоение технических навыков пожарно-спасательного спорта.

К концу 3 года обучения учащиеся Будут владеть

основными понятиями:

- Охрана труда при проведении занятий по ПСС;
 - Правила соревнований. Основы тренировки;
 - Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни;
 - Пожарная техника и оборудование;
 - Пожарная тактика. Основные понятия;
 - Классификация пожаров. Способы прекращения горения.
- Будут уметь:
- Стартовать, и переносить лестницу по дистанции;
 - Преодолевать забор и бум;
 - Присоединять ствол к рукавной линии;
 - Присоединять рукавную линию к разветвлению;
 - Тушить противень с горячей жидкостью;
 - Одевать одежду пожарных;
 - Подхватывать рукава;
 - Быстро скатывать рукава;
 - Сматывать и разматывать спасательную веревку;
 - Закреплять спасательную веревку за конструкцию;
 - Вязать спасательные петли и одевать их на спасаемого;
 - Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2.1.1 Календарный учебный график базового уровня обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	3	Вводное занятие (техника безопасности). Требования к физической подготовке	наблюдение
2.	сентябрь	1	3	Требования к физической подготовке. Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
3.	сентябрь	2	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
4.	сентябрь	2	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
5.	сентябрь	3	3	Развитие ловкости	наблюдение
6.	сентябрь	3	3	Развитие ловкости	наблюдение
7.	сентябрь	4	3	Развитие гибкости	наблюдение
8.	сентябрь	4	3	Развитие гибкости	наблюдение
9.	октябрь	1	3	Футбол, волейбол	наблюдение
10	октябрь	1	3	Футбол, волейбол	наблюдение
11	октябрь	2	3	Футбол, волейбол	наблюдение
12	октябрь	2	3	Футбол, волейбол	наблюдение
13	октябрь	3	3	Футбол, волейбол	наблюдение
14	октябрь	3	3	Футбол, волейбол	наблюдение
15	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
16	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
17	ноябрь	1	3	Лыжная подготовка	наблюдение
18	ноябрь	1	3	Лыжная подготовка бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
19	ноябрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение

20	ноябрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
21	ноябрь	3	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
22	ноябрь	3	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
23	ноябрь	4	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод). Преодоление забора	наблюдение
24	ноябрь	4	3	Преодоление забора	наблюдение
25	декабрь	1	3	Преодоление забора	наблюдение
26	декабрь	1	3	Подхват рукавов в беге	наблюдение
27	декабрь	2	3	Подхват рукавов в беге	наблюдение
28	декабрь	2	3	Подхват рукавов в беге Преодоление бума	наблюдение
29	декабрь	3	3	Преодоление бума	наблюдение
30	декабрь	3	3	Преодоление бума	наблюдение
31	декабрь	4	3	Преодоление бума	наблюдение
32	декабрь	4	3	Преодоление бума Соединение рукавов меж собой	наблюдение
33	Январь	1	3	Соединение рукавов меж собой	наблюдение
34	Январь	1	3	Соединение рукавов меж собой Присоединение рукава к разветвлению	наблюдение
35	Январь	2	3	Присоединение рукава к разветвлению	наблюдение
36	Январь	2	3	Присоединение рукава к разветвлению	наблюдение
37	Январь	3	3	Присоединение рукава к разветвлению. Присоединение рукава к стволу	наблюдение
38	Январь	3	3	Присоединение рукава к стволу	наблюдение

39	Январь	4	3	Присоединение рукава к стволу	наблюдение
40	Январь	4	3	Старт с лестницей. Перехват лестницы	наблюдение
41	Февраль	1	3	Перехват лестницы. Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
42	Февраль	1	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
43	Февраль	2	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
44	Февраль	2	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
45	Февраль	3	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
46	Февраль	3	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
47	Февраль	4	3	Подвеска лестницы и набегание по ней	наблюдение
48	Февраль	4	3	Подвеска лестницы и набегание по ней. Посадка в окно и выброс лестницы	наблюдение
49	Март	1	3	Посадка в окно и выброс лестницы	наблюдение
50	Март	1	3	Посадка в окно и выброс лестницы	наблюдение
51	Март	2	3	Посадка в окно и выброс лестницы	наблюдение
52	Март	2	3	Посадка в окно и выброс лестницы	наблюдение
53	Март	3	3	Посадка в окно и выброс лестницы. Выход на лестницу и бег между этажами	наблюдение
54	Март	3	3	Выход на лестницу и бег между этажами	наблюдение
55	Март	4	3	Выход на лестницу и бег между этажами	наблюдение
56	Март	4	3	Выход на лестницу и бег между этажами	наблюдение
57	апрель	1	3	Выход на лестницу и бег между этажами	наблюдение
58	апрель	1	3	Выход на лестницу и бег между этажами. Правила соревнований по ПСС	наблюдение

59	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС	наблюдение
60	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС. Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
61	апрель	3	3	Экскурсия в пожарную часть. Зачетные занятия	наблюдение
62	апрель	3	3	Зачетные занятия	наблюдение
63	апрель	4	3	Зачетные занятия	наблюдение
64	апрель	4	3	Зачетные занятия	наблюдение
65	май	1	3	Зачетные занятия. Участие в соревнованиях	наблюдение
66	май	1	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
67	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
68	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
69	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
70	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
71	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
72	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
			216 ч		

2.1.2 Календарный учебный график продвинутого уровня обучения первый год

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	3	Вводное занятие (техника безопасности). Требования к физической подготовке	наблюдение
2.	сентябрь	1	3	Требования к физической подготовке. Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
3.	сентябрь	2	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
4.	сентябрь	2	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
5.	сентябрь	3	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
6.	сентябрь	3	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
7.	сентябрь	4	3	Развитие ловкости	наблюдение
8.	сентябрь	4	3	Развитие ловкости	наблюдение
9.	октябрь	1	3	Развитие гибкости	наблюдение
10	октябрь	1	3	Развитие гибкости	наблюдение
11	октябрь	2	3	Футбол, волейбол	наблюдение
12	октябрь	2	3	Футбол, волейбол	наблюдение
13	октябрь	3	3	Футбол, волейбол	наблюдение
14	октябрь	3	3	Футбол, волейбол	наблюдение
15	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
16	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
17	ноябрь	1	3	Футбол, волейбол Лыжная подготовка	наблюдение
18	ноябрь	1	3	Лыжная подготовка	наблюдение
19	ноябрь	2	3	Лыжная подготовка	наблюдение

20	ноябрь	2	3	Лыжная подготовка	наблюдение
21	ноябрь	3	3	Лыжная подготовка	наблюдение
22	ноябрь	3	3	Лыжная подготовка бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
23	ноябрь	4	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
24	ноябрь	4	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
25	декабрь	1	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
26	декабрь	1	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
27	декабрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
28	декабрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
29	декабрь	3	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
30	декабрь	3	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
31	декабрь	4	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
32	декабрь	4	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод) 100 м. Полоса препятствий	наблюдение
33	Январь	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
34	Январь	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
35	Январь	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
36	Январь	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
37	Январь	3	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
38	Январь	3	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
39	Январь	4	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение

40	Январь	4	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
41	Февраль	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
42	Февраль	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
43	Февраль	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
44	Февраль	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
45	Февраль	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
46	Февраль	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
47	Февраль	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
48	Февраль	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
49	Март	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
50	Март	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
51	Март	2	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
52	Март	2	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
53	Март	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
54	Март	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
55	Март	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
56	Март	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
57	апрель	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
58	апрель	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни. Правила соревнований по ПСС	наблюдение
59	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС	наблюдение

60	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
61	апрель	3	3	Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
62	апрель	3	3	Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
63	апрель	4	3	Экскурсия в пожарную часть. Зачетные занятия	наблюдение
64	апрель	4	3	Зачетные занятия	наблюдение
65	май	1	3	Зачетные занятия	наблюдение
66	май	1	3	Зачетные занятия. Участие в соревнованиях	наблюдение
67	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
68	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
69	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
70	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
71	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
72	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
			216 ч		

2.1.3 Календарный учебный график продвинутого уровня обучения второй год

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	3	Вводное занятие (техника безопасности). История возникновения ПСС. Правила соревнований.	наблюдение
2.	сентябрь	1	3	История возникновения ПСС. Правила соревнований. Требования к физической подготовке	наблюдение
3.	сентябрь	2	3	Требования к физической подготовке. Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
4.	сентябрь	2	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
5.	сентябрь	3	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
6.	сентябрь	3	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
7.	сентябрь	4	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
8.	сентябрь	4	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	наблюдение
9.	октябрь	1	3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость). Развитие ловкости	наблюдение
10	октябрь	1	3	Развитие ловкости	наблюдение
11	октябрь	2	3	Развитие ловкости .Развитие гибкости	наблюдение
12	октябрь	2	3	Развитие гибкости	наблюдение
13	октябрь	3	3	Развитие гибкости .Футбол, волейбол	наблюдение
14	октябрь	3	3	Футбол, волейбол	наблюдение
15	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
16	октябрь	4	3	Футбол, волейбол	наблюдение
17	ноябрь	1	3	Футбол, волейбол	наблюдение

18	ноябрь	1	3	Футбол, волейбол Лыжная подготовка	наблюдение
19	ноябрь	2	3	Лыжная подготовка	наблюдение
20	ноябрь	2	3	Лыжная подготовка	наблюдение
21	ноябрь	3	3	Лыжная подготовка	наблюдение
22	ноябрь	3	3	Лыжная подготовка	наблюдение
23	ноябрь	4	3	Лыжная подготовка бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
24	ноябрь	4	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
25	декабрь	1	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
26	декабрь	1	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
27	декабрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км	наблюдение
28	декабрь	2	3	бег от 2-3 км до 10 км. Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
29	декабрь	3	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
30	декабрь	3	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
31	декабрь	4	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	наблюдение
32	декабрь	4	3	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод) 100 м. Полоса препятствий	наблюдение
33	Январь	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
34	Январь	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
35	Январь	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение

36	Январь	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
37	Январь	3	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
38	Январь	3	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
39	Январь	4	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
40	Январь	4	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
41	Февраль	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
42	Февраль	1	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
43	Февраль	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
44	Февраль	2	3	100 м. Полоса препятствий	наблюдение
45	Февраль	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
46	Февраль	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
47	Февраль	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
48	Февраль	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
49	Март	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
50	Март	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
51	Март	2	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
52	Март	2	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
53	Март	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
54	Март	3	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
55	Март	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
56	Март	4	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
57	апрель	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	наблюдение
58	апрель	1	3	Штурмование учебно-тренировочной башни. Правила соревнований по	наблюдение

				ПСС	
59	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС	наблюдение
60	апрель	2	3	Правила соревнований по ПСС Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
61	апрель	3	3	Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
62	апрель	3	3	Экскурсия в пожарную часть	наблюдение
63	апрель	4	3	Экскурсия в пожарную часть. Зачетные занятия	наблюдение
64	апрель	4	3	Зачетные занятия	наблюдение
65	май	1	3	Зачетные занятия	наблюдение
66	май	1	3	Зачетные занятия. Участие в соревнованиях	наблюдение
67	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
68	май	2	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
69	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
70	май	3	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
71	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
72	май	4	3	Участие в соревнованиях	наблюдение
			216 ч		

2.2 Условия реализации программы:

- конспекты занятий;
- наглядные пособия;
- фото и видеоматериалы;
- специальная литература;
- методические рекомендации;
- диагностические методики.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивная база: учебная башня пожарно-спасательной части №3; спортивный зал, стадион, площадка, учебный класс, раздевалка.
2. Спортивные снаряды:
 - спортивный бум;
 - спортивный забор;
3. Пожарно-техническое вооружение:
 - боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов;
 - спортивная каска – 4 шт.
 - спортивные пожарные рукава и соединительная арматура – 2 комплекта;
 - спортивные пожарные стволы - 3 шт.;
 - огнетушитель ОП – 5 (ОП -4) - не менее 2 шт.;
 - спасательная веревка – 1 шт.;
 - разветвление трехходовое– 1 шт.
4. Вспомогательный инвентарь и оборудование:
 - секундомер;
 - наглядные учебные пособия и литература;
 - футбольный, баскетбольный и волейбольный мяч;
 - столы и стулья для проведения теоретических занятий;
 - фотоаппарат;
 - флаги.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Пожарно-спасательный спорт» обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю данной программы.

2.3 Формы аттестации:

- принятие зачетов;
- опрос;
- тестирование;
- наблюдение;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- практическое тушение огня в ходе проведения пожарной эстафеты.

2.4 Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	выносливость	Бег 1000 м (мин/сек)	7	8,31	5,37 8,30	5,36	8,51	5,51 8,50	5,50
			8	8,16	5,17 8,15	5,16	8,41	5,41 8,40	5,40
			9	8,01	5,01 8,00	5,00	8,31	5,31 8,30	5,30
			10	7,46	4,47 7,45	4,46	8,21	5,21 8,20	5,20
2	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	110	120 145	150	90	110 140	145
			8	120	130 150	155	110	125 145	150
			9	130	135 155	160	115	130 150	155
			10	135	140 160	165	120	135 155	160
3	скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	7,1	7,0 6,0	5,9	7,3	7,2 6,2	6,1
			8	6,8	6,7 5,7	5,6	7,0	6,9 6,0	5,9
			9	6,6	6,5 5,6	5,5	6,6	6,5 5,8	5,7
			10	6,3	6,1 5,6	5,4	6,4	6,3 5,7	5,6

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

П/П	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3X10м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1000 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	1 Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), ко- лич. раз на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень физической подготовленности учащихся 16—18 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			девушки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17-18	5,2 и выше 5,1	5,1-4,9 5,0-4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	16 17-18	8,2 и выше 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17-18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	179-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17-18	1000 и менее 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300

5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см	16 17- 18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше20
6	Силовые	Подтягивания высокой перекладине из виса (юноши), колич. раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), колич. раз	16 17- 18	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

2.5 Методические материалы

- библиотека по пожарно-спасательному спорту ;
- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 5 шт.;
- методические разработки открытых занятий;
- правила по ПСС;
- положения об организации и проведению мероприятий по по ПСС городского, областного уровней;
- **диагностические материалы:**
Тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся»

Содержание занятий.

Основные направления деятельности	1 год	2 и 3 годы
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров Стартовый разгон Бег на результат на 100 метров Эстафетный бег	-//- -//- -//- -//- -//-
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут бег на 3000 метров	35-40 минут 5000метров
Развитие выносливости	длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом	
Развитие скоростно-силовых способностей		
Развитие координационных способностей		
Самостоятельные занятия		

<p>На совершенствование организаторских умений</p> <p>Преодоление 100 м. полосы</p> <p>Преодоление забора</p> <p>Подхват рукавов</p> <p>Преодоление бума</p> <p>Соединение рукавов</p> <p>Присоединение рукава к разветвлению</p> <p>Присоединение рукава к стволу</p> <p>Штурмовая лестница</p> <p>Старт с лестницей</p> <p>Перехват лестницы</p> <p>Подвеска лестницы и набегание по ней</p>	<p>Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами)</p> <p>Приземление с забора и подхват рукавов</p> <p>Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бума</p> <p>Соединение полугаек рукавов между собой</p> <p>Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления</p> <p>Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.</p> <p>Техника старта, приемы старта. Наиболее удобен низкий стар, но с некоторыми изменениями</p>	<p>Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями 40-45 секунд</p> <p>Старт с лестницей и подвеска лестницы в окно 2-го этажа 8-10 секунд</p> <p>Бег по подвешенной лестнице и финиш в окно 3-го этажа 30-35 секунд</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Посадка в окно и выброс лестницы	Техника перехвата, приемы, бег до учебной башни 30 м.	Старт с лестницей и финиш в окно 3-го этажа 50-55 секунд
Выход на лестницу и бег между этажами	Техника подвески, подвеска со старта, набегание на 2 этаж, набегание на 2 этаж со старта	
Финиш	Техника посадки и выброса лестницы с подвеской в окно следующего этажа Техника выхода и бега Техника ухода в окно 3 этажа, финиш	

В спортивную тренировку входят такие виды подготовки спортсмена, как физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. Термин «подготовка спортсмена» означает систематическое и планомерное использование средств и методов, способствующих готовности человека к спортивным достижениям. Все виды подготовки спортсмена взаимно связаны.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья достижение определенного уровня физического уровня физического развития, воспитания физических качеств. Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Методика развития физических качеств.

Развитие силы. Без значительного увеличения мышечной силы трудно достичь мастерства в пожарно-прикладном спорте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, выполняя работу большой мощности.

Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Особое значение имеет в пожарно-прикладном спорте сила для подвески, переноски и выдвижения лестниц и т.д.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Это можно достичь несколькими методическими приемами. Во-первых, многократным преодолением непределного сопротивления до значительного утомления, в-третьих, многократным преодолением непределного сопротивления с максимальной скоростью

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движений спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, работающим с детьми и юношами, очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты.

Развитие выносливости. Выносливость принято делить на два типа: общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность спортсмена выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большой физической нагрузкой.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена сохранять высокую скорость бега и выполнения упражнений на всей дистанции, предстоящих выступлений на соревнованиях.

Основные средства развития общей выносливости ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км.

В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км.

В развитии общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах, плаванию. Бег на лыжах в умеренном темпе обычно проводится на 20-25 км, лыжные гонки на 5-10 км.

Специальная выносливость в пожарно-прикладном спорте необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках и для многократных силовых двигательных действий.

Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной.

Укорочение преодолеваемых отрезков дает возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

Развитие ловкости. Ловкость характеризуется, как способность человека правильно выполнять различные действия, координируя их по времени и прилагаемому усилию.

Высокая степень развития ловкости позволяет спортсмену быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Основной задачей тренировки ловкости является овладение всё новыми и новыми движениями и совершение способности объединения их в сложные двигательные навыки. В физической подготовке спортсменов применяют ряд упражнений для развития ловкости. В качестве основных рекомендуются упражнения:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и дальность мячей, гранат, палок т.д.)
- типа «лечь», «встать» и т.п. выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде.
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.
- из спортивных и подвижных игр; развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

Развитие гибкости. Большая подвижность в суставах, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80.

Упражнения на гибкость удобнее всего включать утреннюю зарядку.

Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-прикладному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и наименьшей затратой сил зависят от уровня развития физических и волевых качеств спортсмена, функциональной подготовленности всех его органов и систем, качества спортивного инвентаря. Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность двигательных навыков в значительной степени зависит от методов тренировки, правильного подбора и использования средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тактическая подготовка. Под тактикой в подготовке спортсменов пожарно-прикладного спорта следует понимать способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов. Азы тактического поведения спортсмена в пожарно-прикладном спорте приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становится неотъемлемой, обязательной частью подготовки. Тактическое мастерство приходит с годами упорного труда, накапливаясь по крупицам.

Соревнования. Форма соревнований. Подготовка к ним.

Подъем по штурмовой лестнице на 4 этаж учебной башни.

В соответствии с правилами соревнований, утвержденными комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, спортсмен находится на старте на расстоянии 32 м 25 см от учебной башни со специальной лестницей-штурмовкой массой не менее 8,5 кг, длиной 4 м 10 см. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние с лестницей, подвешивает её в окно 2 этажа и одновременно с окончанием подвески начинает подъем по лестнице. В конце подъема осуществляет посадку на окно 2 этажа, поднимает лестницу в окно 3 этажа, переходит на нее и продолжает подъем. Эти движения он повторяет до финиша внутрь башни через окно на 4м этаже. Общая высота подъема 11м. Рекорд России – 13.6 с.

Установка выдвигной 3-хколенной лестницы и подъем по ней на 3-й этаж учебной башни.

Металлическая лестница массой 46кг, состоящая из трех колен длиной 4 м каждое, выдвигающихся с помощью специального подъемного и закрепляющего устройства, уложена и закреплена в пожарном автомобиле, стоящем на расстоянии 30 м от учебной башни. Два спортсмена по исполнительной команде стартера стартуют от правого заднего колеса автомобиля, открепляют лестницу, снимают её, переносят к учебной башне, где, установив, выдвигают выше уровня 3 этажа и закрепляют. Один спортсмен удерживает лестницу, второй поднимается по ней и финиширует в окно третьего этажа. Рекорд России 11.5с.

Преодоление 100 м полосы с препятствиями.

По исполнительному сигналу стартера спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 м и преодолевает 2-метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 м от забора, преодолевает бум(бревно длиной 8м, шириной 18 см, высотой 1м 20см), соединяет рукава, присоединяет их к разветвлению, к стволу и финиширует, условно образуя рабочую линию со стволом для подачи воды к месту пожара. Рекорд России 15.8 с.

Пожарная эстафета 4х100м с тушением - коллективный вид спорта. Успех команды зависит от успеха участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4 этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 м, спортсмен берет огнетушитель и, подбегая к емкости с горячей жидкостью, начинает тушение. Высокая температура затрудняет тушение и требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

Боевое развертывание - условное тушение пожара. Вариант задачи на боевое развертывание может быть самым различным в зависимости от ее используемой техники и пожарно-технического вооружения, а также от числа участников. Соревнования по этому виду очень популярны в добровольческих дружинах в сельских и промышленных предприятиях, а также в юношеских добровольных пожарных дружинах. Успех

обеспечивают высокая физическая, спортивно-техническая и психологическая подготовка всех участников, умение работать с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением, слаженным и четкие коллективные действия.

Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него роли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля- это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением.

Воспитательная работа.

Нужно помнить, что воспитательная работа – это не сумма мероприятий, а продуманная система, основанная на индивидуальном подходе к каждому занимающемуся, на знании интересов, свойственных тому или иному возрасту.

Основная воспитательная работа должна осуществляться в процессе занятий, однако этим нельзя ограничиваться, ряд мероприятий должен проводиться в не учебное время.

Одной из задач воспитания является сознательная дисциплина. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеет хорошая организация и чёткое проведение занятий, личный пример тренера.

Главным помощником в воспитательной работе преподавателя является дружный коллектив. Поэтому нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Одна из основных задач заключена в том, чтобы каждый член коллектива сознавал ответственность за всё, что делается в его команде, секции.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избирается бюро секции, судейская коллегия и редколлегия. Решения бюро обязательны для всех занимающихся. С помощью актива организовываются коллективные посещения театров, музеев, кино, выставок, обсуждаются прочитанные книги и т.д.

2.6 Список литературы

*для педагога

1. Буйлова Л. Н., Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Л.Н.Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572. — URL <https://moluch.ru/archive/95/21459/> Текст: непосредственный
2. Величко В.М., Современный пожарно-прикладной спорт.- В.М.Величко, Москва – 2003 – 125 с. Текст: непосредственный
3. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт - Москва- 2000-89 с. Текст: непосредственный
4. Кимстач И.Ф., Пожарная тактикаИ.Ф.Кимстач- Москва- 2004-65 с. Текст: непосредственный
5. Пожарному делу учиться вперед пригодится [Текст]: // Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005- 57 с. Текст: непосредственный
6. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Е.Г. Попова – М.: Тера-Спорт, 2000. Текст: непосредственный
7. Приложение "Программы подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России" Текст: непосредственный
8. "Концепция развития детско-юношеского пожарно-спасательного спорта при Академии ГПС МЧС России" М. АГПС МЧС РФ, 2003 г., одобрено на заседании ученого совета 17 декабря 2003 г. Текст: непосредственный
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Кофмана Л.Б. Л.Б. Кофман - М.: ФКиС, 2008. Текст: непосредственный
10. Пособия для учителя. Физическое воспитания учащихся 5 – 7 классов, 8–9 классов/Под редакцией Ляха В.И.Текст: непосредственный.

***для обучающихся**

1. Величко В.М., Современный пожарно-прикладной спорт.- В.М.Величко, Москва – 2003 – 125 с. Текст: непосредственный
2. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт - Москва- 2000-89 с. Текст: непосредственный
3. Кимстач И.Ф., Пожарная тактикаИ.Ф.Кимстач- Москва- 2004-65 с. Текст: непосредственный
4. Попова Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Е.Г. Попова – М.: Тера-Спорт, 2000. Текст: непосредственный