

Управление образования Администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества Кировского района»

Принята
на заседании
методического совета
от « 10 » 06 20 20 г.
Протокол № 2

Утверждаю:

и.о. директора МБОУДО

«ЦРТДиЮ Кировского района»

 /Д.В. Гапеева/

« 10 » 06 20 20 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
стартового, базового, продвинутого уровней
«Пожарно-прикладной спорт»**

Возраст учащихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Красноштанов Андрей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	8
Учебный план первого года обучения. Стартовый уровень	9
Содержание программы первого года обучения. Стартовый уровень	11
Учебный план второго года обучения. Базовый уровень	15
Содержание программы второго года обучения. Базовый уровень	17
Учебный план третьего года обучения. Продвинутый уровень	19
Содержание программы третьего года обучения. Продвинутый уровень	21
Планируемые результаты	24
Условия реализации программы	25
Формы контроля	26
Оценочные материалы	26
Список литературы	30

Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 29 августа 2013 г. № 1008 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- «Положение о дистанционном обучении» принятом на Педагогическом совете от 06.04.2020 в МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»;
- Устав МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района», принят на общем собрании трудового коллектива, протокол № 3 от 14 апреля 2014 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Пожарно-прикладной спорт (далее ППС) один из прикладных видов спорта, основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ППС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слажено взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи. Для занимающихся пожарно-прикладным 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-прикладной спорт» не только дает необходимые теоретически знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит учащихся действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Занятия по ППС 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 подразумевает осуществление выездов на объекты Государственной противопожарной службы с привлечением социальных партнеров.

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 эвристиче	создание ситуаций при столкновении учащихся с жизненными явлениями,	создание проблемной ситуации	2,3,4

	ский метод	требуемыми теоретических объяснений и практических решений.		
допрофессиональной подготовки	репродуктивный	постановка конкретных задач на отработку навыков выполнения определенных действий	планирование действий учащихся, прием алгоритма	1,4
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.

Адресат программы – учащиеся 11 – 17 лет, имеющие интерес к занятиям пожарно-прикладным спортом. Для начала обучения детей программе, необходима минимальная физическая подготовка. Таким образом, потенциальными учащимися является большая часть подростков в указанном возрастном интервале.

Объем программы - 576 часов (3 года обучения), но в случае необходимости программа может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу индивидуальным маршрутом для каждого учащегося.

Стартовый уровень – учащиеся 4-7 классов, возраст 11-14 лет. Группы формируются во взаимодействии с педагогами общеобразовательных

учреждений Кировского района. Объем уровня – один год обучения, 144 часа в год.

Базовый уровень – 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 – 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.

Форма организации занятий:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Виды занятий в соответствии с уровнями сложности программы и формами организации:

стартовый уровень

- лекция;
- учебная игра;
- практическое занятие;
- выездное тематическое занятие;
- учебное соревнование.

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.

Данная программа может быть реализована с помощью дистанционного обучения на платформах: ZOOM и сайте МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»; мессенджерах: WhatsaApp, группа в Инстаграмм.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Занятия проводятся с полным составом объединения в групповой форме, 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.

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.

Режим занятий.

В соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14.

Первый год обучения - 12-15 человек, возраст учащихся 11-14 лет, 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Второй год обучения - 12 человек, возраст учащихся 12-15 лет, 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Третий год обучения - 12 человек, возраст учащихся 13-16 лет, 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования практических навыков пожарной безопасности с целью их последующего профессионального самоопределения.

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

образовательные:

- обучать учащихся практическим навыкам пожарной безопасности;
- обучать технике пожарно – прикладного спорта.

развивающие:

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

воспитательные:

- содействовать профессиональному самоопределению подростков;
- воспитывать у детей эмоционально-стрессовую устойчивость;
- воспитывать у учащихся чувство коллективизма.

**Учебный план первого года обучения.
Стартовый уровень программы
«Пожарно-прикладной спорт»
144 часа**

Цель: знакомство с практическими навыками пожарной безопасности

Задачи: обучать учащихся первоначальным практическим навыкам пожарной безопасности; воспитывать у учащихся чувство коллективизма.

№ 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)	4		4	тест
2.3	Развитие ловкости	4		4	наблюдение
2.4	Развитие гибкости	4		4	наблюдение
		14	2	12	
3.	Спортивные игры				
3.1	Футбол, волейбол	16		16	наблюдение
3.2	Лыжная подготовка	4		4	наблюдение
		20		20	
4.	Кроссовая подготовка				
4.1	бег от 2-3 км до 10 км	10		10	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	2		2	наблюдение
6.3	Преодоление бума	8	1	7	наблюдение
6.4	Соединение рукавов меж собой	2		2	наблюдение
6.5	Присоединение рукава к разветвлению	4		4	наблюдение
6.6	Присоединение рукава к стволу	4		4	наблюдение
		28	2	26	
7.	Штурмование учебно-тренировочной башни				
7.1	Старт с лестницей	1		1	наблюдение
7.2	Перехват лестницы	2		2	наблюдение
7.3	Подвеска лестницы и набегание по ней	13		13	наблюдение
7.4	Посадка в окно и выброс лестницы	10		10	наблюдение
7.5	Выход на лестницу и бег между этажами	10		10	наблюдение
		36		36	
8.	Зачетные мероприятия				
8.1	Правила соревнований по ППС	4	4		опрос
8.2	Экскурсия в пожарную часть	4	1	3	опрос, практическое занятие

8.3	Зачетные занятия (ежеквартально)	8	2	6	зачет
8.4	Участие в соревнованиях	14		14	участие в соревнованиях
		30	7	23	
	всего	144	16	128	

Содержание программы первого года обучения.

Стартовый уровень программы

«Пожарно-прикладной 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 башне.

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 набег 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.

**Учебный план первого года обучения.
Базовый уровень программы
«Пожарно-прикладной спорт»
216 часов**

Цель: формирование практических навыков пожарной безопасности

Задачи: отработать и закрепить с учащимися практические навыки пожарной безопасности; обучать технике пожарно – прикладного спорта; воспитывать у детей эмоционально-стрессовую устойчивость.

№ 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 метод)	10	2	8	наблюдение
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	

**Содержание программы первого года обучения.
Базовый уровень программы
«Пожарно-прикладной 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. Подъем 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.

**Учебный план первого года обучения.
Продвинутый уровень программы
«Пожарно-прикладной спорт»
216 часов**

Цель: создание условий для совершенствования практических навыков пожарной безопасности с целью их последующего профессионального самоопределения.

Задачи: обучать технике пожарно – прикладного спорта; развивать у учащихся навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии; содействовать профессиональному самоопределению подростков

№ 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.	Общесфизическая 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 подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	12	2	10	наблюдение
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	

**Содержание программы первого года обучения.
Продвинутый уровень программы
«Пожарно-прикладной 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 ППС. Правила соревнований.

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.

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.

Планируемые 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 смогут овладеть основными понятиями:

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

приобретут умения:

- 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 смогут овладеть 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;

приобретут умения:

- 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-прикладного спорта.

К концу 3 года обучения учащиеся смогут овладеть

основными понятиями:

- Охрана труда при проведении занятий по ППС;
- Правила соревнований. Основы тренировки;
- Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни;
- Пожарная техника и оборудование;
- Пожарная тактика. Основные понятия;
- Классификация пожаров. Способы прекращения горения.

Приобретут умения:

- 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.

Условия реализации программы:

- конспекты занятий;
- наглядные пособия;
- фото и видеоматериалы;
- специальная литература;
- 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.

Формы контроля:

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

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 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3X10м	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Пръжок 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	1000-100 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	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
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 выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на 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

Список литературы

1. Буйлова, Л. Н., Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст]: Л.Н.Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572. — URL <https://moluch.ru/archive/95/21459/>
2. Величко, В.М., Современный пожарно-прикладной спорт.- [Текст]: В.М.Величко, Москва – 2013 – 125 с.
3. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт. [Текст]: - Москва- 2015-89 с.
4. Кимстач, И.Ф., Пожарная тактика. [Текст]: И.Ф.Кимстач- Москва- 2014-65 с.
5. Пожарному делу учиться вперед пригодится [Текст]: // Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности. - Челябинск, 2018- 57 с.
6. Попова, Е.Г., Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: Е.Г. Попова – М.: Тера-Спорт, 2017.
7. Приложение "Программы подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России" [Текст]
8. "Концепция развития детско-юношеского пожарно-спасательного спорта при Академии ГПС МЧС России" [Текст]: М. АГПС МЧС РФ, 2018 г., одобрено на заседании ученого совета 17 декабря 2018 г.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Кофмана Л.Б. [Текст]: Л.Б. Кофман - М.: ФКиС, 2017.
10. Пособия для учителя. Физическое воспитания учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией Ляха В.И. [Текст]: В.И. Лях.