

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «04» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139-1680 от «07» 08 2023 г.
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Петров Андрей Александрович,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-спасательный спорт» включает в себя 3 модуля.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пожарно-спасательный спорт» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Пожарно-спасательный спорт лично-командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным спортсменам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. В пожарно-спасательном спорте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Пожарно-спасательный спорт в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Б» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Пожарно-спасательный спорт (ПСС) — лично-командный вид спорта, заключающийся в выполнении комплексов разнообразных приёмов, применяемых в практике тушения пожаров, как в индивидуальном, так и в групповом зачёте.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 20 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 8 до 17 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - определять наиболее эффективные способы достижения результата,
 - уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «пожарно-спасательный спорт», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия пожарно-спасательным спортом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам пожарно-спасательного спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – (пожарно-спасательный спорт);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам пожарно-спасательного спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники передвижения в пожарно-спасательном спорте.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений, соединений, передачи, прыжкам;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития пожарно-спасательного спорта. Общеразвивающие	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение

	упражнения. Подвижные игры				
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организма ОФП Соединение разветвления. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Техника передвижения приставными шагами		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Техника передвижения по буму. Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Техника лаза по лестничному маршу. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Выбор способа передачи пожарного ствола. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Техника соединения разветвления. Техника соединения пожарного ствола. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Техника ведения мяча. Бросок в кольцо одной рукой Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Бег по буму. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Техника преодоления забора. ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Техника хвата пожарных рукавов. ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Техника соединения полу гаек пожарных рукавов. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Техника соединения пожарного ствола.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	ОФП Техника низкого старта. Подвижные игры				
18.	Техника лаза по лестничному маршу. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Отработка техники преодоления окна второго этажа учебной башни. ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Техника хвата ступенек лестничного марша. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Техника в бегание на лестничный марш. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Правила преодоления 100 метровой полосы с препятствиями. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Техника вбегания на лестничный марш. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Техника хвата ступенек лестничного марша. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Правила преодоления 100 метровой полосы с препятствиями. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	ОФП				
26	Техника хвата ступенек лестничного марша. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Техника хвата пожарных рукавов. ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Техника хвата ступенек лестничного марша. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Техника соединения пожарного ствола. ОФП Техника низкого старта. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Техника хвата пожарных рукавов. ОФП Передача пожарного ствола. Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Техника лаза по лестничному маршу. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Отработка техники преодоления окна второго этажа учебной башни. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

33	Техника хвата ступенек лестничного марша. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Техника соединения пожарного ствола. ОФП Техника низкого старта. Подвижные игры		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	35	40	

Содержание модуля базового подготовительного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России -/1 час/.

2. Сведения о строении и функциях организма человека /1 час/.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система в ее развитии. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся /1 час/. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 час/. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям пожарно-спасательного спорта. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила пожарно-спасательного спорта, основы методики обучения пожарно-спасательного спорта /1 час/. Форма спортсменов. Состав команды.

Техническая подготовка.

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 с 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 зависят от методов тренировки, правильного подбора и использование средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

Модуль Базовый основной.

Цель: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения, пропаганды пожарно – технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам пожарно-спасательного спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучить технике пожарно – спасательного спорта.
- развить навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Легкоатлетическая подготовка

Прыжок вверх с места.

Челночный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила пожарно-спасательного спорта Лаз по маршруту 30 раз ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Бег 100м 5раз. Передачи эстафетной палочки в движении ОФП Двусторонняя игра		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

5.	100метровая полоса препятствий 5 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
6.	Отработка элементов пожарной эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Правила пожарно-спасательного спорта Бег 100м на время 5раз ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Совершенствование техники бега. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Вязка пожарных узлов ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Правила пожарно-спасательного спорта Совершенствование техники бега ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	ОФП Передача пожарного ствола Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Бег 1000м на время Эстафетная передача ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Правила пожарно-спасательного спорта Совершенствование техники бега ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Бег 200м на время 3 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Бег 1000м на время		1	1	Беседа, наблюдение,

	Эстафетная передача ОФП				соревнования
16.	ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Бег с огнетушителем 10раз по 30 метров Совершенствование техники соединения разветвления. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Вязка пожарных узлов ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	ОФП Передача пожарного ствола Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Бег с огнетушителем 10раз по 30 метров		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Совершенствование техники соединения разветвления. ОФП				
25	Бег 60 метров 10 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	ОФП. Прыжки в длину с места Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
28	Изучение командной техники ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Совершенствование техники соединения разветвления. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Бег 100метров 5 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз		1	1	Наблюдение, соревнования

	ОФП Подвижные игры				
35	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 30 метров 5 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
38	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	Бег 200м на время 3 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
40	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Бег 200м на время 3 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег 30 метров 5 раз ОФП				
44	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 30 метров 5 раз ОФП		1	1	Соревнования по легкой атлетике
46	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
47	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 30 метров 5 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 30 метров 5 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		5	51	56	

Содержание модуля базового основного.

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.

2. Состояние и развитие пожарно-спасательного спорта в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд на соревнованиях Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.

3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий забегах.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.

Общие гигиенические требования к занимающимся пожарно-спасательным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пожарно-спасательным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется тактическая подготовка.

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.

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения,

пропаганды пожарно–технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботиться о своем здоровье;

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отработать и закрепить практические навыки пожарной безопасности;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Бег 100 метров.

Бег по штурмовой лестнице.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила пожарно-спасательного спорта	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП ОФП				
2.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Штурмовая лестница 20 раз ОФП		1	1	Участие в соревнованиях по легкой атлетике
4.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП		1	1	Беседа, наблюдение

	Подвижные игры				
9.	Эстафетный бег ОФП		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 200 метров 3 раза ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Участие в соревнованиях по пожарно- спасательному спорту
13.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице. Бег 100 м на время ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Личная гигиена спортсмена ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Совершенствование техники бега по штурмовой лестнице.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег 200 м на время ОФП				
17.	Вязка пожарных узлов ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Правила пожарно-спасательного спорта Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Личная гигиена спортсмена ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Совершенствование техники 100м полосы с препятствием. Бег 60 метров 3 раза ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Правила пожарно-спасательного спорта	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Бег по штурмовой лестнице 20 раз ОФП				
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Содержание модуля базового поддерживающего

Теоретическая подготовка - 5 часов.

1. Физическая культура и спорт в России /1 часа/.
2. Состояние и развитие пожарно-спасательного спорта в Самаре и в России /1 час/. Итоги выступления команд на соревнованиях Самарской области в чемпионатах России среди мужских и женских команд.
3. Сведения о строении и функция организма человека /1 час/.
Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.
4. Влияние физических упражнений, на организм занимающихся /1 часа/.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий пожарно-спасательным спортом.

6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль /1 часа/.
Общие гигиенические требования к занимающимся пожарно-спасательным спортом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях пожарно-спасательным спортом.

К технической подготовке 1 модуля добавляется и тактической подготовке 2 модуля добавляется интегральная подготовка групповые и командные действия.

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 выдвигания лестниц и т.д.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Это можно достичь несколькими методическими приемами. Во-первых, многократным преодолением непределельного сопротивления до значительного утомления, в-третьих, многократным преодолением непределельного 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, и т.д.
- из спортивных и подвижных игр; развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

Развитие гибкости. Большая подвижность суставов, 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.

Соревнования. Форма соревнований. Подготовка к ним.

Подъем по штурмовой лестнице на 2 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.

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 14.75 с.

Пожарная эстафета 4x100м 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 четкими коллективными действиями.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион с беговыми дорожками и спортивными снарядами, учебная башня, спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- пожарные рукава на каждого учащегося;
- штурмовая лестница 2 шт.;
- спортивные каски на каждого учащегося
- пожарный ствол на каждого учащегося;
- ремень на каждого учащегося;
- пожарное разветвление 4 шт.
- пожарный бум 2 шт.
- пожарный забор 2шт.
- веревка 100 м.

Литература

- 1.Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт.-Москва, 1983
- 2.Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1990.
- 3.Кимстач И.Ф. Пожарная тактика.- Москва, 1984.
- 4.«Пожарному делу учиться вперед пригодится...» Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005
- 6.Грачев В.А., Подгрушный В.А., Теребнёв В.В. Пожарно-строевая подготовка. Учебное пособие. Москва, 2005
- 7.Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. - М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009.