

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 №2  
от «22» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора №149-цдо от 22.05.2024 г.

**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, 2024

### **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 легкоатлетический 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
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	

### 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 зависит 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 приёмам 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
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	

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 ежедневно 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
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	

### 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 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 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.