


Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
Е.Б. Марусина

Протокол № 362 - Од
04 20 20 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от «02» 04 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пожарно-прикладной спорт»
Техническая направленность

Возраст: 10-14,15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Ташлинцев В.А., Фомин В.А.,
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2020 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	5
Модуль «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями».....	6
Модуль «Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни».....	9
Модуль «Пожарная эстафета 4х100 метров и боевое развёртывание».....	11
Обеспечение программы.....	14
Список использованной литературы.....	15

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Пожарно-прикладной спорт» (далее – Программа) состоит из 3 модулей: «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями», «Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни», «Пожарная эстафета 4х100 метров и боевое развёртывание».

Программа готовит занимающихся к добросовестному труду, будь то труд умственный или физический; развивает инициативу и творчество в труде; готовность к свободному и сознательному выбору профессии.

Для занимающихся пожарно-прикладным спортом характерной чертой является трудолюбие, а 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.

Пояснительная записка

Направленность программы – техническая.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, на создании условий для здорового образа жизни. Программа способствует развитию познавательного интереса у старшеклассников не только к экстремальным ситуациям, но и к профессии пожарного, развивает морально-психологические качества, необходимые для выполнения работы пожарного.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Кроме этого она единственная в системе дополнительного образования города Сызрани, а в комплексе с программой «Юный пожарный-спасатель» - единственная в Самарской области. Программа может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, а именно, что занятия с обучающимися проводятся, как в аудиториях ДТДиМ, так и с выездом на объекты 7 отряда федеральной противопожарной службы. В холодное время года учебно-тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале ГБОУ СОШ №33, а в теплое время года на стадионах «Кристалл» и «Центральный».

Педагогическая целенаправленность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода, которых позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательных интересы учащихся и развивает их практические навыки. Программа направлена на изучение технических видов спорта, физическое развитие обучающихся, так как любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать, учиться на его благо и в случае необходимости встать на его защиту.

На занятиях у ребят развиваются организаторские способности, навыки планировать работу, анализировать ее результаты, именно здесь они учатся быть психологически готовыми к профессиональной деятельности по своей специальности. Для улучшения индивидуальной работы с обучающимися, занятия по некоторым темам, проводятся под руководством двух преподавателей. При проведении этих занятий обращается внимание на правильность использования информационно-справочной, технической литературы. Для углубления и

закрепления знаний программного материала, проводятся совместно с ОГПС разборы крупных пожаров, соревнования по пожарно-прикладному спорту, тематические вечера, демонстрируются кинофильмы, организуются встречи и выступления работников пожарной охраны.

Цель программы – формирование у обучающихся профессиональных качеств пожарных, навыков здорового образа жизни и воспитания патриотов своей Родины.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой помощи;

- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС; - обучить основам пожарного дела;

- научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;

- развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- развивать инициативу и творчество в труде;

- способствовать стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту районного, окружного, городского и всероссийского масштаба.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии;

- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;

- воспитание чувств: любви, ответственности, долга, совести, чести, достоинств, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности по отношению к людям.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста (10-14 лет и 15-17 лет).

Деление на возрастные группы позволяет наиболее точно учитывать возрастные особенности, устанавливать допустимую физиологическую нагрузку для каждой и в отдельности и, исходя из этого, четко планировать учебно-тренировочный комплекс.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год, объём – 108 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- Семинары
- Тренинги
- Экскурсии, походы
- Беседы
- Встречи с интересными людьми
- Разминки
- Тестирование
- Соревнования
- Тренировки
- Прикидки

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по два и одному часу. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: 15-20 человек.

Планируемые результаты

Личностные:

- гражданская идентичность обучающихся;
- чувство любви к родной стране, к её истории;
- чувство гордости за свою Родину;
- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;
- наличие мотивации к физическому и творческому труду, к бережному отношению к материальным духовным ценностям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважение к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха или не успеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

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

Учебный план для обучающихся 10-14, 15-17 лет.

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями	36	6	30
2	Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни	36	5	31
3	Пожарная эстафета 4x100 метров и боевое развёртывание	36	4	32
	Итого	108	15	93

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

На момент входного контроля: выявление интересов обучающихся «Карта интересов», первоначальной сформированности навыков основных функциональных умений пожарного дела.

На протяжении всего цикла обучения: изучение изменений межличностных связей в группах, физических достижений и сдача нормативов по пожарно-прикладному спорту и сформированности навыков основных функциональных умений пожарного дела, тестирование, анкетирование.

Контрольное отслеживание результатов, обучающихся по разработанным в рамках программы нормативным показателям прикладного и теоретического характера.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности усвоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основанного на суммарной составляющей по итогам усвоения 3-х модулей.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- участие в соревнованиях (спортивных и интеллектуальных);
- тестирование;
- участие в викторинах;
- сдача нормативов по пожарно - строевой и физической подготовке;
- участие в Военно-спортивной смене в загородных детских лагерях.

Результативность обучения проверяется на контрольных занятиях, проводимых после изучения каждого модуля в течение учебного года. Контрольные занятия проводятся в форме индивидуального опроса или эстафетного экспресс - опроса, так же в виде соревнований (личных и командных). По окончании учебного года ребята сдают тесты по всему курсу подготовки.

Модуль «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями»

Цель: формирование знаний о правилах пожарно-прикладного спорта при преодолении 100 метровой полосы с препятствиями.

Задачи:

Обучающие:

- дать начальные знания по правилам пожарно-прикладного спорта при преодолении 100 метровой полосы с препятствиями;
- ознакомить детей с основами тренировки, основами знаний в области гигиены, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой помощи;

Развивающие:

- способствовать развитию качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, службе в подразделениях МЧС;
- развить основные навыки преодолевать 100 метровую полосу с препятствиями;

Воспитательные:

провести профессиональную ориентацию на выбор специальности пожарного, спасателя.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- История образования ППС.
- Технику безопасности при проведении занятий по ППС;
- Правила и программу соревнований по ППС;
- Основы организации тренировок по ППС;
- Правила подсчета результатов соревнований по ППС;
- Рекорды России и мировые рекорды по пожарно-прикладному спорту;
- Виды пожарных рукавов и их применение;

- Устройство и способы временного ремонта пожарной техники и оборудования, вывозимого на пожарных автомобилях, при их поломке.

Обучающийся должен уметь:

- Стартовать с низкого и высокого старта;
- Преодолевать забор;
- Подхватывать рукава;
- Пробегать по буму без рукавов и с рукавами;
- Пробегать бум с рукавами с их разворачиванием при спуске;
- Соединять рукава между собой на бегу и присоединять рукав к разветвлению;
- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Присоединять ствол к рукавной линии;
- Быстро раскатывать и скатывать пожарные рукава.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Преодолевать 100 метровую полосу с препятствиями по отрезкам и полностью.

Учебно-тематический план для обучающихся 10-14, 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Обучение и совершенствование техники преодоления забора	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
3.	Обучение и совершенствование техники хвата рукавов после преодоления забора	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединению гайки с разветвлением	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники соединения гайки к стволу и финиш	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
7.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью	6	-	6	Прикидка, отработка норматива
8.	Подведение итогов	2	-	2	Тестирование, сдача норматива
9.	Итого	36	6	30	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега (4 часа).

Теория: Правила принятия высокого и низкого старта, начало стартового разбега. Использование спортивных колодок и их правильная установка. Подбор стартового разбега. Уход со старта, приземление после забора, уход от забора. (1 час).

Практика: Правила принятия высокого и низкого старта, начало стартового разбега. Повторные старты. Пробежка до забора. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Многоскоки. Ускорение по 30м и 60м. Ускорение по песку, мягкому грунту, в усложненных и облегченных условиях (в гору, под гору), с отягощением. Развитие быстроты стартовой реакции. (3 часа).

Тема 2. Обучение и совершенствование техники преодоления забора (6 часов).

Теория: Правильное подбирание ноги при подбеге к забору, хватание руками забора, выход на него. Перескок забора, правильное толкание ногой об забор и приземление на опорную ногу, уход от забора. (1 час).

Практика: С низкого старта старт по 30-40м, с набегания 5-6м подбор ноги, преодоление забора и уход от него. С низкого старта по сигналу бег до забор, его преодоление, приземление, уход от него. С низкого старта старт по 30-40м, с набегания 5-6м подбор ноги, преодоление забора и уход от него. Преодоление забора с 5-6м на время с приземлением и уходом от него. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения атлета (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, многоскоки) (5 часов).

Тема 3. Обучение и совершенствование техники хвата рукавов после преодоления забора (4 часа).

Теория: Правильность подбора ноги перед рукавами, хват рукавов и их переноска. (1 час).

Практика: С набегания преодоление забора, приземление, хват рукавов с небольшим пробеганием. Преодоление забора, хват рукавов. Хват рукавов и бег с рукавом с подбором ноги на бум Преодоление забора с 5-6м на время с приземлением и уходом от него (3 часа).

Тема 4. Обучение и совершенствование техники бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов (6 часов).

Теория: Вбегание на бум, бег по буму, сход с бума без рукавов. Ходьба по узкому спортивному бревну для гимнастики, брусу и т.д. на равновесие. Развитие равновесия и координация движения. (1 час).

Практика: Хват рукавов и преодоление бума с разворачиванием рукавов. Бег по буму (взрослому и юношескому) на скорость без рукавов с учетом и без учета времени Бег по гимнастическому бревну. Бег по буму на скорость с рукавом с учетом и без учета времени. Преодоление забора и бума со старта. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Прыжковые и специальные спринтерские упражнения (5 часов).

Тема 5. Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разворачиванием (4 часа).

Теория: Преодоление бума с небольшого разбега с рукавами, с разворачиванием рукавов и соединением гаек. Сход с бума и соединение двух гаек между собой, правильность подбегания к разветвлению и подсоединении гайки к нему. (1 час).

Практика: Преодоление бума с разворачиванием рукавов и соединением гайки к разветвлению. Подход к разветвлению с 5-6м разбега и соединение гайки к разветвлению и уход от него. Соединение гайки с разворачиванием на скорости. Развитие общей и специальной выносливости. Общеразвивающие и специальные прыжковые упражнения. Упражнения силового характера. (3 часа).

Тема 6. Обучение и совершенствование соединения гайки к стволу и финиш (6 часов).

Теория: (2 часа).

Практика: Соединение гайки к стволу и финиш после соединения с разворачиванием. Соединение гайки к стволу и финиш с небольшого разбега. Преодоление бума с соединением разветвления и ствола и финиш. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка с акцентом на скоростно-силовые упражнения (6 часов).

Тема 7. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью (6 часов).

Теория: - (0 часов).

Практика: Прохождение отдельных отрезков дистанции на высокой скорости. Совершенствование техники соединения с развертыванием. Работа на отдельных отрезках полосы на высокой и средней скорости. Преодоление полосы препятствий полностью. Работа у развертывания (6 часов).

Тема 8. Подведение итогов (2 часа).

Теория: - (0 часов).

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. Сдача контрольных нормативов по преодолению 100 метровой полосы с препятствиями (2 часа).

Модуль «Подъем по штурмовой лестнице в этажи учебной башни»

Цель: формирование знаний о правилах пожарно-прикладного спорта при подъеме по штурмовой лестнице в этажи учебной башни.

Задачи:

Обучающие:

- дать начальные знания по правилам пожарно-прикладного спорта при подъеме по штурмовой лестнице в этажи учебной башни;
- научить правильно осуществлять подъем по штурмовой лестнице в этажи учебной башни.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Основы анатомии человека;
- Гигиена и здоровье человека;
- Профилактика болезней. Способы закаливания и применения природных лекарственных средств;
- Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни;
- Порядок оказания первой помощи пострадавшим;
- Виды пожарных лестниц и их применение;
- Устройство и способы временного ремонта пожарной техники и оборудования, вывозимого на пожарных автомобилях, при их поломке.

Обучающийся должен уметь:

- Стартовать с низкого и высокого старта;
- Стартовать и переносить лестницу по дистанции;
- Переносить лестницу по дистанции;
- Подвешивать лестницу в первое окно учебной башни;
- Подвешивать лестницу в первое окно учебной башни и осуществлять марш в этаж;
- Финишировать в этажи учебной башни.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Полностью пробегать дистанцию со старта со штурмовкой и финишировать в этажи учебной башни;

Учебно-тематический план для обучающихся 10-14, 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега с штурмовкой до учебной башни	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Обучение и совершенствование техники подвески штурмовки в первое окно учебной башни	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
3.	Обучение и совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники выброса, подвески и выхода на штурмовку	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники финиша в этажи учебной башни	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
6.	Совершенствование техники подъёма по штурмовке в этажи учебной башни полностью	8	-	8	Прикидка, отработка норматива
7.	Подведение итогов	2	-	2	Тестирование, сдача норматива
8.	Итого	36	5	31	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега с штурмовкой до учебной башни (4 часа).

Теория: Правила принятия низкого и высокого старта, начало стартового разбега. Использование спортивных колодок и их правильная установка. (1 час).

Практика: Принятие низкого и высокого старта, начало стартового разбега с штурмовкой. Повторные старты. Пробегка с лестницей с 10-32 м от башни. Специальные упражнения с облегченной и усложненной штурмовкой (утяжелённой). Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Многоскоки. (3 часа).

Тема 2. Обучение и совершенствование техники подвески штурмовки в первый этаж учебной башни (4 часа).

Теория: Правила подвески штурмовой лестницы, старт и бег с лестницей, с подвеской ее к башне. (1 час).

Практика: Подборка нужной ноги перед выбросом, отработка выброса лестницы над головой, подвеска штурмовой лестницы, старт и бег с лестницей, с подвеской ее к башне. (3 часа).

Тема 3. Обучение и совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице (6 часов).

Теория: Лаз по лестнице с места способами через одну и «хромающий» - через одну по каждой с места. Выполнение техники седа и подготовки к выбросу. Лаз по лестнице с небольшого набегания (1 час).

Практика: Подвеска и лаз с 10-15м. Старт (низкий) – 5-6 раз в занятие по сигналу. С 10-15м набегания лаз по штурмовке. Лаз с набегания по специальной лестнице. Лаз с отягощением (утяжеленный пояс и т.д.). С набегания лаз, сед, подготовка к выбросу. С 15-17м подвеска, лаз, сед во 2-ой этаж. Развитие скоростных качеств в прыгучести. Силовые упражнения на снарядах. (5 часов).

Тема 4. Обучение и совершенствование техники выброса, подвески и выхода на штурмовку (6 часов).

Теория: Правильность выполнения техники выброса, подвески и выхода на штурмовку. Техника безопасности при выбросе и выходе. (1 час).

Практика: Выполнение выброса из положения седа, выход на штурмовку, бег без лаза в 3-ий этаж. Прыжки по лестнице - длина до 15м. Различного рода многоскоки. (5 часов).

Тема 5. Обучение и совершенствование техники финиша в этажи учебной башни (6 часов).

Теория: Правильность выполнения техники финиша в этажи учебной башни. Техника безопасности при финише. (1 час).

Практика: Выполнение выкида ноги на подоконник, подтягивание нижней ноги, подтягивание корпуса руками, перепрыгивание через подоконник и правильное приземление на финишные площадки (5 часов).

Тема 6. Совершенствование техники подъёма по штурмовке в этажи учебной башни (8 часов).

Теория: - (0 часов).

Практика: С 15-20м на скорости лаз с финишем во 2-ой этаж. То же самое с полного старта. Отработка по отдельности различных элементов техники: с низкого старта бег, лаз, финиш во 2-й этаж; с низкого старта бег, лаз, сед, выброс в 3-ий этаж, лаз, финиш. Подъём по штурмовке полностью со старта и до финиша. Специальные спринтерские и прыжковые упражнения. Упражнения силового характера. (8 часов).

Тема 7. Подведение итогов (2 часа).

Теория: - (0 часов).

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. Сдача контрольных нормативов по подъёму по штурмовой лестнице в этажи учебной башни. (2 часа).

Модуль «Пожарная эстафета 4x100 метров и боевое развёртывание»

Цель: формирование знаний о правилах пожарно-прикладного спорта при пробегании пожарной эстафеты 4x100 метров и проведении боевого развёртывания.

Задачи:

Обучающие:

- дать начальные знания по правилам пожарно-прикладного спорта при пробегании пожарной эстафеты 4x100 метров и проведении боевого развёртывания;
- научить безопасно и правильно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением;
- научить правильно осуществлять боевое развёртывание от пожарной автоцистерны и пожарной мотопомпы;
- научить правильно пробегать пожарную эстафету 4x100 метров.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;

Воспитательные:

- воспитать чувство единения с командой спортсменов при выполнении групповых упражнений.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Виды пожарных лестниц и их применение;
- Виды пожарных рукавов и их применение;
- Назначение и ТТХ пожарной мотопомпы и пожарного насоса пожарной автоцистерны;
- Пожар и его развитие, способы тушения пожаров;
- Типы огнетушителей, их применение на пожарах;

- Устройство и принцип действия пожарной мотопомпы и пожарного насоса пожарной автоцистерны;
- Способы забора воды мотопомпой и пожарным насосом;
- Назначение и виды пожарной техники и оборудования, вывозимого на пожарных автомобилях.
- Возможные неисправности пожарной мотопомпы и пожарного насоса пожарной автоцистерны и способы их устранения;
- Устройство и способы временного ремонта пожарной техники и оборудования, вывозимого на пожарных автомобилях, при их поломке.
- История образования ППС.

Обучающийся должен уметь:

- Стартовать с низкого и высокого старта;
- Переносить лестницу по дистанции;
- Преодолевать забор;
- Пробегать по буму без рукавов и с рукавами;
- Присоединять ствол к рукавной линии;
- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Одевать одежду пожарных;
- Подхватывать рукава;
- Заводить пожарную мотопомпу и включать пожарный насос пожарной автоцистерны;
- Стартовать и переносить лестницу по дистанции;
- Работать с огнетушителями;
- Тушить противень с горячей жидкостью;
- Прокладывать магистральные и рабочие рукавные линии;
- Пробегать домик по установленной лестнице;
- Передавать ствол на всех этапах пожарной эстафеты;
- Пробегать бум с рукавами с их развертыванием при спуске;
- Соединять рукава между собой на бегу и присоединять рукав к разветвлению;
- Забирать воду с помощью мотопомпы и пожарного насоса;
- Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.
- Работать со всевозможным аварийно-спасательным инструментом, пожарно-техническим вооружением и оборудованием, вывозимым на пожарных автомобилях.
- Быстро раскатывать и скатывать пожарные рукава.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Проводить боевое развертывание от переносной пожарной мотопомпы и от насоса пожарной автоцистерны.
- Пробегать все этапы пожарной эстафеты 4x100 метров по отрезкам и полностью со сменой этапов.

Учебно-тематический план для обучающихся 10-14, 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Обучение и совершенствование техники бега по домику и сход с него	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Обучение и совершенствование техники передачи ствола в зоне передачи эстафеты по всем этапам	2	-	2	Прикидка, отработка норматива
3.	Обучение и совершенствование техники	2	-	2	Прикидка,

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	подхвата, переноски и использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты				отработка норматива
4.	Совершенствование техники пробегания этапов эстафеты полностью	6	-	6	Прикидка, отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники работы с мотопомпой и пожарным насосом пожарного автомобиля.	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствовании техники укладки и прокладки рукавных линий.	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
7.	Обучение и совершенствовании техники работы с разветвлением, стволами и поражения мишеней водой.	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
8.	Совершенствование техники выполнения боевого развертывания полностью.	8	-	8	Прикидка, отработка норматива
9.	Подведение итогов	2	-	2	Тестирование, сдача норматива
10.	Итого	36	4	32	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники бега по домику и сход с него (4 часа).

Теория: Старт с лестницей-палкой без сигнала. Бег с низкого старта с ускорением по 30-40 м. Самостоятельно с сигналом старта. Бег со старта с лестницей - палкой с постановкой ее и взбегание на домик (1 час).

Практика: С небольшого набегания постановка лестницы-палки к домику без лаза. С небольшого набегания постановка лестницы-палки к домику с лазом. Бег с лестницей-палкой с ее постановкой и вбеганием на домик. Совершенствование техники преодоления домика полностью со старта. Бег по домику, сход с него с пробеганием. Со старта преодоление домика, дальнейшее пробегание отрезка до 30 м. (3 часа).

Тема 2. Обучение и совершенствование техники передачи ствола в зоне передачи эстафеты по всем этапам (2 часа).

Теория: - (0 часов).

Практика: Передача произвольно ствола участниками с учетом зон. Работа на отдельных этапах передачи ствола. Ускорение от 40 до 60 м. Общеразвивающие и специальные упражнения. (2 часа).

Тема 3. Обучение и совершенствование техники подхвата, переноски и использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты (2 часа).

Теория: - (0 часов).

Практика: Техника безопасности и правила использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты. Хват огнетушителя и бег с ним, подход к противню, имитация работы огнетушителем у противня, уход от противня и финиширование. Обучение и совершенствование техники тушения горячей жидкости. (2 часа).

Тема 4. Совершенствование техники пробегания этапов эстафеты полностью (6 часов).

Теория: - (0 часов).

Практика: Пробегание этапов эстафеты по отдельности с разбором ошибок. Повторение прохождения отрезков и в целом дистанции эстафеты каждого этапа полностью. Пробегание эстафеты 4x100 м на результат. Ускорения различные (до 100-150 м) с передачей ствола. Ускорение по 40-60 м. Спринтерские упражнения. (6 часов).

Тема 5. Обучение и совершенствование техники работы с мотопомпой и пожарным насосом пожарного автомобиля (4 часа).

Теория: Правила охраны труда перед выполнением боевого развёртывания. Рассказ об устройстве и принципах действия мотопомпы и пожарного насоса. Составные части, технические данные и виды мотопомпы и пожарного насоса, их применение. Забор воды с помощью мотопомпы и с помощью пожарного насоса, возможные неисправности при заборе воды (1 час).

Практика: Принцип привода в действие и дальнейшее обращение. Привод в действие мотопомпы и пожарного насоса и работа с ними в разных режимах. Отработка способов забора воды (3 часа).

Тема 6. Обучение и совершенствование техники укладки и прокладки рукавных линий (4 часа).

Теория: Обучение технике способов укладки и прокладки рукавов, от места где установлена мотопомпа или пожарный автомобиль. Укладка и сборка рукавов различными способами (1 час).

Практика: Техника прикладки рукавных линий с соединением стволов и подходом к мишеням (без спуска воды – на сухую, с пуском воды). Прокладка рукава линий (магистральной и двух рабочих) с расположением ствольщиков у линий около мишеней (без воды). Прокладка рукава линий (магистральной и двух рабочих) с расположением ствольщиков у линии около мишеней с пуском воды. Развертывание на сухую полностью со старта (3 часа).

Тема 7. Обучение и совершенствование техники работы на разветвлении, со стволами, заполнение мишеней водой (4 часа).

Теория: Обучение технике работы на разветвлении, с пожарными стволами. Обучение правилам заполнения мишеней водой (1 час).

Практика: Совершенствование техники работы на разветвлениях, управление водяными потоками с помощью вентиляей. Отработка различных способов работы ствольщиков, работа со стволами. Заполнение мишеней водой (3 часа).

Тема 8. Совершенствование техники боевого развёртывания полностью (8 часов).

Теория: - (0 часов).

Практика: Выполнение забора воды. Работа мотористов. Боевое развёртывание со старта на результат от пожарной мотопомпы и от пожарного насоса пожарной автоцистерны (8 часов).

Тема 9. Подведение итогов (2 часа).

Теория: - (0 часов).

Практика: Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. Сдача контрольных нормативов по боевому развёртыванию и пожарной эстафете 4x100 метров (2 часа).

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- доступность, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- приоритет общечеловеческих нравственных ценностей: добро, уважение, ответственность, готовность прийти на помощь, старательность, добросовестность;
- природосообразность воспитания: опора на природу ребенка, его врожденные психофизиологические особенности, возможности;
- демократизм и гуманизм;
- опора на лучшее в человеке;

- системность воспитания и обучения.

Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщение.
- наглядные методы: презентации, видеоролики, демонстрация.
- практические методы: многократное повторение продемонстрируемого.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- организационный момент, подготовка к занятию;
- разминка;
- повторение пройденного материала;
- постановка цели занятия;
- объяснение нового материала;
- практическая работа;
- обобщение материала;
- подведение итогов;
- уборка спортивного инвентаря.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий созданы благоприятные условия. Кабинеты с достаточным дневным и вечерним освещением, обеспечены мебелью (столы, стулья, шкафы) и специальным пожарным оборудованием.

На занятиях широко и комплексно используется наглядный материал: электрифицированные схемы, действующие модели, плакаты, разнообразный раздаточный материал. Материально-техническое оснащение занятий представлено: аудио-, видео-, теле-, компьютерно- и др. демонстративной техникой, фото- и видеоматериалами.

Широко используются демонстративные возможности автопарка и гаража 7 ОФПС и городского отделения поисково-спасательной службы, специализированное оборудование и оснащение пожарных, спасателей, по количеству обучающихся сформированы аптечки первой медицинской помощи.

Для проведения практических занятий используется:

1. Спортивная база: стадионы «Кристалл» и «Центральный», учебный класс, раздевалки.

2. Спортивные снаряды:

- спортивный бум – 3 шт.;
- спортивный забор – 3 шт.;
- спортивный домик – 2 шт.

3. Пожарно-техническое вооружение:

- боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов;
- спортивная каска – 10 шт.
- спортивные пожарные рукава и соединительная арматура – 7 комплектов;
- спортивные пожарные стволы - 5 шт.;
- огнетушитель ОП-5 - не менее 2 шт.;
- пожарные ручные лестницы – по 2 шт.;
- спасательная веревка – 2 шт.;
- разветвление трехходовое РТ-80 – 2 шт.

4. Вспомогательный инвентарь и оборудование:

- секундомер;
- наглядные учебные пособия и литература;
- футбольный, баскетбольный и волейбольный мячи;
- столы и стулья для проведения теоретических занятий;
- фотоаппарат;
- флаги.

Список использованной литературы

1. «Концепция развития детско-юношеского пожарно-спасательного спорта при Академии ГПС МЧС России» - М. АГПС МЧС РФ 2003 г., одобрено на заседании ученого совета 17 декабря 2003 г.
2. Методические рекомендации по ПСП (2005г.).
3. Методическое руководство по организации и порядку эксплуатации пожарных рукавов (2007г.).
4. Наставление по физической подготовке личного состава ФПС. Приказ МЧС России от 30.03.2011 №153.
5. Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава ФПС (2011г.).
6. Порядок организации службы в подразделениях пожарной охраны. Приказ МЧС России от 05.04.2011 №167.
7. Порядок тушения пожаров подразделениями пожарной охраны. Приказ МЧС России от 31.03.2011 №156.
8. Правила по охране труда в подразделениях ФПС ГПС. Приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 23.12.2014 № 1100н.
9. Правила служебно-прикладного спорта «Пожарно-прикладной спорт» (2011г.).
10. Правила служебно-прикладного вида спорта «Спасательный спорт».
11. Программа подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России (2016г.).
12. Учебное пособие «Пожарно-строевая подготовка», Москва, АГПС МЧС России (2004г.).

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и их родителям

1. Аносова Т. XII чемпионат МЧС России и ВДПО по пожарно-прикладному спорту / Т. Аносова // Пожарное дело. - 2013. - № 3. - С.55-61.
2. Аносова Т. Есть желание, есть и результат / Татьяна Аносова // Пожарное дело. - 2012. - № 4. - С.56-57. Аннотация: Рейтинг сильнейших команд и спортсменов по пожарно-прикладному спорту.
3. Антонов М. И. Технология формирования производственно-прикладной физической подготовки у лиц, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта / М. И. Антонов // Теория и практика физической культуры. - 2011. - N 9. - С.54. Аннотация: Система спортивной подготовки спортсменов пожарно-прикладного вида спорта.
4. Антонов М. И. Формирование производственно-прикладной физической подготовки занимающихся пожарно-прикладным видом спорта на этапе углубленной специализации / М. И. Антонов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 5. - С.22. Аннотация: Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование технологии формирования производственно-прикладной физической подготовки пожарных-прикладников на этапе углубленной специализации.
5. Баженов М. Н. Соревнования по пожарно-спасательному спорту на Кубок МЧС России / М. Н. Баженов // Газовая промышленность. - 2008. - N 12. - С.82.
6. Величко В.М. Современный пожарно-прикладной спорт / В. М. Величко, С. И. Тимошенко, Ю. И. Панков. - Москва : Стройиздат, 1983. - 167 с. (1040041 – ОХДФ)
7. Гайнанов В. Пожарные шлифуют мастерство / Вадим Гайнанов // Военные знания. - 2006. - N 9. - С. 55.
8. Грачев В. А., Терехнев В. В., Шехов Д. А. Пожарно-строевая подготовка. — М., 2008.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
10. Князьков С. Сохранить спортивные традиции / С. Князьков // Пожарное дело. - 2013. - № 4. - С.70-71.

11. Коробова Н. А. История развития пожарно-прикладного спорта в России [Текст] // История и археология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 48-52.
12. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
13. Пособия для учителя. Физическое воспитания учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
14. Сергеев В. А. «Пожарно-прикладной спорт» // БСЭ, 3-е изд. «Современный пожарно-спасательный спорт» Калинин А. П., 212 стр., Москва
15. Тетюхин С. Ставка на молодежь / С. Тетюхин // Пожарное дело. - 2012. - № 12. - С.54-57.
16. Ширянкина Н. Чтоб сражаться с огнем, тренируйся ночью и днем / Н. Ширянкина // Основы Безопасности Жизнедеятельности. - 2006. - N 10. - С. 37-38. Аннотация: Об этапах проведения соревнований.
17. Юдичев А. А. Пожарно-прикладной спорт.- Екатеринбург.: Екатеринбургское пожарно-техническое училище.-2012.