


Министерство образования 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

Приказ № *18* ОД
от *06.06*.2024 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № *1* от *06.06*.2024 г.

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

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

Разработчики:
Пономарева О.А.
старший методист,
Ташлинцев В.А.,
Фомин В.А.
педагоги дополнительного образования

г. Сызрань
2024 год

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	9
Модуль «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями».....	11
Модуль «Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни».....	20
Модуль «Пожарная эстафета 4х100 метров и боевое развёртывание».....	28
Обеспечение программы.....	38
Список использованной литературы.....	41

Краткая аннотация

Пожарно-прикладной спорт-вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приемов, используемых в практике тушения пожаров. Это спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пожарно-прикладной спорт» (далее – Программа) технической направленности. В структуру программы включены модули, которые непосредственно связаны с выбором профессии: «Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями», «Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни», «Пожарная эстафета 4x100 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 пожарного**.

Для занимающихся пожарно-прикладным спортом характерной чертой является трудолюбие, смелость, решимость, честность, совесть и благородство. Эти качества становятся нормой поведения. Они 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 «Пожарно-прикладной спорт» является наиболее эффективной формой профессионального самоопределения, она разработана по типу активных

методов воспитания и обучения, что способствует развитию познавательного интереса у обучающихся среднего и старшего школьного возраста к профессии пожарного, развивает физические, морально-волевые 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. Программа может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий. Программа «Пожарно-прикладной спорт» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, а именно, занятия с обучающимися проводятся, как в аудиториях СП ДТДиМ ГБОУ СОШ №14 г.о. Сызрань, так и с выездом на объекты Федерального государственного казенного учреждения «7 пожарно-спасательного отряда Федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы Главного управления МЧС России по Самарской области». В холодное время года учебно-тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале ГБОУ СОШ № 33, а в теплое время года на стадионах «Кристалл» и «Центральный».

В конце освоения программы, обучающиеся представляют проект, который дает возможность максимально раскрыть свой творческий потенциал, самостоятельно конструировать свои знания, позволит проявить себя индивидуально и в группе.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные 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 люди, которые были бы готовы учиться и работать на благо общества.

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. При проведении занятий обращается внимание на правильность использования информационно-справочной, технической литературы. В программу включены темы воспитательных мероприятий, направленных на формирование познавательного интереса обучающихся к профессии пожарный. Для углубления и закрепления знаний программного материала, проводятся занятия совместно с ФГКУ «7 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Самарской области 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10-14, 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 образовательный процесс.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.;

при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты.

В возрасте **15 –17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

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

Формы обучения:

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

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю (3 академических часа).

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 и 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 лет.

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями	36	8	28
2	Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни	36	9	27
3	Пожарная эстафета 4x100 метров и боевое развёртывание	36	8	28
	Итого	108	25	83

Учебный план для обучающихся 15-17 лет.

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями	36	7	29
2	Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни	36	6	30
3	Пожарная эстафета 4x100 метров и боевое развёртывание	36	6	30
	Итого	108	19	89

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, 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 обучающиеся сдают тесты по всему курсу подготовки, выполняют проект на тему: «Люди, стоящие у истоков**

развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).

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 пожарно-прикладного спорта (далее-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 развертыванием при сходе;
- 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 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		всего	теория	практ ика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История пожарно-прикладного спорта. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Пожарно-прикладной спорт в г.	2	2		Поиск

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		всего	теория	практ ика	
	Сызрани, зарождение развитие. Выбор темы проекта «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).				информац ии
3.	Обучение и совершенствование техники преодоления забора	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники хвата рукавов после преодоления забора	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединению гайки с разветвлением	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
7.	Обучение и совершенствование техники соединения гайки к стволу и финиш	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
8.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью.	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
9.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	Тестирова

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		всего	теория	практ ика	
					ние, сдача норматива
	Итого	36	8	28	

Учебно-тематический план для обучающихся 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		всего	теория	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История пожарно-прикладного спорта. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Пожарно-прикладной спорт в г. Сызрани, зарождение развитие. Выбор темы проекта «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).	2	2		Поиск информации
3.	Обучение и совершенствование техники преодоления забора	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование	4	0,5	3,5	Прикидка,

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		всего	теория	Прак тика	
	техники хвата рукавов после преодоления забора				отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединению гайки с разветвлением	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
7.	Обучение и совершенствование техники соединения гайки к стволу и финиш.	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
8.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью.	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива
9.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача норматива
	Итого	36	7	29	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История пожарно-прикладного спорта. 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 для возрастов 10-14, 15-17 лет).

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 для возрастов 10-14, 15-17 лет).

Тема 2. Пожарно-прикладной спорт в г. Сызрани, зарождение развитие. (выбор темы проекта) (2 часа для возрастов 10-14, 15-17 лет).

Учебный проект — совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата по решению какой-либо проблемы, значимой для участников проекта.

1 этап подготовительный.

Обучающиеся выбирают тему проекта:

1. «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта в России»
2. «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта в Самарской области»
3. «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта в городе Сызрани»

Формируются группы для выполнения задания (если предусмотрена групповая работа) (5-8 чел.)

Поиск информации (сбор материала)

Тема 3. Обучение и совершенствование техники преодоления забор (4 часа).

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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 забора, 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) (3 часа для возраста 10-14 лет, 3,5 часа для возраста 15-17 лет).

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

Теория: Правильность подбора ноги перед рукавами, хват рукавов и их переноска. (1 час для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 для возраста 10-14 лет, 3,5 часа для возраста 15-17 лет).

Тема 5. 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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 для возраста 10-14 лет, 5,5 часов для возраста 15-17 лет).

Тема 6. 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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 для возраста 10-14 лет, 3,5 часа для возраста 15-17 лет).

Тема 7. Обучение и совершенствование техники соединения гайки к стволу и финиш (4 часа).

Теория: Соединение гайки к стволу. Как называется гайка на пожарном рукаве. Соединительное кольцо со штуцером, вставленном в шланг (его манжету) и закрепленное проволокой, называется пожарной головкой или гайкой. Строго говоря, это устройство рукавного типа, поскольку также есть варианты, накручиваемые на патрубки насосов, кранов.

Соединительная гайка – это быстросмыкаемая арматура для соединения пожарных рукавов между собой и подключения к технике, оборудованию (насосы, краны, гидранты, патрубки), а также для заглушки (закрывания).

Механизм для рукавных соединений, как правило, цапковый, что обеспечивает быстроту и простоту подключения с высокой степенью герметичности – достаточно поместить винтовые захваты с зацепами (клыками) в пазы и сделать небольшую часть оборота, затянув элементы пожарным ключом.

(1 час для возраста 10-14, 15-17 лет).

Практика: Соединение гайки к стволу и финиш после соединения с развертыванием. 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 (3 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

Тема 8. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью (6 часов).

Теория: - Преодоление любого препятствия – это сложное координационное действие, требующее от человека достаточной пространственной ориентации и физической подготовленности. Техника выполнения. (1 час для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 (5 часов для возраста 10-14 лет, 5,5 часов для возраста 15-17 лет).

Тема 9. Итоговое занятие по освоению модуля. (2 часа).

Теория: - Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. (1 час для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

Практика: Сдача контрольных нормативов по преодолению 100 метровой полосы с препятствиями (1 час для возраста 10-14 лет, 1,5 часа для возраста 15-17 лет).

Модуль «Подъём по штурмовой лестнице в этажи учебной башни»

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

Задачи:

Обучающие:

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

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Порядок оказания первой помощи пострадавшим. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега с штурмовкой до учебной башни	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).	2	2		Сбор, изучение информации
3.	Обучение и совершенствование техники подвески штурмовки в первое окно учебной башни	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
5.	Обучение и совершенствование техники выброса, подвески и выхода на штурмовку	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники финиша в этажи учебной башни	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
7.	Совершенствование техники подъёма по штурмовке в этажи учебной башни	8	1	7	Прикидка, отработка

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
	полностью				норматива
8.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	1	1	Тестирован ие, сдача норматива
	Итого	36	9	27	

Учебно-тематический план для обучающихся 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Порядок оказания первой помощи пострадавшим Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега с штурмовкой до учебной башни	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).	2	2		Сбор, изучение информаци и
3.	Обучение и совершенствование техники подвески штурмовки в первое окно учебной башни	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
					норматива
5.	Обучение и совершенствование техники выброса, подвески и выхода на штурмовку	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники финиша в этажи учебной башни	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива
7.	Совершенствование техники подъёма по штурмовке в этажи учебной башни полностью	8	0,5	7,5	Прикидка, отработка норматива
8.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача норматива
	Итого	36	6	30	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Порядок оказания первой помощи пострадавшим. Обучение и совершенствование техники старта и стартового разбега с штурмовкой до учебной башни. (4 часа)

Теория: Ознакомление с модулем. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим.

Доврачебная помощь пострадавшим при пожаре, заключается в том, что первым делом следует как можно быстрее прекратить контакт с отравляющими веществами.

После того, как пострадавший будет вынесен на свежий воздух, следует:

- Вызвать бригаду неотложной помощи;
- Уложить пострадавшего на ровную, твердую поверхность на бок;
- Расстегнуть стесняющую дыхание одежду (тугие воротники пояса), снять с шеи все украшения;
- Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом, растереть виски;
- При отсутствии дыхания начать искусственную вентиляцию легких, при отсутствии сердцебиения – сердечно легочную реанимацию.

Еще одним поражающим фактором, опасным в отношении жизни и здоровья человека, является воздействие высоких температур и, как следствие, получение ожогов, преимущественно кожных покровов.

Основные правила оказания доврачебной помощи при получении ожогов во время пожара.

Необходимо как можно быстрее прервать повреждающее воздействие:

- Если горит одежда, ее следует сбросить или погасить пламя, плотно накрыв человека одеялом или любым куском ткани. Обожженные участки одежды аккуратно разрезают и сбрасывают по частям, во избежания дальнейшей травматизации кожи;
- Охладить водой пораженный участок в течение 10 минут (закрытая рана). Это позволит ограничить ожоговую площадь;
- При ожогах кистей следует как можно быстрее снять кольца с пальцев для предотвращения некротизации конечности;
- На поверхность раны следует наложить стерильную повязку. Если таковой не оказалось, подойдет любая чистая, сухая ткань;
- Обеспечить пострадавшему покой, уложить или усадить;
- Дать выпить большое количество жидкости (чай, вода и другое подобное);
- Немедленно вызвать бригаду неотложной помощи;
- По возможности обезболить пострадавшего.

Правила принятия низкого и высокого старта, начало стартового разбега. Использование спортивных колодок и их правильная установка (1 час для возрастов 10-14, 15-17 лет).

Практика: Принятие низкого и высокого старта, начало стартового разбега с штурмовкой. Повторные старты. Пробежка 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 для возрастов 10-14, 15-17 лет).

Тема 2. Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани) (2 часа для возрастов 10-14, 15-17 лет).

Теория. На поисковом этапе выбирается тема проекта: для кого и для чего, что именно необходимо его создать (сделать). Выбор темы основывается на выявленной потребности или проблеме. Выбор темы - это первый исследовательский и поисковый этап творческой работы обучающегося. Он предполагает самостоятельность учащегося, исходя из его уровня понимания и осознания актуальности темы, оценки ее теоретического и практического смысла. На этом этапе происходит уточнение задания на изготовление продукта проекта. Определяется концепция или идея проекта. Формулируются задачи проектирования.

Определяются источники информации (учебник, литература по теме, библиотеки, Интернет-ресурсы, образовательные программы для школьников).

Поисковый, практический этапы.

1. Сбор и изучение информации
2. Составление плана работы

Тема 3. 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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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 для возраста 10-14 лет, 3,5 часа для возраста 15-17 лет).

Тема 4. Обучение и совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице (4 часа).

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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет*).

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. (*3 часа для возраста 10-14 лет, 3,5 часа для возраста 15-17 лет*).

Тема 5. 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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет*).

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 для возраста 10-14 лет, 5,5 часов для возраста 15-17 лет*).

Тема 6. 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 для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет*).

Практика: Выполнение выкида ноги на подоконник, подтягивание нижней ноги, подтягивание корпуса руками, перепрыгивание через подоконник и правильное приземление на финишные площадки (*5 часов для возраста 10-14 лет, 5,5 часов для возраста 15-17 лет*).

Тема 7. Совершенствование техники подъёма по штурмовке в этажи учебной башни (8 часов).

Теория: Упражнения в подъёме по штурмовой лестнице на этажи учебной башни проводятся с целью обучения и тренировки правилам работы с лестницами, выработки и закрепления навыков работы на высоте, воспитания выносливости, силы, смелости, координации и ловкости. Некоторые упражнения с лестницами полностью нельзя отработать на одном занятии, поэтому их следует разучивать по этапам. Этапы обучения по подъёму по штурмовой лестнице. Основное внимание обучаемых должно быть обращено на приемы, которые изучаются на текущем занятии. *(1 час для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).*

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. *(7 часов для возраста 10-14 лет, 7,5 часов для возраста 15-17 лет).*

Тема 8. Итоговое занятие по освоению модуля. (2 часа).

Теория: - Этапы обучения по подъёму по штурмовой лестнице. Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. *(1 час для возраста 10-14 лет, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).*

Практика: Сдача контрольных нормативов по подъёму по штурмовой лестнице в этажи учебной башни *(1 час для возраста 10-14 лет, 1,5 часа для возраста 15-17 лет).*

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 развёртывание от переносной пожарной мотопомпы и от насоса пожарной автоцистерны.

- Пробегать все этапы пожарной эстафеты 4х100 метров по отрезкам и полностью со сменой этапов.

Учебно-тематический план для обучающихся 10-14 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практ ика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники бега по домику и сход с него	4	1	3	Прикидка, отработка норматива
2.	Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).	2	2		Подготовка презентационных материалов
3.	Обучение и совершенствование техники передачи ствола в зоне передачи эстафеты по всем этапам	2	0,5	1,5	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники подхвата, переноски и использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты	2	0,5	1,5	Прикидка, отработка норматива
5.	Совершенствование техники пробегания этапов эстафеты полностью	6	1	5	Прикидка, отработка норматива

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
6.	Обучение и совершенствование техники работы с мотопомпой и пожарным насосом пожарного автомобиля.	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
7.	Обучение и совершенствовании техники укладки и прокладки рукавных линий.	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
8.	Обучение и совершенствовании техники работы с разветвлением, стволами и поражения мишеней водой.	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
9.	Совершенствование техники выполнения боевого развертывания полностью.	6	1	5	Прикидка, отработка норматива
10.	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача норматива
	Итого	36	8	28	

Учебно-тематический план для обучающихся 15-17 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обучение и совершенствование техники бега по домику и сход с него	4	1	3	Прикидка, отработка норматива

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
2.	Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани).	1	1		Подготовка презентационных материалов
3.	Обучение и совершенствование техники передачи ствола в зоне передачи эстафеты по всем этапам	2	0,5	1,5	Прикидка, отработка норматива
4.	Обучение и совершенствование техники подхвата, переноски и использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты	2	0,5	1,5	Прикидка, отработка норматива
5.	Совершенствование техники пробегания этапов эстафеты полностью	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива
6.	Обучение и совершенствование техники работы с мотопомпой и пожарным насосом пожарного автомобиля.	5	0,5	4,5	Прикидка, отработка норматива
7.	Обучение и совершенствовании техники укладки и прокладки рукавных линий.	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
8.	Обучение и совершенствовании техники работы с разветвлением, стволами и поражения мишеней водой.	4	0,5	3,5	Прикидка, отработка норматива
9.	Совершенствование техники выполнения боевого развертывания полностью.	6	0,5	5,5	Прикидка, отработка норматива

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
10	Итоговое занятие по освоению модуля.	2	0,5	1,5	Тестирование, сдача норматива
	Итого	36	6	30	

Содержание программы модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

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 для возраста 10-14, 15-17 лет).

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 для возраста 10-14 15-17 лет).

Тема 2. Работа над проектом «Люди, стоящие у истоков развития пожарно-прикладного спорта» (России, Самарской области, города Сызрани) (2 часа для возраста 10-14 15-17 лет).

Теория Каждый проект должен завершаться получением какого-либо продукта. Учащиеся могут выполнить его в виде: видеofilm, альбом, газеты, презентации на усмотрение группы. Презентация по своей сути предназначена для демонстрации полученного продукта, а не для рассказа о процессе работы над проектом.

Презентационный этап

1. Подготовка презентационных материалов
2. Корректирование
3. Презентация проекта

Тема 3. Обучение и совершенствование техники передачи ствола в зоне передачи эстафеты по всем этапам (2 часа).

Теория: Эстафета состоит из четырех этапов с препятствиями по 100 метров каждый. Эстафетную палочку заменяет ствол.

- а) Первый этап — преодоление специального домика при помощи лестницы-палки;
- б) второй этап — преодоление малого забора;
- в) третий этап — работа с рукавами и преодоление бревна;
- г) четвертый этап — тушение горячей жидкости.

Эстафетный бег 4X100 м является групповым упражнением.

При подготовке к нему каждый спортсмен должен до секунды рассчитать свои движения как в преодолении препятствий, так и в приеме и передаче эстафеты.

(0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

Практика: Передача произвольно ствола участниками с учетом зон. Работа на отдельных этапах передачи ствола. Ускорение от 40 до 60 м. Общеразвивающие и специальные упражнения *(0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).*

Тема 4. Обучение и совершенствование техники подхвата, переноски и использования огнетушителя на четвёртом этапе эстафеты (2 часа).

Теория: Четвертый этап пожарной эстафеты спортсмен преодолевает следующим образом. Приняв ствол от спортсмена третьего этапа, спортсмен четвертого этапа надевает его лямкой на плечо до того, как подбежит к огнетушителю. Не снижая темпа бега, берет огнетушитель левой (правой) рукой хватом снизу за ручку. Рука при взятии огнетушителя должна быть полусогнута. Такое положение руки смягчает рывок при взятии огнетушителя.

Остановившись у противня, спортсмен левой рукой поднимает огнетушитель, а правой подхватывает его за ручку на днище, поворачивает арматурой вниз и, ударяя ударником о доску, приводит его в действие. Занимает удобное положение для

тушения и направляет струю пены в противень с горячей жидкостью. Такой порядок применим при работе с огнетушителем марки ОП-3. (0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

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 (1,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

Тема 5. Совершенствование техники пробегания этапов эстафеты полностью (6 часов).

Теория: Прохождение отрезков дистанции. Прохождение дистанции эстафеты каждого этапа полностью. (1 час для возраста 10-14, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

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. (5 часов для возраста 10-14, 5,5 часов для возраста 15-17 лет).

Тема 6. Обучение и совершенствование техники работы с мотопомпой и пожарным насосом пожарного автомобиля (4 часа для возраста 10-14, 5 часов для возраста 15-17 лет).

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 (0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

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 (*3,5 часа для возраста 10-14, 4,5 часа для возраста 15-17 лет*).

Тема 7. 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 (*0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет*).

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 (*3,5 часа для возраста 10-14, 4,5 часа для возраста 15-17 лет*).

Тема 8. 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 (*0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет*).

Практика: Совершенствование техники работы на разветвлениях, управление водяными потоками с помощью вентиляей. Отработка различных способов работы ствольщиков, работа со стволами. Заполнение мишеней водой (*3,5 часа для возраста 10-14, 4,5 часа для возраста 15-17 лет*).

Тема 9. Совершенствование техники боевого развертывания полностью (6 часов).

Теория: Боевое развертывание - это осуществление мероприятий по приведению прибывшей к месту пожара пожарной и аварийно-спасательной техники в состояние готовности к выполнению основной боевой задачи.

Этот процесс требует четкого взаимодействия и согласованности, что является залогом успешного и своевременного введения сил и средств на пожаре.

Развертывание сил и средств производится различными способами, с установкой пожарных автомобилей на водосточники и без установки; с использованием различного количества пожарных рукавов различного диаметра, пожарных стволов; другого пожарного оборудования.

Боевое развертывание сил и средств подразделяется на следующие этапы:

- подготовка к боевому развертыванию;
- предварительное боевое развертывание;
- полное боевое развертывание.

Развертывание от первого прибывшего на место пожара основного пожарного автомобиля с установкой или без установки на водосточник осуществляется с подачей первого ствола на решающем направлении.

Полное боевое развертывание на месте пожара проводится по указанию РТП, а также в случае очевидной необходимости подачи огнетушащих веществ.

При полном боевом развертывании:

- выполняются действия, предусмотренные для этапов «Подготовка к боевому развертыванию» и «Предварительное боевое развертывание»;
- определяются места расположения сил и средств подразделений пожарной охраны, осуществляющих непосредственное проведение боевых действий по тушению пожаров, связанных со спасением людей и имущества, подачей огнетушащих веществ, проведением АСР и специальных работ на месте пожара, к которым прокладываются рабочие рукавные линии;

- заполняются огнетушащими веществами магистральные и рабочие (при наличии перекрывных стволов) рукавные линии. (1 час для возраста 10-14, 0,5 часа для возраста 15-17 лет).

Практика: Выполнение забора воды. Работа мотористов. Боевое развертывание со старта на результат от пожарной мотопомпы и от пожарного насоса пожарной автоцистерны (5 часов для возраста 10-14, 5,5 часов для возраста 15-17 лет).

Тема 10. Итоговое занятие по освоению модуля. (2 часа).

Теория: - Сдача контрольных тестов по правилам охраны труда при выполнении упражнений пожарно-прикладного спорта, устный опрос. (0,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

Практика: Сдача контрольных нормативов по боевому развёртыванию и пожарной эстафете 4x100 метров (1,5 часа для возраста 10-14, 15-17 лет).

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

1. Памятка «Правила пожарно-прикладного спорта 2020 года».

Видеоматериалы:

1. Видео пособие «Подъём по штурмовой лестнице».
2. Видео занятие по выполнению специальных разминочных упражнений.

Учебно-наглядные пособия:

1. Способы прокладки рукавных линий (презентация).
2. Лестница-палка, лестница-штурмовка. Их устройство и практическое применение (презентация).

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;

- 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 демонстрируемого материала;

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 воспитание 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. - № 10. - С. 37-38. Аннотация: Об этапах проведения соревнований.
17. Юдичев А. А. Пожарно-прикладной спорт.- Екатеринбург.: Екатеринбургское пожарно-техническое училище. -2012.