Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
Протокол от «10» июня 2022г. № 17

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»
_____Н.Ю. Савченко
Приказ «10» июня 2022г. № 183/1.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пожарно-спасательный спорт» (Углубленный уровень)

Возраст обучающихся: 13 - 29 лет
Срок реализации: 2 года (420 часов)

Автор-составитель:
Головина А.С.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы ... 3
1.1. Пояснительная записка программы ... 3
Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ: ... 3
1.2. Цель и задачи программы ... 7
1.3. Планируемые результаты обучающихся ... 8
К концу первого года обучения: ... 8
1.4. Содержание программы ... 10
Учебный план ... 10
Содержание базовых тем программы ... 15
1.5. Система воспитательной работы ... 20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий ... 21
2.1. Календарный учебный график ... 21
2.2. Условия реализации программы ... 22
Перечень материально-технического обеспечения программы ... 22
Перечень информационного обеспечения программы ... 23
Требования техники безопасности в процессе реализации программы ... 23
2.3. Формы контроля ... 24
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы ... 24
2.4. Оценочные материалы ... 25
2.5. Методические материалы ... 26
Организационно-методические требования к реализации программы ... 26
Методическое обеспечение программы ... 27
Образовательные технологии ... 28
Формы и методы обучения ... 28
К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы и дистанционное обучение. ... 28
Последовательность обучения ... 29
Структура учебного занятия ... 30
Методы организации занятия ... 31
Педагогическая оценка занятия ... 31
Список литературы ... 32
Приложение №1 ... 34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка программы

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573)
7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
10. Устав учреждения

Направленность программы: физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Новизна программы заключается в том, что построение образовательного процесса происходит с учётом этапов подготовки в течении сезона, а также с учетом физических, психологических, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, оттачиваются отдельные элементы и техника выполнения различных дисциплин.

Актуальность. Пожарно-спасательный спорт (ПСС) - служебно-прикладной 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. Он требует хорошей физической подготовки, формирует такие важные качества, как самоотверженность, профессионализм и выносливость, так необходимые тем, чья работа – спасение людей в условиях чрезвычайных ситуаций. Для успешной борьбы с огнем необходимы специальные навыки, физические и волевые качества. В пожарной охране давно имеется свой вид спорта, который помогает развивать эти данные. Сила, ловкость, быстрота действий, выносливость, умение координировать свои движения, ориентироваться в любой обстановке — вот качества необходимые пожарным. В настоящее время пожарно-спасательный спорт распространен в 30 странах.

Актуальность данной программы состоит в овладении профильной подготовкой по пожарно-прикладным видам спорта обучающихся за счет популяризации и пропаганды здорового образа жизни. Занимаясь пожарно-прикладным спортом, у обучающихся воспитываются положительные морально-волевые качества, они получают хорошую физическую подготовку, приобретают знания и умения, необходимые в будущем для поступления в высшие учебные заведения и при устройстве на работу.

Все обучающиеся по профильному направлению прошли базовую подготовку, которая длилась 2 года.

Отличительные особенности программы. Программа разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по пожарно-прикладному спорту. Ее отличие в том, что в основу легли:

1- непрерывность тренировочного процесса;

2- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;

3- постепенное увеличение нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

4- волнообразность и вариативность нагрузок;

5- цикличность тренировочного процесса;

6- единство и взаимосвязь периода соревновательной деятельности и периода подготовки.

Данная программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от **13 до 29**

лет и направлена на воспитание у них социально значимых личностных качеств.

Программа реализуется на государственном языке РФ – русский язык.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся в спортивных группах являются: выполнение контрольных нормативов, объемов тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально в зависимости от уровня физической подготовки и способностей обучающихся. Так как занятия строятся с учетом их возраста, то существуют нормативы группы. Выполнение этих нормативов оценивается по трехбалльной системе.

Требования к уровню подготовки воспитанников 13-15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места, см.	215	190	170	180	160	150
2.	Бег на дистанцию 60 м., сек.	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
3.	Бег на дистанцию 1000м., мин.	4,1	4,4	5,0	5,0	5,4	6,1
4.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	12	8	6			
5.	Отжимания, кол. раз				15	10	8
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	21,0	22,0	23,0	23,0	24,0	25,0
7.	Подъем на второй этаж башни, сек.	9,4	10,0	11,5	10,0	10,5	11,2

Требования к уровню подготовки воспитанников 16-17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места, см.	230	210	195	185	170	160
2.	Бег на дистанцию 60 м., сек.	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
3.	Бег на дистанцию 1000м., мин.	3,50	4,2	4,5	4,5	5,2	5,3

4.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	14	11	9			
5.	Отжимания, кол. раз				16	11	9
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	19,0	20,0	21,0	21,0	23,0	25,0
7.	Подъем на второй этаж башни, сек.	8,5	9,1	9,3	9,3	9,5	10,1

Требования к уровню подготовки воспитанников 18-29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Прыжок в длину с места, см.	240	225	210	195	180	170
2.	Бег на дистанцию 60 м., сек.	7,9	8,6	9,0	9,6	10,5	10,9
3.	Бег на дистанцию 1000м., мин.	3,50	4,2	4,5	4,5	5,2	5,3
4.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	15	12	10			
5.	Отжимания, кол. раз				17	12	10
Специальная физическая и техническая подготовка							
6.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	18,0	19,0	20,0	20,0	21,0	22,0
7.	Подъем на второй этаж башни, сек.	8,0	8,2	8,5	8,5	8,7	8,9

Форма обучения очная.

Формы реализации программы очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма занятий – групповая. Комплектуются разновозрастные группы постоянного состава**.** Это способствует становлению таких важных качеств личности как: коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручка, ответственное отношение к общему делу, стремление быть первым, соревновательность.

Сетевая форма:

Для более качественного изучения дисциплины «Пожарно-спасательный спорт» (углубленный уровень) предполагает реализацию программы в сетевой

форме, совместно с Главным управлением МЧС России по Тюменской области.

Режим занятий:

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Перерыв между занятиями (мин.)
1 год обучения	6	45 минут	15 минут
2 год обучения	6	45 минут	15 минут

В силу специфики данного вида спорта, обусловленного правилами соревнований (длина полосы препятствий, упражнения на башне и с пожарными рукавами), занятия в сентябре-октябре и апреле-мае проводятся на открытом воздухе. В другие месяцы специальные упражнения выполняются в спортивном зале челночным способом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение обучающихся.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- развитие и совершенствование двигательных способностей умений и навыков;
- сформировать специальные умения, необходимые для выполнения поставленной задачи.

Воспитательные:

- формирование психоэмоциональной устойчивости перед ответственным выступлением;
- умение адаптироваться к новым условиям.

Развивающие:

- развитие устойчивости организма к разным видам физической нагрузки.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- развитие и совершенствование координационных способностей.

Воспитательные:

- умение организовать свою деятельность и анализировать ее;
- формирование потребности в достижении цели.

Развивающие:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- развитие осознанности.

Задачи общеобразовательной, общеразвивающей программы:

- овладение тактическими действиями;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- накопление соревновательного опыта в различном ранге соревнований;
- развитие физических качеств;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности.

1.3. Планируемые результаты обучающихся

К концу первого года обучения:

Личностные:
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- знание основ здорового образа жизни.

Метапредметные:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи на занятии;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в физкультурно-спортивной с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

Предметные:

- знания о здоровом образе жизни;
- знания об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

К концу второго года обучения:

Личностные:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- знание основ здорового образа жизни.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи на занятии;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в физкультурно-спортивной с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение.

Предметные:
- знания о здоровом образе жизни;
- знания об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

1.4. Содержание программы

При распределении учебного времени необходимо руководствоваться следующими нормами:

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	**3 раза**	**6 часов**	**216**

Срок реализации программы – 2 года. Объем программы: 2 года обучения (432 часа), 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 36 учебных недель (1 год обучения - 216 часов 36 недель * 6 часов; 2 год – 216 часов = 36 недель * 6 часов).

Учебный план

Учебный план ДООП «ПСС» (профильный уровень) 1 год обучения, отводит 204 часа на изучение разделов «Основы знаний» и «Двигательные умения

и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей», программой предусмотрена возможность реализации 76–ти часов с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, дисциплин	Всего	Теория	Практика	Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования
1.	**Основы знаний**	8	4	4	6
2.	**Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация)**	196	0	196	70
Итого:		204	4	200	76

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	**Название раздела, дисциплины**	**Очная форма обучения, количество часов**				**Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов**			
		Всего	**Первый год обучения**		**Форма контроля/ аттестации**	**Всего**	**Первый год обучения**		**Форма контроля/ аттестации**
			Теория	**Практика**			**Теория**	**Практика**	
1.	**Основы знаний**	**8**	**4**	**4**	**Опрос**	**6**	**4**	**2**	**Опрос**
1.1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Опрос	2	2	0	Опрос
1.2	Медико-санитарная подготовка	6	2	4	Опрос	4	2	2	Опрос
2.	**Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация)**	**196**	**0**	**196**	**Зачет**	**70**	**0**	**70**	**Зачет**
2.1	Кроссовая	20	0	20	Зачет	20	0	20	Зачет

	подготовка (улица)								
2.2	Подвижные игры (улица, манеж)	12	0	12	Зачет	0	0	0	Зачет
2.3	Общая физическая подготовка	50	0	50	Зачет	50	0	50	Зачет
2.4	Подъём по штурмовой лестнице	40	0	40	Зачет	0	0	0	Зачет
2.5	100-метровая полоса с препятствиями	32	0	32	Зачет	0	0	0	Зачет
2.6	Пожарная эстафета 4 Х100 м	16	0	16	Зачет	0	0	0	Зачет
2.7	Боевое развёртывание рукавов	16	0	16	Зачет	0	0	0	Зачет
2.8	Ремонт и обслуживание специального оборудования	10	0	10	Зачет	0	0	0	Зачет
ИТОГО		**204**	**4**	**200**		**76**	**4**	**72**	

Учебный план ДООП «ПСС» (профильный уровень) 2 год обучения, отводит 216 часов на изучение разделов «Основы знаний» и «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей», программой предусмотрена возможность реализации 126-и часов с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, дисциплин	Всего	Теория	Практика	Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования
1.	**Основы знаний**	6	4	2	2
2.	**Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация)**	210	2	208	124
Итого:		216	6	210	126

№ п/п	Название раздела, дисциплины	Очная форма обучения, количество часов	Из них занятия с применением дистанционных технологий и электронного обучения, количество часов

		Всего	Второй год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Второй год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
1.	**Основы знаний**	**6**	**4**	**2**	**Опрос**	**2**	**2**	**0**	**Опрос**
1.1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Опрос	0	0	0	Опрос
1.2	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Опрос	2	2	0	Опрос
2.	**Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация)**	**210**	**2**	**208**	**Зачет**	**124**	**2**	**122**	**Зачет**
2.1	Кроссовая подготовка (улица)	14	0	14	Зачет	14	0	14	Зачет
2.2	Подвижные игры (улица, манеж)	12	0	12	Зачет	12	0	12	Зачет
2.3	Развитие координационных способностей	28	2	26	Зачет	26	2	24	Зачет
2.4	Общая физическая подготовка	46	0	46	Зачет	28	0	28	Зачет
2.5	Подъём по штурмовой лестнице и специальная подготовка	36	0	36	Зачет	20	0	20	Зачет
2.6	100-метровая полоса с препятствиями	48	0	48	Зачет	20	0	20	Зачет
2.7	Пожарная эстафета 4 Х100 м	10	0	10	Зачет	0	0	0	Зачет
2.8	Боевое развёртывание рукавов	10	0	10	Зачет	0	0	0	Зачет
2.9	Контрольное занятие	6	0	6	Зачет	4	0	4	Зачет
Итого		**216**	**6**	**210**		**126**	**4**	**122**	

Содержание базовых тем программы

(1 год обучения)

13

1. Основы знаний (8 часов)

1.1 Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2. Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия: ПМП при травмах опорно-двигательного аппарата. ПМП при ранах с наружным кровотечением.

Практические занятия: Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки.

Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

2. Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация (196 часов).

2.1 Развитие координационных способностей

Теоретическое занятие: понятие координационных способностей, средства и методы развития координационных способностей для обучающихся разного возраста и пола.

Практическое занятие: выполнение простых подводящих упражнений, прыжковые упражнений различной сложности, беговые упражнения различной сложности, специальные упражнения различной сложности (для развития технических навыков).

2.2 Кроссовая подготовка (улица)

Практическое занятие: бег на время по пересеченной местности, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

2.3 Подвижные игры (улица)

Практическое занятие: развитие физических качеств с помощью различных игр.

2.4 Общефизическая подготовка

Практические занятия: Включены физические упражнения, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Практические занятия: тренировки по отработке нормативов по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями, подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни, боевое развёртывание от мотопомпы с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мишень), прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки, а также пожарной эстафеты 4х100м. с отработкой отдельных элементов и передачей ствола.

Ускорения на 30, 60, 100 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения (лягушка, кенгуру, многоскоки, ординарные, тройные прыжки). Бег на выносливость (150, 200 метров). Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых

14

подводящих упражнений, низкого старта. Упражнения в парах с сопротивлением партнера.

2.5 Полоса препятствий

Практические занятия: Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов с разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, бума после удлиненных кувырков в движении. Присоединение полугайки к разветвлению после кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.

2.6 Подъем по штурмовой лестнице

Практическое занятие: Бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Вставание на скамью и толчок вверх. Бег со старта до лестницы. Подъем по лестнице во второй этаж учебной башни. Подъем по штурмовой лестнице со старта. Преодоление штурмовки (бег 32 м, подъем во второй этаж учебной башни) на время. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.

2.7 Пожарная эстафета 4 Х100 м

Практическое занятие: Задачи каждого члена команды на своем этапе. Передача эстафеты в коридоре. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горящей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

2.8 Ремонт и обслуживание специального снаряжения

Практическое занятие: обточка гаек на рукавах, обмотка рукавов скотчем, шлифовка лестницы и обмотка ступенек.

2.9 Боевое развертывание

Практическое занятие: после сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита на котором уложено пожарно-техническое вооружение, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии по одному рукаву, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии (45 м от центра щита). Одновременно соединяют всасывающий рукав к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения её в ёмкость с водой). После выполнения упражнения судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом. Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (ёмкостью 1000 л) и подача её по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят ёмкости двух мишеней (по 10 л каждая).

(2 год обучения)

1. Основы знаний (6 часов)

1.1 Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале

Теоретические занятия: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий (безопасность, чрезвычайная ситуация).

1.2 Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия: ПМП при травмах опорно-двигательного аппарата. ПМП при ранах с наружным кровотечением (ПМП, опорно-двигательный материал, рана).

Практические занятия: Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки.

Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

2. Двигательные умения и навыки. Совершенствование физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация (210 часов).

2.1 Развитие координационных способностей

Теоретическое занятие: понятие координационных способностей, средства и методы развития координационных способностей для обучающихся разного возраста и пола.

Практическое занятие: выполнение простых подводящих упражнений, прыжковые упражнений различной сложности, беговые упражнения различной сложности, специальные упражнения различной сложности (для развития технических навыков).

2.2 Кроссовая подготовка (улица)

Практическое занятие: бег на время по пересеченной местности, прыжковые упражнения, беговые упражнения.

2.3 Подвижные игры (улица)

Практическое занятие: развитие физических качеств с помощью различных игр.

2.4 Общефизическая подготовка

Практические занятия: Включены физические упражнения, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

1. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности обучающихся, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в данном виде спорта.

2. Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки обучающихся, необходимые в повседневной

трудовой, спортивной и прикладной сфере деятельности.

Практические занятия: тренировки по отработке нормативов по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями, подъём по штурмовой лестнице в окно учебной башни, боевое развёртывание от мотопомпы с подачей пожарного ствола в очаг пожара (мишень), прокладка пожарных рукавных линий на двадцать и более метров, подвеска пожарной лестницы в окно учебной башни, преодоление домика с помощью пожарной лестницы-палки, а также пожарной эстафеты 4х100м с отработкой отдельных элементов и передачей ствола.

Практические занятия: *Легкая атлетика.* Ускорения на 30, 60, 100 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения (лягушка, кенгуру, многоскоки, ординарные, тройные прыжки). Бег на выносливость (150, 200 метров). Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Перетягивание каната. Упражнения с гирями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим лежа, выпрыгивания из полуприсяду, выпады, рывок.

2.5 Полоса препятствий

Практическое занятие: Бег до забора и запрыгивание на забор. Преодоление забора с 3 и 5 шагов разбега. Преодоление забора со старта. Сход с забора. Работа у разветвления. Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места, с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, бума после удлиненных кувырков в движении. Присоединение полугайки к разветвлению после кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.

2.6 Подъем по штурмовой лестнице

Практическое занятие: Бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Вставание на скамью и толчок вверх. Бег со старта до лестницы. Подъем по лестнице во второй этаж учебной башни. Подъем по штурмовой лестнице со старта. Преодоление штурмовки (бег 32 м, подъем во второй этаж учебной башни) на время. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.

2.7 Пожарная эстафета 4 Х100 м

Практическое занятие: Задачи каждого члена команды на своем этапе. Передача эстафеты в коридоре. Преодоление эстафеты командой в среднем темпе с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горящей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

2.8 Ремонт и обслуживание специального снаряжения

Практическое занятие: обточка гаек на рукавах, обмотка рукавов скотчем,

шлифовка лестницы и обмотка ступенек.

2.9 Боевое развертывание

Практическое занятие: после сигнала «Старт» участники пробегают расстояние до щита на котором уложено пожарно-техническое вооружение, соединяют магистральную линию с мотопомпой, разветвлением и прокладывают две рабочие линии по одному рукаву, ствольщики выходят на позицию до ограничительной линии (45 м от центра щита). Одновременно соединяют всасывающий рукав к заборной сетке и мотопомпе (заборная сетка присоединяется к всасывающему рукаву до погружения её в ёмкость с водой). После выполнения упражнения судьей у щита проверяется соединение сетки с рукавом. Производится запуск мотопомпы и забор воды из резервуара (ёмкостью 1000 л) и подача её по рукавным линиям. Упражнение считается выполненным после того, как ствольщики наполнят ёмкости двух мишеней (по 10 л каждая).

1.5. Система воспитательной работы

«Военно-патриотическое направление»

Цель: развитие у подростков гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, совершенствование знаний по военной истории.

Задачи:

- воспитание гражданственности и любви к Родине на примерах истории развития РФ, ее традиций и культуры;
- формирование у обучающихся целостной научно обоснованной картины мира, гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины;
- выработка у обучающихся активной жизненной позиции, сознательной дисциплины, мотивации к изучению ратного мастерства.

Месяц	Воспитательное мероприятие
Сентябрь	Знакомство с историей РЦДППВ «Аванпост»
Ноябрь	Интеллектуально-познавательная игра: «Дни воинской славы России»

«Культурно-досуговая деятельность»

Цель: приобщение личности с помощью средств культуры и искусства к культурным и нравственным ценностям, воспитание морально-нравственных качеств.

Задачи:

- организация полноценного досуга обучающихся в целях поддержания на должном уровне их физического и морального-психологического состояния;
- формирование у обучающихся культурных и нравственных ценностей к самодеятельному творчеству.

Месяц	Воспитательное мероприятие
Сентябрь	День открытых дверей РЦДППВ «Аванпост»

18

	Тренинг на командообразование
Октябрь	Воспитательное мероприятие «Вечер знакомств»

«Спортивная профессиональная ориентация»

Цель: профессиональная ориентация молодежи, направленная на активизацию процессов самоопределения и построения профессиональной карьеры граждан в сфере гражданской обороны.

Задачи:

- предоставление наиболее полной информации о специфике прохождения службы в конкретном ведомстве, ограничениях в период службы, требованиях, предъявляемых кандидату при поступлении на службу (учебу), социальных гарантиях и обеспечении видами довольствия, порядке подачи рапортов и прохождения всех видов отбора;
- повышение престижа службы в силовых структурах у допризывной молодежи, привлечения к службе в них.

Месяц	**Воспитательное мероприятие**
Апрель	Посещение силовых структурных подразделений Главного Управления МЧС России по Тюменской области

«Работа с родителями»

Цель: способствовать установлению сотрудничества Учреждения и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- выявлять и транслировать положительный опыт семейного воспитания;
- содействовать сплочению родительского коллектива с целью предупреждения межличностных конфликтных ситуаций;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и педагогическими работниками.

Месяц	**Воспитательное мероприятие**
Сентябрь	День открытых дверей РЦДППВ «Аванпост»
Октябрь	Родительское собрание
Март	Открытое занятие (показательное выступление обучающихся)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	**Сроки реализации**	**Кол-во**	**Кол-во занятий в**

		ч/нед	неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	**Объединение «Ратное дело»**	
1 год обучения	34 недель (с 01.10 по 31.05.)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом на отдых
2 год обучения	36 недель (с 01.09 по 31.05.)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом на отдых

В конце образовательной программы, представлена таблица (календарно-тематическое планирование), где расписаны темы образовательного процесса по датам, часам, формам контроля и месту проведения занятий (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения программы

1. Спортивный зал 24х12 м.
2. Специализированный учебный класс.
3. Специализированная база пожарной охраны.
4. Забор учебный 175 см.
5. Забор учебный 200 см.
6. Скамейки гимнастические-1 шт.
7. Разветвления - 5 шт.
8. Пожарные учебные рукава - 2 шт.
9. Рукава боевые - 6 шт.
10. Стволы - 10 шт.
11. Полугайки – 14 шт.
12. Спортивные каски - 4 шт.
13. Пожарные ремни - 10 шт.
14. Пожарные каски - 10 шт.
15. Боевая одежда пожарного - 2 шт.
16. Штанга – 2 шт.
17. Гиря - 16 кг.
18. Стартовые колодки – 3 шт.
19. Полоса препятствий.
20. Учебная башня.
21. Штурмовая лестница – 4 шт.
22. Секундомеры- 2 шт.

20

23. Гимнастические маты – 5 шт.
24. Мячи футбольные, баскетбольные – 2 шт.
25. Аптечки - 2 шт.
26. Шины медицинские - 2 шт.
27. Огнетушители - 2 шт.

Перечень информационного обеспечения программы

1. Комплект плакатов "Первая медицинская помощь при ЧС".
2. DVD "Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах".
3. CD "Оказание первой доврачебной помощи".
4. CD "Скорая помощь".
5. CD "Медицинская помощь".
6. CD "Безопасность в спортзале".
7. Тренажер сердечно-легочной реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий – манекен (150х55х27/13 кг). Полная модель человека (типа "Максим II").
8. Ю.Л.Воробьев, В.В.Иванов, В.П.Шолох, Хрестоматия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Для 7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД». – 1998. – 160 с.
9. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков, Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань». 2001.
10. АИС ЭДО.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Во время тренировок по пожарно-прикладному спорту должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев. Прежде всего, необходимо соблюдать установленные нормы и требования к местам занятий, а также требования к методике проведения занятий. Планировка мест занятий (учебная башня, препятствия на 100-метровой полосе и пожарной эстафете), оборудование и конструкция их (размеры, масса, длина, прочность и др.) должны соответствовать требованиям правил соревнований и правил по охране труда в подразделениях ГПС МЧС России (ПОТРО -2002). Наличие правил внутреннего распорядка на местах тренировок, ознакомление с ними всех обучающихся, а главное соблюдение их является важным фактором предупреждения травм.

Порядок построения на тренировках, передвижения и распределения спортсменов по местам (видам) соревнований, получения пожарно-технического вооружения и пользование местами тренировки – все это должно быть оговорено в специальных правилах внутреннего распорядка на занятиях и строго выполняться. Ответственность за методики тренировки всецело лежит на педагоге. Он обязан: заранее тщательно продумать тренировку с учетом всех возможных обстоятельств их проведения, на каждую тренировку должен быть

составлен методический план, до начала тренировки проверить ПТВ в соответствии с ПОТРО -2002; контролировать своевременную явку спортсменов на тренировку в установленной единой спортивной форме (костюм, боевая одежда, снаряжение, обувь), не допускать к занятиям одетых не по форме; организовать тренировку так, чтобы все время каждый обучающийся был на виду; в ненастную или холодную погоду особое внимание следует обращать на хорошее разогревание спортсменов, кроме того, необходимо убедиться в безопасности тренировки на снарядах, учебной башне на сырой или влажной дорожке; инструктировать спортсменов при выполнении сложных элементов; строго выдерживать принцип последовательности и индивидуального подхода; следить за правильным интервалом отдыха между упражнениями.

При проведении тренировки по отдельным видам пожарно-прикладного спорта должны соблюдаться следующие правила: перед занятием по штурмовой лестнице заменить разбитые подоконники, испытать лестницы; тренироваться только в касках, взрыхлить и выровнять предохранительную подушку; при занятии на 100-метровой полосе с препятствиями выровнять все ямы на беговой дорожке; укрепить и выровнять снаряды, запрещается привязывать разветвление и финишную ленту к финишным стойкам.

2.3. Формы контроля

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Одним из главных показателей результативности является участие в различных внутренних, городских, районных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Перевод на следующий этап обучения производится на основе анализа, достигнутого обучающимся, посещаемости и участия в турнирах и соревнованиях.

Формой оценки результатов обучающихся является выполнение нормативов. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются тестированием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится три раза в год.

Входящий контроль: 1 год обучения- с 1 по 15 октября, проводится при поступлении обучающегося в учебное объединение в форме опроса и сдачи срезов по физической подготовке.

Промежуточный контроль: 1 год обучения- 13 по 26 декабря, проводится в форме теоретического опроса и физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

Итоговый контроль: 1 год обучения- с 14 по 30 мая, по окончанию срока обучения проводится в форме теоретического опроса и среза по физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

Входящий контроль: 2 год обучения- с 16 по 25 сентября, проводится в форме опроса и сдачи срезов по физической подготовке.

Промежуточный контроль: 2 год обучения- 27 декабря по 13 января, проводится в форме теоретического опроса и физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

Итоговый контроль: 2 год обучения- с 27 апреля по 16 мая, по окончанию срока обучения проводится в форме теоретического опроса и среза по физической подготовке, а также результатов участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовке знания проверяются собеседованием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Диагностика знаний, умений, навыков по ДООП «Пожарно-прикладной спорт» (профильный уровень).

Цель: определение успешности и эффективности освоения ДООП «Пожарно-спасательный спорт» (профильный уровень).

Контрольные нормативы для воспитанников 13-15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	12	8	6			
2.	Отжимания, кол. раз				15	10	8
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	49	39	35	43	34	31
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	20,0	21,0	22,0	22,0	23,0	24,0
5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	9,0	9,6	10,0	9,5	10,5	11,0

Контрольные нормативы для воспитанников 16-17 лет

23

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	14	11	9			
2.	Отжимания, кол. раз				16	11	9
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	50	40	36	44	36	33
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0
5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	8,0	8,3	8,7	9,0	9,2	9,5

Контрольные нормативы для воспитанников 18-29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	15	12	10			
2.	Отжимания, кол. раз				17	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	50	40	36	44	36	33
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	7,6	7,8	8,1	8,1	8,3	8,5

Нормативы испытаний тестов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» по направлению пожарно - прикладной спорт. https://www.minsport.gov.ru/.

2.5. Методические материалы

Организационно-методические требования к реализации программы

Основной предмет обучения программы «Пожарно-спасательный спорт» пожарно-строевая подготовка. Она направлена на достижение высокого

24

профессионального уровня подготовки обучающихся, максимального развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач в условиях соревнований по пожарно-спасательному спорту.

Пожарно-строевая подготовка включает в себя: организацию и планирование процесса обучения (составление календарного плана, расписания занятий, перечня отрабатываемых нормативов, плана проведения учебного занятия), проведение учебных занятий, контроль успеваемости и оценку знаний, умений и навыков, повышение педагогической и профессиональной компетентности педагога, контроль процесса обучения.

Специальные прикладные упражнения – основное средство пожарно-строевой подготовки. Они представляют собой различные приемы и действия с пожарной техникой, используемые для формирования и совершенствования специальных навыков и физического развития обучающихся.

Обучение проводится педагогами, тренерами-преподавателями по пожарно-прикладному спорту которые несут полную ответственность за качество подготовки и безопасность обучаемых.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, помещение для хранения пожарно-технического вооружения и оборудования, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал (манеж) оборудованные спортивными заборами и бумами; необходимое количество пожарно-технического вооружения и защитной одежды, а также литературу и учебно-наглядные пособия.

Педагоги, тренеры-преподаватели по пожарно-спасательному спорту обязаны ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

Все снаряды (бумы, заборы), пожарно-техническое вооружение и защитная одежда, предназначенные для занятий пожарно-спасательным спортом, должны быть испытанными и исправными.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла). За каждой группой (или несколькими группами) закрепляется педагог, который отвечает за качество обучения. Группы могут заниматься раздельно или в одном помещении.

По окончании курса обучения, обучающиеся сдают зачет. Зачет принимается в объеме настоящей программы, согласно нормативам по пожарно-строевой подготовке.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

- беседы на такие темы как: психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма;

- **проведение соревнований внутри команды** (для выявления лидеров и фиксации основных ошибок для дальнейшего их устранения);

- **рекомендации при проведении практических занятий:** 1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды; 2- соблюдать технику безопасности (для предотвращения травматизма); 3- следить за своим самочувствием и при его ухудшении сообщить об этом педагогу; 4- следить за состоянием ПТВ и во время проводить их ремонт и обслуживание.

Дидактически материалы

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по противопожарной безопасности.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

Образовательные технологии

Формы и методы обучения

К формам обучения относятся теоретические занятия, практические занятия, различные виды внеурочной работы и дистанционное обучение.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических положений тем, согласно календарному плану.

В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показные занятия, занятия на полосе психологической подготовки, в спортивном манеже, на полигоне (объекте). Они проводятся с целью поддержания и совершенствования общих и специальных навыков, слаженности группы обучающихся, решения общих и специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, отработка нормативов, сдача зачетов).

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа, команды); *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация,

26

упражнения);

- *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, тренировка, соревнования, самостоятельная работа);

- *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);

- *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог применяет следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;
- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится *в целом* или *по частям*.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или, когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Задача третьего этапа обучения – добиться стабилизации приемов и способов

выполнения упражнения, сделать их доступными для обучающихся в условиях соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Под стабилизацией приемов и способов понимается умение выполнять упражнение каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к совершенствованию упражнения, для чего выполняют его в условиях тренировки или с применением ряда методических приемов, например, многократного повторения, включения различных комбинаций двигательных действий, выполнения в непривычных условиях или на снарядах и учебных объектах различного качества, оценки качества и учета времени выполнения и др.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому педагог должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога занятий и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий – важнейшие условия программы «Пожарно-спасательный спорт» (профильный уровень).

При обучении упражнению (приему, действию) место построения обучаемых и установки (укладки) пожарной техники определяется руководителем занятий.

Структура учебного занятия

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения занимающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по пожарно-прикладному спорту характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в

28

соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств, обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков, приемов и способов работы с пожарно-техническим вооружением;
- овладение приемами и способами работы с пожарно-техническим вооружением.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

Методы организации занятия

1. **Фронтальный:** работа сразу со всеми обучаемыми, удобен при начальном обучении;
2. **Групповой:** обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания; педагог, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;
3. **Индивидуальный:** каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно, педагог руководит работой учеников выборочно, используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Педагогическая оценка занятия

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке урока учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к уроку (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучающимися и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для

данного случая и без знания, без которых обучающиеся не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

Список специальной используемой литературы

1. ГОСТ 12.2.037-78 ССБТ. Техника пожарная. Требования безопасности.
2. ГОСТ 12.2.047-86 ССБТ. Пожарная техника. Термины и определения.
3. ГОСТ 12.4.009-83 ССБТ. Пожарная техника для защиты объектов. Основные виды. Размещение и обслуживание.
4. ГОСТ 12.4.026-76 ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности.
5. ГОСТ 8050-85 Двуокись углерода газообразная и жидкая. Технические условия.
6. НПБ 166-97 Пожарная техника. Огнетушители. Требования к эксплуатации.
7. ГОСТ Р 51057-97 Пожарная техника. Огнетушители переносные. Общие технические требования. Методы испытаний.
8. НПБ 155-96 Пожарная техника. Огнетушители переносные. Основные показатели и методы испытаний.
9. НПБ 105-95 Определение категорий помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности.

Список литературы

1. «Дополнительное образование в образовательном учреждении» / Еременко Н.И., - Волгоград: «Корифей», 2007.
2. « Прикладная физическая подготовка 10-11 классы: учебно-методическое пособие» / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. . - Москва, «Владос-пресс» 2003 г.
3. «Пожарно-прикладной спорт Урала: Спортивная статистика» / Кобцев В.А., Вайгульт В.Д , - Екатеринбург, 2000 г.
4. «Методические рекомендации в помощь начинающим тренерам юношеских команд по пожарно-прикладному спорту» / Матвеев Е.М. . - Екатеринбург, 1999г.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФКиС, 1998 г.
6. Пособия для учителя. Физическое воспитания учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
7. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.:

Тера-Спорт, 2000.

9. Приложение к приказу ГУГПС МВД России от 28 декабря 1995 г. №40 "Програма подготовки личного состава подразделений ГПС МВД РФ".

10. "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.

11. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. Пидкасистого П.И. - М.: Педагогическое общество России, 2005.

12. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов / Бабанский Ю.К., Сластенин В.А., Сорокин Н.А. и др. / Под ред. Бабанского Ю.К.. – 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Просвещение, 1988.

13. Теория и методика физической культуры. Учебник / Максименко А.М.– М.: Издательство «Физическая культура», 2005.

Приложение №1

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Пожарно-спасательный спорт»

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	05	16:00-18:00	Дистанционная	2	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Опрос
2	Октябрь	07	16:00-18:00	Дистанционная	2	Медико-санитарная подготовка		Опрос
3	Октябрь	09	16:00-18:00	Очная	2	Медико-санитарная подготовка		Выполнение упражнений
4	Октябрь	12	16:00-18:00	Очная	2	Медико-санитарная подготовка		Выполнение упражнений
5	Октябрь	14	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
6	Октябрь	16	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
7	Октябрь	18	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
8	Октябрь	19	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
9	Октябрь	21	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
10	Октябрь	23	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений

11	Октябрь	26	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
12	Октябрь	28	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
13	Октябрь	30	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка		Выполнение упражнений
	Итого:				**26**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь	02	16:00-18:00	Дистанционная	2	Кроссовая подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Ноябрь	09	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
3	Ноябрь	11	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
4	Ноябрь	13	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
5	Ноябрь	16	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
6	Ноябрь	18	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
7	Ноябрь	20	16:00-18:00	Очная	2	Подвижные игры		Выполнение упражнений
8	Ноябрь	23	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
9	Ноябрь	25	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
10	Ноябрь	27	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
11	Ноябрь	30	16:00-18:00	Дистанционная	4	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
	Итого:				**24**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Декабрь	02	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Опрос, тестирование
2	Декабрь	04	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
3	Декабрь	07	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
4	Декабрь	09	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
5	Декабрь	11	16:00-18:00	Дистанционная	4	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
6	Декабрь	13	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
7	Декабрь	14	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
8	Декабрь	16	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
9	Декабрь	18	16:00-18:00	Дистанционная	4	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
10	Декабрь	21	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
11	Декабрь	23	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
12	Декабрь	25	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
13	Декабрь	28	16:00-18:00	Дистанционная	4	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
	Итого:				**32**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	11	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общефизическая подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Январь	13	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общефизическая подготовка		Выполнение упражнений
3	Январь	15	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общефизическая подготовка		Выполнение упражнений
4	Январь	18	16:00-18:00	Дистанционная	2	Общефизическая подготовка		Выполнение упражнений
5	Январь	20	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
6	Январь	22	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
7	Январь	25	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
8	Январь	27	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
9	Январь	29	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
	Итого:				**18**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Февраль	01	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Февраль	03	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
3	Февраль	05	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
4	Февраль	08	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
5	Февраль	10	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
6	Февраль	12	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
7	Февраль	15	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
8	Февраль	17	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
9	Февраль	19	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
10	Февраль	22	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
11	Февраль	24	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений

12	Февраль	26	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
	Итого:				**24**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Март	01	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Март	03	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
3	Март	05	16:00-18:00	Очная	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
4	Март	10	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
5	Март	12	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
6	Март	15	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
7	Март	17	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
8	Март	19	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
9	Март	22	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
10	Март	24	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
11	Март	26	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
12	Март	29	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений

38

13	Март	31	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
	Итого:				**26**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Апрель	02	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Апрель	05	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
3	Апрель	07	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
4	Апрель	09	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
5	Апрель	12	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
6	Апрель	14	16:00-18:00	Очная	2	100-метровая полоса с препятствиями		Выполнение упражнений
7	Апрель	16	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
8	Апрель	19	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
9	Апрель	21	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений

10	Апрель	23	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
11	Апрель	26	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
12	Апрель	28	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
13	Апрель	30	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м		Выполнение упражнений
	Итого:				**26**			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май	03	16:00-18:00	Очная	2	Пожарная эстафета 4х100м	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2	Май	05	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
3	Май	07	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
4	Май	10	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
5	Май	12	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
6	Май	14	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
7	Май	17	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
8	Май	19	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
9	Май	21	16:00-18:00	Очная	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений

10	Май	24	16:00-18:00	Очная	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
11	Май	26	16:00-18:00	Очная	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
12	Май	28	16:00-18:00	Очная	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
13	Май	31	16:00-18:00	Очная	4	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
	Итого:				**28**			