


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 «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
Н.Ю. Савченко
Приказ от «05» августа 2020 г. № 134



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»
(Базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 13 – 29 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы - составители:
Палий А.С.,
педагог дополнительного образования;
Вадик Е.Б.,
старший методист

г. Тюмень, 2020

Содержание

Пояснительная записка программы.....	3
Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ.....	3
Образовательные технологии.....	7
Формы и методы обучения.....	7
Планируемые результаты обучающихся.....	7
Мониторинг результатов освоения программы.....	8
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	8
1. Учебно-тематический план.....	9
2. Календарный учебный график.....	12
3. Содержание базовых тем программы.....	12
4. Методические материалы.....	16
4.1. Организационно-методические требования к реализации программы.....	16
Методическое обеспечение программы.....	17
Дидактические материалы.....	17
4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	18
Последовательность обучения.....	19
Структура учебного занятия.....	20
Методы организации занятия.....	21
5. Оценочные материалы.....	21
Педагогическая оценка занятия.....	23
Перечень материально-технического обеспечения программы.....	23
Перечень информационного обеспечения программы.....	24
Список литературы.....	25
Приложение №1.....	27

Пояснительная записка программы

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
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 (ред. от 18.12.2018) «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 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

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

Новизна программы заключается в том, что это профессиональный вид спорта, несущий в себе выработку навыков из различных видов спорта, поэтому занятия проводятся на специально подготовленном манеже учебного центра МЧС.

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни каждого человека, и при правильном их использовании служат важнейшим, если не единственным, условием для укрепления здоровья людей и достижения ими физического совершенства. Природа дает человеку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию. При правильном физическом воспитании, постоянных гимнастических занятиях и закалывающих процедурах этого запаса должно хватить на долгую жизнь. Поэтому необходимо с раннего детства воспитывать привычку к систематическим занятиям физической подготовкой. Пожарно-прикладной спорт - один из прикладных видов спорта основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ППС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слажено взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи. Для обучающихся пожарно-прикладным спортом характерной чертой является трудолюбие, а смелость, решимость, честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, являются составной частью его культуры. В наше время все чаще происходят ЧС как

природного, так и техногенного характера. Нередко жертвами ЧС становятся дети и подростки. Довольно часто они травмируются и погибают по собственной неосторожности, невнимательности, по причине недооценки степени риска и незнания опасности. Программа «Пожарно-спасательный спорт» не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Программа «Пожарно-спасательный спорт» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания подрастающего поколения, дает ему необходимое представление о физической подготовке, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. Данная программа готовит обучающихся к добросовестному труду, будь то труд умственный или физический; развивает инициативу и творчество в труде, готовность к свободному и сознательному выбору профессии.

Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности, осознано подходить к выбору в жизни через занятия пожарно-спасательным спортом.

Задачи:

- обучение обучающихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

- всестороннее совершенствование личностных качеств: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;

- ориентация на труд, собственные усилия;

- воспитание приоритета общественных ценностей.

Данная программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от **13 до 29 лет** и направлена на воспитание у них социально значимых личностных качеств. Она систематизирует имеющиеся данные о методике подготовки в пожарно спасательном спорте применительно к обычным неподготовленным детям. Кроме этого, программа направлена на создание условий для социализации и профориентации подростков, получения ими навыков действий в экстремальных ситуациях.

Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально, в зависимости от 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

Срок реализации программы -2 года. Объем программы: 2 года обучения (436 часов), 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 34 рабочих недели (1 год - 204 часа = 34 недели * 6 часов + 8 часов воспитательные мероприятия; 2 год – 204 часа = 34 недели * 6 часов + 20 часов воспитательные мероприятия).

Форма обучения очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Форма занятий – групповая. Комплекуются 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.

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.

Образовательные технологии

Формы и методы обучения.

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

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


В группу практических занятий входят: учебно-тренировочные, контрольно-проверочные, показательные занятия, занятия в полосе психологической подготовки, в спортивном манеже. 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, 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).

Планируемые результаты обучающихся

К концу 1 года обучения учащиеся смогут овладеть основными понятиями:

- охрана труда при проведении занятий по ППС;
- история пожарной охраны и МЧС России;
- способы тушения пожаров. Работа с огнетушителями, их применение на пожарах;
- основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной

помощи;

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с нормативными требованиями.

Приобретут умения:

- стартовать и переносить лестницу по дистанции;
- преодолевать забор и бум;
- присоединять ствол к рукавной линии;
- присоединять рукавную линию к разветвлению;
- тушить противень с горючей жидкостью;
- подхватывать рукава;
- быстро схватывать рукава.

Основными формами подведения итогов являются:

- 1- Контрольные упражнения.
- 2- Контрольные опросы по теоретическим разделам программы.
- 3- Соревнования различного уровня.

К концу второго года обучения, обучающиеся приобретут следующие умения и навыки:

1. Знания по профилактике травматизма, основ здорового образа жизни;
2. Знания личной гигиены и профилактике заболеваний;
3. Умение ремонтировать и обслуживать специальное снаряжение;
4. Умение стартовать и переносить лестницу по дистанции;
5. Навык присоединять ствол к рукавной линии после соединения полугаек;
6. Навык полностью преодолевать 100 метровую полосу с препятствиями;
7. Умение тушения противня с горячей жидкостью;
8. Навык скатывать рукава;
9. Умения выполнять общие и специальные физические упражнения повышенной сложности.

Мониторинг результатов освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

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

Формой оценки является выполнение зачетных упражнений по пожарно-строевой, физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях. По теоретической подготовки знания проверяются тестированием, собеседованием, участием в викторине и написанием контрольной работы. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим 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 срезом по физической подготовке.

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

Итоговая аттестация: 1 год обучения- с 14 по 30 мая, по окончании 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 срезом по физической подготовке.

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

Итоговая аттестация: 2 год обучения- с 27 апреля по 16 мая, по окончании 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 тестированием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

1. Учебно-тематический план

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	204

Учебный план ДООП «ППС» (базовый 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», 8 часов возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения и 8 часов на воспитательные и спортивные мероприятия.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов	Занятия с применением дистанционных технологий и
--------------	-------------------------------	---	---

						электронного образования, количество часов			
		Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации	Всего	Первый год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
	Основы знаний	52	18	34	Зачёт	4	4	0	Зачёт
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	0	0	0	Опрос	2	2	0	Опрос
2	История становления пожарно-прикладного спорта в России	4	4	0	Опрос	2	2	0	Опрос
3	Правила и знаки пожарной безопасности	6	2	4	Опрос	0	0	0	Опрос
4	Медико – санитарная подготовка	8	2	6	Тестирование	0	0	0	Тестирование
5	Боевая одежда пожарных и спортсменов	8	2	6	Опрос	0	0	0	Опрос
6	Аварийно – спасательные средства	10	2	8	Опрос	0	0	0	Опрос
7	Индивидуальные и первичные средства пожаротушения	8	4	4	Опрос	0	0	0	Опрос
8	Пожарно – техническое вооружение	8	2	6	Опрос	0	0	0	Опрос
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей	144	8	136	Зачет	4	0	4	Зачет

9	Общефизическая подготовка	52	0	52	Зачет	4	0	4	Зачет
10	Подъем по штурмовой лестнице	42	2	40	Зачет	0	0	0	Зачет
11	Полоса препятствий	34	2	32	Зачет	0	0	0	Зачет
12	Пожарная эстафета 4 X100 м	8	2	6	Зачет	0	0	0	Зачет
13	Боевое развёртывание рукавов	8	2	6	Зачет	0	0	0	Зачет
Итого		196	26	170		8	4	4	
14	Воспитательные и спортивные мероприятия	8	2	6		0	0	0	
Итого		204	28	176		8	4	4	

Учебный план ДООП «ППС» (базовый уровень) 2 год обучения, отводит 200 часов на изучение разделов «Основы знаний» и «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей», 4 часа возможно реализовать с применением дистанционных технологий и электронного обучения и 20 часов на воспитательные и спортивные мероприятия.

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Из них с возможностью реализации с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов			
		Всего	Второй год обучения		Форма контроля / аттестации	Всего	Второй год обучения		Форма контроля/ аттестации
			Теория	Практика			Теория	Практика	
	Основы знаний	4	1	3	Зачёт	2	2	0	Тест
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос	0	0	0	Опрос
2	Медико-санитарная подготовка	2	0	2	Тест	2	2	0	Тест
	Двигательные	196	0	196	Зачет	2	2	0	Зачет

	умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей								
3	Общая физическая подготовка	50	0	50	Зачет	0	0	0	Зачет
4	Подъем по штурмовой лестнице	50	0	50	Зачет	0	0	0	Зачет
5	Полоса препятствий	46	0	46	Зачет	0	0	0	Зачет
6	Пожарная эстафета 4 X100 м	18	0	18	Зачет	0	0	0	Зачет
7	Боевое развёртывание рукавов	20	0	20	Зачет	0	0	0	Зачет
8	Ремонт и обслуживание специального снаряжения	12	0	12	Зачет	2	2	0	Зачет
Итого		200	1	199		4	4	0	
9	Воспитательные и спортивные мероприятия	20	2	18		0	0	0	
Итого		220	3	217		4	4	0	

2. Календарный учебный график

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

3. Содержание базовых тем программы

(1год обучения)

1. Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия: Правила техники безопасности на тренировках. Правила соревнований на полосе препятствии. Причины возникновения пожаров. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног. Противопожарной режим в образовательном учреждении.

2. История становления пожарно-прикладного спорта в России

Теоретические занятия: История создания пожарно-прикладного спорта. Спортивные дисциплины ППС. Программа соревнований для всех возрастных групп. Экипировка спортсменов (каким было, каким стало). Рекорды мира.

3. Правила и знаки пожарной безопасности

Теоретические занятия: Изучение вопросов пожарной безопасности в быту, школе, общественных местах. Ознакомить с запрещающими и предписывающими знаками. Изучение по ГОСТ знаков.

4. Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия: Личная гигиена и профилактика заболеваний. Кровоостанавливающие жгуты и закрутки.

Практические занятия: Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки. Наложение транспортных шин (рука, нога) и шин из подручных средств. Транспортировка пострадавших.

5. Боевая одежда пожарных и спортсменов

Практические занятия: Изучение элементов боевой одежды пожарного (Каска, ремень, карабин куртка, брюки), изучение элементов одежды спортсменов (длинные лосины, футболка с длинным рукавом, каска, ремень, кроссовки (шиповки)).

6. Первичные и индивидуальные средства пожаротушения

Теоретические занятия: Изучение первичных средств пожаротушения (огнетушители, ломы, багры, укомплектованность щитов и ящиков с первичными средствами).

Практические занятия: Работа с огнетушителями, приведение в действия (углекислотные, порошковые, аэрозольные, воздушно-пенные) область применения.

7. Аварийно-спасательные средства

Теоретические занятия: Лестница, веревка, носилки, медицинская аптечка, ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического)

Практические занятия: отработка упражнения по переносу пострадавшего с помощью лестницы-палки и ознакомление с работой механизированного пожарного инструмента (электрического, пневматического).

8. Пожарно-техническое вооружение (ПТВ)

Теоретическое занятие: расшифровка понятия, виды ПТВ, требования к пожарному оборудованию.

9. Общефизическая подготовка

Практические занятия: Включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата обучающегося. Упражнения общеразвивающего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм обучающихся, но и на определенные ослабленные группы мышц:

1. обеспечить «начальную школу движений», т.е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

2. обучить обучающихся действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;

3. сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки обучающихся, необходимые в повседневной трудовой, спортивной и прикладной сфере деятельности.

Пожарно-прикладной спорт преследует овладение умениями и навыками прикладного характера. При проведении занятий по специальной физической подготовке особое внимание уделено соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

10. Полоса препятствий

Теоретическое занятие: Расшифровка понятия, разбор каждого этапа дистанции, требования к пожарному оборудованию.

Практическое занятие: Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. 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.

11. Подъем по штурмовой лестнице

Теоретическое занятие: расшифровка понятия, требования к оборудованию, разбор дистанции по этапам.

Практическое занятие: бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Бег по гимнастическим скамейкам. 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.

12. Пожарная эстафета 4 X100 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 горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

13. Боевое развёртывание

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. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретические занятия: Правила техники безопасности на тренировках. Правила соревнований на полосе препятствий. Причины возникновения пожаров. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног. Противопожарный режим в образовательном учреждении (техника безопасности, пожар, 100 метровая полоса с препятствиями, пожарная эстафета 4x100м., боевое развертывание, методика тренировки, противопожарный режим).

2. Медико-санитарная подготовка

Теоретические занятия: - Личная гигиена и профилактика заболеваний. Кровоостанавливающие жгуты и закрутки (гигиена, профилактика заболеваний, жгуты, закрутки) область применения.

Практические занятия: - Наложение кровоостанавливающего жгута и закрутки.

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

3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: *Легкая атлетика.* Ускорения на 30 - 40 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 и 100 метров. Прыжковые упражнения. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Бег на дистанции 100 и 200 м. Упражнения в парах с сопротивлением партнера. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем переворотом на перекладине. Перетягивание каната. Упражнения с гириями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим лежа.

4. Полоса препятствий

Практическое занятие: бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора с помощью гимнастического мостика. 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 полгайки к разветвлению после кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.

5. Подъем по штурмовой лестнице

Практическое занятие: бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Бег по гимнастическим скамейкам. 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.

6. Пожарная эстафета 4 X100 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 горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

7. Боевое развёртывание

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).

8. Ремонт и обслуживание специального снаряжения

Теоретическое занятие: варианты обслуживания снаряжения, правила продления срока службы пожарного снаряжения (пожарное снаряжение) область применения.

Практическое занятие: обточка гаек на рукавах, обмотка рукавов скотчем, шлифовка лестницы и обмотка ступенек. Участие в воспитательных мероприятиях обучающиеся принимают согласно плану работы направления “Дополнительное образование” на учебный год.

4. Методические материалы

4. 1. Организационно-методические требования к реализации программы

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

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 отдельно 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.

Дидактические материалы

1. Турнирные таблицы.

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

4.2. 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.

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 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» (базовый 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 обучающихся, 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 педагога и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются педагогом в 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 обучающихся выборочно; используется при работе со спортсменами-разрядниками.

4.3. Система воспитательной работы

Месяц	Воспитательное мероприятие
Сентябрь	«Здоровье – полезные советы на каждый день»
Январь	«Олимпийцы среди нас!»
Апрель	«Подвижная игра, как средство развития физических качеств и двигательных способностей»

5. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающихся планируемых результатов. Диагностика знаний, умений, навыков по ДОП «Пожарно-прикладной спорт» (базовый уровень).

Цель: определение успешности и эффективности освоения ДОП «Пожарно-прикладной спорт» (базовый 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

№ 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 г.

№ 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.	15	12	10			

	раз						
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 (100м) 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/>.

Педагогическая оценка занятия

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

При оценке занятия 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 занятию (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, которых курсанты 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.

Перечень материально-технического обеспечения программы

1. Спортивный зал 24x12 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.;
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 "Первичные средства пожаротушения";
2. Комплект плакатов "Первая медицинская помощь при ЧС";
3. Комплект плакатов "Правила поведения в ЧС техногенного характера";
4. DVD "Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах";
5. DVD "Уроки ОБЖ в школе";
6. CD "Оказание первой доврачебной помощи";
7. CD "Учись защищать себя";
8. CD "Скорая помощь";
9. CD "Медицинская помощь";
10. CD "Безопасность дома";
11. CD "Анатомия человека";
12. Тренажер сердечно-легочной реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий – манекен (150x55x27/13 кг).
Полная модель человека (типа "Максим II");

13. 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.;

14. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков, Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань». 2001.

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»

Календарный учебный график (2 год обучения)

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Теория/практика	1/1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Опрос
2		04		Теория/практика	1/1	Медико-санитарная подготовка		Опрос
3		07		Теория/практика	1/1	Медико-санитарная подготовка		Опрос, тестирование
4		09		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
5		11		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
6		14		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
7		16		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
8		18		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
9		21		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
10		23		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
11		25		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений

12		28		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
13		30		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
	Итого:				26			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	02	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Общая физическая подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		05		Практика	2	Общая физическая подготовка		
3		07		Практика	2	Общая физическая подготовка		
4		09		Практика	2	Общая физическая подготовка		
5		12		Практика	2	Общая физическая подготовка		
6		14		Практика	2	Общая физическая подготовка		
7		16		Практика	2	Общая физическая подготовка		
8		19		Практика	2	Общая физическая подготовка		
9		21		Практика	2	Общая физическая подготовка		
10		23		Практика	2	Общая физическая подготовка		
11		26		Практика	2	Общая физическая подготовка		
12		28		Практика	2	Общая физическая подготовка		
13		30		Практика	2	Общая физическая подготовка		
Итого:					26			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Ноябрь	02	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Общая физическая подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		06		Практика	2	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
3		09		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
4		11		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
5		13		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
6		16		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
7		18		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
8		20		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
9		23		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
10		25		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
11		27		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
12		30		Практика	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	Декабрь	02	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		04		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
3		07		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
4		09		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
5		11		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
6		14		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
7		16		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
8		18		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
9		21		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
10		23		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
11		25		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
12		28		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
13		30		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
Итого:					26			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	11	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
6		13		Практика	2	Подъем по штурмовой лестнице		Выполнение упражнений
7		15		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
8		18		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
9		20		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
10		22		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
11		25		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
12		27		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
13		29		Практика	2	Полоса препятствий		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	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Полоса препятствий	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		03		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
3		05		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
4		08		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
5		10		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
6		12		практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
7		15		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
8		17		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
9		19		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
10		22		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
11		24		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
12		26		Практика	2	Полоса препятствий		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	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Полоса препятствий	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		03		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
3		05		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
4		10		Практика	2	Полоса препятствий		Выполнение упражнений
5		12		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
6		15		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
7		17		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
8		19		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
9		22		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
10		24		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
11		26		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
12		29		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		Выполнение упражнений
13		31		Практика	2	Пожарная эстафета 4x100м.		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	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Боевое развертывание рукавов	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		05		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
3		07		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
4		09		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
5		12		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
6		14		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
7		16		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
8		19		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
9		21		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
10		23		Практика	2	Боевое развертывание рукавов		Выполнение упражнений
11		26		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
12		28		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
13		30		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
Итого:					26			

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Май	05	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Выполнение упражнений
2		07		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
3		12		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
4		14		Практика	2	Ремонт и обслуживание специального оборудования		Выполнение упражнений
Итого:					8			
Всего:					204			