

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Верба»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Верба»
И.Б.Модина
Приказ от « ____ » _____ 2023г. № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»**

(Срок реализации программы – 3 года)

Составители:
Мурындин Владимир Владимирович
тренер-преподаватель
отделения «Пожарно-спасательный спорт»
Рыбкина Светлана Александровна
инструктор-методист

Муром, 2023

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
III ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	7
IV ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8
V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
VII. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
VIII. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа дополнительного образования по пожарно-прикладному спорту физкультурно - спортивной направленности, соответствует базовому уровню.

Актуальность программы.

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных-добровольцев. Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально - волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закреплённые в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают спортсменам-юношам решать физические, эмоционально стрессовые задачи, возникающие в условиях пожара.

В процессе учебно-тренировочных занятий пожарно-прикладным спортом вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются профессиональные знания, умения и навыки, закаляется воля, появляется интерес к гуманной профессии пожарного, воспитывается патриотизм.

Укрепление и развитие спортивной интеграции помогают сделать спорт надежным и верным спутником каждого юного пожарного, также активным оздоровительным и отвлекающим факторов подростков от «негативных влияний улицы».

Цель программы: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения, пропаганды пожарно-технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Задачи программы:

обучающие:

- познакомить с основными теоретическими и прикладными знаниями в области пожарно-спасательного спорта;
- научить самостоятельному применению полученных знаний по пожарно-спасательному спорту на различных конкурсах и соревнованиях;
- дать представление о значении, характере и специфическим особенностям профессии пожарного, спасателя;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- подготовить инструкторов и судей по пожарно-спасательному спорту;
- научить правилам безопасности во время занятий пожарно-спасательным спортом;

развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей;

- развивать координацию движений и основных физических качеств;
- расширять функциональные возможности организма;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свою деятельность; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развивать навыки работы с пожарным оборудованием;
- формировать умения действовать в чрезвычайных ситуациях;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных пожарных;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать личность, мотивированную на физическое саморазвитие;
- прививать способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

Адресат программы: девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 8 до 18 лет.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Наполняемость группы 15-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься пожарно-спасательным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Режим обучения – три занятия в неделю по два академических часа (возможно проведение 6 занятий по 1 академическому часу каждое).

Срок обучения. Программа рассчитана на 3 года, 46 учебных недель. За год обучения объем учебных часов 276, за весь период обучения 828 часов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта;
- познакомиться с пожарно-техническим вооружением и оборудованием;
- познакомиться с техникой выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту;
- познакомиться с основными правилами и этапами прохождения эстафеты в пожарно-спасательном спорте;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

Метапредметные:

- овладеть навыками работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства);
- овладеть техникой выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;
- выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств;
- повысить общий уровень физического развития.

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

2 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с организацией и проведением пожарно-спасательных работ, а также аварийно-спасательной техникой и оборудованием;
- изучить основные принципы работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами;
- познакомиться с техникой выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту;
- изучить средства индивидуальной защиты пожарного;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

Метапредметные:

- закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства);
- овладеть навыками работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами;
- овладеть навыками работы со средствами индивидуальной защиты пожарного;
- закрепить технику выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;
- выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств;
- повысить общий уровень физического развития;
- уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов.

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

3 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с основными принципами системы физического воспитания и всестороннего развития личности;
- изучить основные правила подготовки и проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта;
- ознакомиться с требованиями к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России.

Метапредметные:

- закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием, средствами индивидуальной защиты пожарного;
- закрепить технику выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;
- уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов.

результатов;

- совершенствовать двигательные навыки и повысить общий уровень физического развития;
- применять выработанные умения и навыки в ходе участия в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту;

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху;
- способствовать профессиональному самоопределению.

III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

-программа испытаний по СФП должна соответствовать возрастным данным и подготовленности спортсменов, в межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях одного возраста,

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний,

В процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования,

В ходе испытания судья ведёт счет количеству повторений

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования,

- в любых испытаниях по СФП и ОФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, не оцениваются.

- результаты заносятся в сводный протокол индивидуального тестирования.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	сек.	не более	
			9.5	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	5

3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку	количество раз за 30 сек.	не менее	
			25	30
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 сек.	не менее	
			20	15
6.	Подъем на второй этаж башни	сек.	не менее	
			9.8	10.8
7.	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению	сек.	не менее	
			4.2	4.4
8.	Полоса с препятствиями (100 м)	сек.	не менее	
			23.8	25.0
9.	Боевое развертывание	сек.	не менее	
			50.0	55.0

IV. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Всего часов	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
			1 год		2 год		3 год		
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Введение	6	1	1	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	29	9	-	9	-	9	2	тестирование
3	ОФП	325	1	114	1	109	1	99	тестирование
4	СФП	245	1	86	1	79	1	77	тестирование
5	ТТП	187	1	50	1	62	1	72	тестирование
6	Соревновательная	15	1	4	1	4	1	4	соревновательная деятельность
7	Контрольные занятия	15	1	4	1	4	1	4	тестирование
8	Итоговое занятие	6	1	1	1	1	1	1	беседа
	Всего часов		16	260	16	260	16	260	
	ИТОГО	828	276		276		276		

Содержание программного материала

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий на текущий учебно-тренировочный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятий пожарно-спасательным спортом.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП).

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Исторический обзор развития пожарно-спасательного спорта в России. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание

работы отделения.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях пожарно-спасательным спортом. Экипировка и инвентарь юного пожарного. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Основы техники видов пожарно-спасательного спорта.

Тема: Периодизация спортивной тренировки.

Тема: Методика развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.

Тема: Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы в пожарно-спасательном спорте. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табакокурения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического

равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть:

Легкая атлетика. Разминка, скоростные упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег. Бег на дистанции 30 и 60 метров. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с ускорением. Бег на дистанции 100 и 200 метров. Кроссовая подготовка. Старт и финиш дистанции. Прыжковые упражнения: прыжки с перекатом с пятки на носок, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге. Упражнения в парах с сопротивлением партнера.

Гимнастика. Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине. Отжимание в упоре лежа на полу. Лазание по канату. Перетягивание каната. Кувырок вперед и назад. То же несколько раз слитно. Стойки: на лопатках, на голове, на кистях у стены. Упражнения с гирями: толчок, рывок. Упражнения со штангой: приседания, жим.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Скакуны и бегуны». Игры по выбору обучающихся.

Спортивные игры. Баскетбол, регби по упрощенным правилам. Спортивная лапта в зале и на площадке. Мини-футбол и футбол.

4. Специальная физическая и техническая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций.

Практическая часть:

Полоса препятствий. Бег по гимнастическим скамейкам и буму. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора в движении, с места, с помощью гимнастического мостика. Работа со стволком. Полоса препятствий в спортивном зале: бег по гимнастическим скамейкам, соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним, присоединение рукава и ствола к разветвлению. Преодоление полосы на стадионе на время. Движение и работа со стволком, прокладка рукавной линии, финиширование. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком.

Штурмование учебной башни. Бег со старта до башни. Бег по штурмовой лестнице и финиширование. Бег со старта до лестницы. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Подъем по лестнице на второй этаж учебной башни. Подъем по штурмовой лестнице со старта. Преодоление штурмовки на время. Бег по каждой ступеньке штурмовой лестницы на скорость. То же через одну ступеньку. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Выход с лестницы на площадку (финиш). Выполнение подъема в окно второго этажа на время.

Эстафета 4x100 м. Задачи каждого члена эстафеты на своем этапе.

Действия на каждом этапе. Передача эстафеты. Преодоление дистанции эстафеты с имитацией тушения пустым огнетушителем. Преодоление эстафеты на время с тушением горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

Боевое развертывание. Задачи каждого члена команды. Присоединение боевых полугаек на месте. Присоединение ствола к рукаву на месте и в движении. Боевое развертывание без воды. То же с поражением водой мишени. выполнение на соревновательной скорости.

5. Тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанций в зависимости от целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Практическая часть: азы тактического поведения спортсмена в пожарно-прикладном спорте приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становится неотъемлемой, обязательной частью подготовки. Тактическое мастерство приходит с годами упорного труда, накапливаясь по крупицам.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Подготовка снаряжения, спортивной формы к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть: первый год обучения - участие в 2 соревнованиях муниципального уровня; второй год обучения - участие в 3 соревнованиях муниципального уровня; третий год обучения - участие в 3-5 соревнованиях муниципального и регионального уровня.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практическая часть: вручение листов индивидуальных показателей

физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений обучающихся по итогам учебного года.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

используется методы:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Подготовка юного пожарного строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в образовательном процессе.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки юных пожарных.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка. Общая продолжительность занятия - 2 часа.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
I Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей занятия: <ul style="list-style-type: none"> • время; • количество повторений; • количество раз и т.п. 	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

VI. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал 24x12м;
- учебная башня;
- раздевалки, душевые;

- комплект для 100м полосы (забор, бум, барьер для девочек) – 2 комплекта;
- рукав пожарный – 4 пары;
- разветвление – 2 штуки;
- ствол пожарный – 4 штуки;
- ремень – 4 штуки;
- каска – 4 штуки;
- боевая одежда – 1 комплект;
- штурмовая лестница – 4 штуки;
- лестница-палка – 2 штуки;
- сетка спасательная – 1 штука;
- огнетушитель – 5 штук;
- барьер легкоатлетический – 10 штук;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка;
- набор инструментов (гаечные ключи, головки, отвертки).

VII. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

VIII. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 2011
2. Васильева В. Е. Стартовые состояния спортсмена в связи с учением И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. // Теория и практика физической культуры, 2013, № 53
3. Величко В.М., Панков Ю.И., Тимошенко С.И. Современный пожарно-прикладной спорт. – М.: Академия, 2013
4. Геселевич В. А. Предстартовые состояния спортсмена. // М.: Физкультура и спорт, 2012
5. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений, 2011
6. Тербнев В.В., Грачев В.А., Подгрушный А.В. Пожарно-строевая подготовка, 2014
7. Подставков В.П. Подготовка пожарных-спасателей. // Противопожарная служба гражданской обороны. 2011
8. Глейберман А.Н., «Игры для детей», «Физкультура спорта» 2016

9. Лях В.И., «Координационные способности, диагностики и развитие», 2016
10. Карелин А.О. « Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой», 2011
11. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. – М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2009
12. Маркелов В.В. «Психологические основы безопасности жизнедеятельности», 2011
10. Ильин Е.П. Психология воли. 2013
11. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. 2013

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <https://minobrnauki.gov.ru/>- Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
3. <https://ru.interfiresport.com/>- Международная спортивная федерация пожарных и спасателей Федеральный портал «Российское образование»
4. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пожарно-прикладного спорта

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пожарно-прикладному спорту.