

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Аэлита»
города Кургана

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1
от «Июль » 08 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Приказ № 43 от «07 » 09 2016 г.
П.В. Кочегин

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Секция «Пожарно-прикладной спорта»

возраст учащихся: 10 – 23 года
срок реализации: 5 лет

Составитель:
Корболин Евгений Валерьевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Курган
2016

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от «11 » сентября 2015 года
Председатель МС Исаев -

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от «31 » августа 2016 года
Председатель МС Исаев -

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от «31 » августа 2017 года
Председатель МС Исаев -

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от «30 » августа 2018 года
Председатель МС Исаев -

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от «30 » августа 2019 года
Председатель МС Исаев -

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Пожарно-прикладной спорт
Детское объединение	Секция «Пожарно-прикладной спорта»
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Область деятельности	Спортивно-оздоровительная работа
Тип образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Срок обучения	5 лет
Возраст обучающихся	10-23 лет
Область реализации программы	Спорт
Уровни освоения	Поисково-диагностический, углубленный, практический
Цель программы	Привлечь детей, подростков, молодежь к систематическим занятиям спортом, раскрытие их индивидуальных возможностей, оказание помощи в поиске профессионального самоопределения в современных условиях жизни
Методы освоения содержания программы	Общекультурный (ознакомительный) Общекультурный (базовый) Углублённый
Форма организации деятельности обучающихся	Комплексная, групповая
С какого года реализуется	2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
2	СВОДНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	14
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	16
4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	31
5	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	38
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	42
7	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	44
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	45
9	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ	51
10	ГЛОССАРИЙ	53
11	СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ	54
12	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	55
13	ПРИЛОЖЕНИЯ	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день здоровье подрастающего поколения находится не в лучшем состоянии. Проведённая в 2015 году Общероссийская диспансеризация детей показала, что только 24% из обследуемых оказались здоровы.

Современная система образования приводит к тому, чтобы учреждения дополнительного образования через реализацию предметно-профессиональной подготовки осуществляли профессиональную ориентацию. О необходимости физического воспитания детей, начиная с раннего возраста, написано немало. И педагоги, и родители на вопрос о роли движения в жизни ребёнка отвечают однозначно: движение имеет исключительное значение для развития ребёнка и не только физического, но и интеллектуального, и эмоционального. Однако, дальше складывается довольно печальная картина – это знание находит своё воплощение в практической деятельности лишь немногих образовательных учреждений, а в семейном воспитании в основном так и остаётся декларативным. Родители полностью перепоручили воспитание своих детей образовательным учреждениям. И если интеллектуальное воспитание они контролируют, то проблемой физического воспитания, как правило, не интересуются.

Между тем, интенсивность физического развития детей, их здоровье напрямую зависят от двигательной активности.

Актуальность данной программы заключается в следующем. Целенаправленное проведение занятий физической культуры с оздоровительной направленностью по разработанной программе позволит снизить заболеваемость детей, повысить иммунитет к простудным заболеваниям. Кроме того, полученные в ходе занятий теоретические знания, практические навыки и умения содействуют профессиональному самоопределению детей. Учебный материал, предложенный в программе, позволяет детям ознакомиться с особенностями работы пожарного-спасателя. Многие из занимающихся в дальнейшем поступают в высшие учебные заведения Министерства чрезвычайных ситуаций.

Новизна работы состоит в том, что в соответствии с задачами подобран не только практический, но и теоретический материал, установлены контрольные показатели нормативов ОФП на каждый год обучения. Комплексно используется набор теоретических и практических методов обучения. Занятия детей пожарно-прикладным спортом является одним из новых направлений в центрах и домах детского творчества, обосновывает поставленной в концепции развития дополнительного образования детей задачу увеличения числа детей 5-18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, до 70-75% к 2020г.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на получение профессии пожарного, спасателя.

При разработке программы мною учитывались умения и навыки, полученные в ходе собственных тренировок и выступлении на соревнованиях по пожарно-прикладному спорту, спасательному спорту, занятий по промышленному альпинизму,

а также 12-летний опыт работы тренером-преподавателем по пожарно-прикладному спорту в Центре Детского Творчества «Аэлита».

Программа секции пожарно-прикладного спорта (ППС) рассчитана на детей, подростков, молодежи **10 - 23** летнего возраста, допущенных к занятиям врачом. Программа рассчитана для мальчиков и девочек. Программа предусматривает как общее физическое развитие, так и индивидуальную работу с наиболее подготовленными детьми. Срок реализации данной программы - **5 лет**. Количество занятий в неделю -3. Дни проведения занятий – понедельник, среда, пятница.

Таким образом, осуществление профориентационной деятельности в дополнительном образовании помогает сформировать выпускника конкурентно способным, успешным и востребованным на рынке труда. В дальнейшем это повышает их возможность в получении специальности и работы.

ОСОБЕННОСТИ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА

Пожарно-прикладной спорт сравнительно молодой вид. Он зародился в СССР в 30-е годы, лишь в 60-е годы начал развиваться в ряде европейских стран. Международные соревнования проводятся только с 1968 года. Его рождению предшествовала необходимость в физической подготовке профессиональных пожарных. Особенностью было то, что в нем учитывалась специфика пожарного дела, развивались те физические качества пожарного, которые необходимы для успешной борьбы с огнем. Если сравнивать его с другими видами спорта, то можно отметить общие причины возникновения. Своему возникновению любой вид спорта обязан **«прикладности»**, к какому либо роду деятельности человека. Это обуславливалось потребностью в подготовке человека к жизненно необходимой деятельности. Но в результате развития цивилизации необходимость в такой прикладности отпала, и спорт приобрел новое предназначение, превратился в зрелище и часть всестороннего гармоничного развития человека. В отличие от других видов пожарно-прикладной спорта имеет прикладное значение не в прошлом, а в настоящем. Благодаря этому подготавливаются кадры для профессиональной деятельности противопожарной службы. А стремление устанавливать рекорды вывело его на один уровень с остальными видами спорта. Пожарно-прикладной спорт насчитывает шесть видов состязаний: это преодоление стометровой полосы с препятствиями, подъем по штурмовой лестнице на этажи учебной башни, установка выдвижной лестницы и подъем по ней на третий этаж учебной башни, пожарная эстафета, боевое развертывание, пожарное двоеборье.

Если пытаться классифицировать пожарно-прикладной спорт по В.С. Фарфелю, то можно обнаружить, что сделать это будет трудно, так как он содержит почти все признаки классификации, отличающие друг от друга остальные виды спорта. Например, классификационные признаки по степени постоянства условий, в которых выполняются упражнения, и стандартности их выполнения мы можем обнаружить

стереотипные (стандартные) и ситуационные (не стандартные) движения. К стандартным относятся бег и подъем по лестнице, к ситуационным - движения связанные с координационной нагрузкой - это поддержание равновесия и коррекционные движения, связанные с точностью выполнения упражнения. Если классифицировать по принципам оценки результатов упражнений, то можно отнести их к количественным и качественным, так как фиксирование времени выполнения упражнения сочетается с выполнением ряда качественных условий, без которых временной результат аннулируется. Если классифицировать по структуре движений, то можно обнаружить циклические и ациклические движения. Например, к циклическим относятся беговые движения и подъем по лестнице. К ациклическим - движения при работе с лестницами и выполняемые на полосе препятствий. Пожарно-прикладной спорт по мощности работы относится к субмаксимальной зоне. Ведущим физическим качеством являются скоростно-силовые движения.

Если рассматривать различия прикладного вида спорта с другими видами то можно выделить следующее, у спортсмена-прикладника два фактора влияющих на результат выполнение упражнения, это скоростно-силовые качества и координационные навыки. В других видах спорта эти два фактора если и встречаются, то один из них настолько незначителен, что не оказывает влияния на спортивный результат. Исключением может быть лишь биатлон. Это происходит, потому что с увеличения скорости выполнения упражнения ухудшаются координационные возможности, а чтоб, скоординировано, точно выполнить упражнение необходимо больше затратить времени. Следовательно, для получения наилучшего результата в прикладном спорте необходим компромисс между скоростно-силовыми способностями и координационными возможностями. Другими словами, особенностью увеличения спортивных результатов в пожарно-спасательном спорте является не только развитие скоростно-силовых качеств мышц, но и координационных навыков нервно-сенсорных систем позволяющих мышцам максимально использовать свой потенциал. Ступенчатого использования возможностей мышц быть не может, так как необходим коррекционный резерв, позволяющий преодолевать ненужные силовые импульсы, возникающие в момент непредсказуемых изменений ситуаций требующих иногда противоположно направленной мышечной работы. Следовательно, улучшить спортивный результат можно за счет уменьшения коррекционного резерва мышечной системы в результате тренировки координации у спортсмена, а так же в результате оптимальной готовности к конкретным соревнованиям комплекса состоящего из скоростно-силовых возможностей мышц и настроенную на эти возможности нервно-сенсорную систему.

Из практики видно, что высоких результатов в пожарно-спасательном спорте добиваются спортсмены, ранее успешно занимавшиеся легкой атлетикой. Изучив специфику двигательных особенностей, они приобретают необходимые координационные навыки, то есть на базе уже готовых физических качеств получивших высокую оценку в легкой атлетике, формируются координационные особенности техники выполнения упражнений прикладного спорта. Аналогичную

ситуацию можно наблюдать в биатлоне, где высококлассных лыжников учат стрелять, в итоге получая биатлонистов-чемпионов. Но классных стрелков не учат бегать на лыжах. Это происходит потому, что физические качества являются основой, на которой базируются координационные особенности узкой специализации. Отсюда можно сделать вывод, что для подготовки спортсменов необходимо применять систему подготовки, используемую в легкой атлетике, предварительно адаптировав ее с учетом специфики пожарно-прикладного спорта.

Особенностью при выполнении упражнений в пожарно-прикладном спорте является то, что мышцы проявляют силу 30-50% от максимальной и скорость сокращения 30-60% от максимальной скорости укорочения. Такая работа классифицируется, как скоростно-силовая, то есть требующая большой мощности. Чем выше развиваемая мощность, тем большая скорость перемещения в пространстве сообщается телу спортсмена. Максимальная мощность является результатом оптимального сочетания силы и скорости, т.е. мощность можно увеличить за счет повышения либо силы, либо скорости сокращения, либо скорости и силы одновременно. Наибольший прирост мощности обычно достигается за счет увеличения мышечной силы. В значительной степени мощность определяется максимальной динамической мышечной силой. Одной из ее разновидностей является взрывная сила, характеризующая способность к быстрому проявлению мышечной силы. В пожарно-прикладном спорте она проявляет себя в значительной мере. Эта сила зависит от координационных способностей моторных центров и скоростных сократительных способностей мышц. Среди координационных способностей центральной нервной системы основное значение имеет частота импульсации разных двигательных нейронов. Чем больше начальная частота импульсации (активации мышечных клеток), тем быстрее нарастает сила мышц. Скоростные сократительные свойства скелетной мышцы зависят также от ее композиции, то есть соотношения числа быстрых и медленных волокон, поэтому у спортсменов быстрые волокна составляют большую часть мышц. Кроме этого мощность зависит от способностей центральной нервной системы обеспечивать внутримышечную и межмышечную координацию. Все упражнения в пожарно-прикладном спорте не превышают 30 секундного промежутка времени, поэтому они обеспечиваются анаэробными энергетическими механизмами. Поддержание работы максимальной мощности возможно лишь несколько секунд исключительно за счет энергии анаэробного расщепления АТФ и креатинфосфата, а о способности выполнять такую работу судят по максимальной анаэробной мощности. При выполнении подобной работы в течении 30 секунд используется распад гликогена, а для энергетической характеристики служит показатель максимальной анаэробной емкости.

Необходимое физическое качество при выполнении упражнений в пожарно-прикладном спорте - ловкость. Ловкость является проявлением координационных способностей нервной системы, выражаются в точности выполнения движений в пространстве и времени, согласовании их в целостную комбинацию в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности определяются

спецификой пожарно-прикладного спорта и весьма разнообразны. К ним относятся способности к кинестезиическому дифференцированию (определение положения различных частей тела и его перемещения, т.е. создание «схемы тела»), ориентированию в пространстве, сохранению равновесия (устойчивого положения тела в пространстве), быстроте перестроения двигательных действий и чувство ритма. В основе координационных движений лежит согласование деятельности различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта на основе 1) интеграции, информации от многих сенсорных систем (в том числе двигательной), 2) с учетом данных «моторной памяти», 3) деятельности иерархической многоуровневой системы регуляции движений, 4) кольцевого управления движениями на основе сенсорных коррекций, 5) способности центральной нервной системы к экстраполяции.

Развитие координационных способностей в пожарно-прикладном спорте следует проводить с учетом следующих физиологических закономерностей:

- а) избыточная или несвоевременная активность мышц нарушает двигательную координацию;
- б) способность к программному расслаблению скелетных мышц в значительной мере определяет координационные способности;
- в) активизация одних сенсорных систем достигается при выключении других.

ОСОБЕННОСТИ ПРОМЫШЛЕННОГО АЛЬПИНИЗМА

Промышленный альпинизм - это специальная технология выполнения высотных работ на промышленных и других объектах, при которых рабочее место достигается с помощью подъема или спуска по веревке, или с использованием других альпинистских методов передвижения и страховки.

При выполнении работ методами промышленного альпинизма применяется, как правило, две технологии.

Основная технология - это и есть та самая специальная альпинистская технология, позволяющая быстро, оптимально, без применения лесов, подмостей или специальных машин и механизмов передвигаться в пространстве и достичь нужного места.

Однако лазить по конструкциям - это не самоцель промальпинистов. Ведь нужно выполнять некую работу. Вот тут и появляется вторая технология -

Технология исполнения, т.е. та, с помощью которой непосредственно выполняется производственное задание, например технология монтажа, технология ремонтных работ и т. п.

Нужно сказать, что понятие "промышленный альпинизм" ("промальп") давно применялось самими альпинистами, но в официальном списке профессий, а нашей стране такой специальности долгое время не было. И лишь в 2000 году постановлением Министерства труда России № 40 от 17 мая она была в этот список внесена (см. Прил.1).

Цель программы

- Создание условий способствующих приобщению детей и молодежи к систематическим занятиям спортом, раскрытию их индивидуальных возможностей, оказание помощи в поиске профессионального самоопределения в современных условиях жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся;
- обучить основам пожарного и спасательного дела, умениям и навыкам по предупреждению и тушению пожаров;
- обучить рациональной технике выполнения движений
- обучить основам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- совершенствовать силовую выносливость, активную и пассивную гибкость у обучающихся;
- укрепить здоровье обучающихся, совершенствовать и повысить работоспособность организма, развить физические качества.

Воспитательные:

- содействовать в воспитании безопасного поведения обучающихся, выработке у них активной жизненной позиции.
 - сформировать у учащихся такие личностные качества, как настойчивость, целеустремлённость, трудолюбие, волю к победе;
 - обучать детей приёмам само- и взаимоконтроля, самостоятельной и коллективной работе.

2. СВОДНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

	Перечень тем, разделов	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		всего	теор	практ	всего	теор	практ	всего	теор	практ
1	Общая физическая подготовка	30	2	28	40	4	36	40	2	38
2	Специальная физическая подготовка	30	2	28	46	2	44	42	2	40
3	Техническая подготовка	36	4	32	68	4	64	68	4	64
4	Тактическая подготовка	8	2	6	12	2	10	12	2	10
5	Участие в соревнованиях	16	2	14	20	2	18	22	2	20
6	Восстановительные мероприятия	8	4	4	14	4	10	16	4	12
7	Контроль	16	0	16	16	0	16	16	0	16
	Итого:	144	16	128	216	18	198	216	16	200

	Перечень тем, разделов	IV год обучения			V год обучения		
		всего	теор	практ	всего	теор	практ
1	Общая физическая подготовка	42	2	40	42	0	42
2	Специальная физическая подготовка	40	2	38	38	2	36
3	Техническая подготовка	66	4	62	68	4	64
4	Тактическая подготовка	12	2	10	12	2	10
5	Участие в соревнованиях	24	2	22	22	2	20
6	Восстановительные мероприятия	16	2	14	18	2	16
7	Контроль	16	0	16	16	0	16
	Итого:	216	14	202	216	12	204

Теоретическая подготовка – процесс формирования теоретических знаний, в области пожарно-прикладного спорта, альпинисткой подготовки

Общая физическая подготовка – достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Специальная физическая подготовка – подготовка состоящая из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, величине и характеру мышечных усилий.

Техническая подготовка – процесс формирования технических движений, свойственных пожарно-спасательному спорту.

Тактическая подготовка – способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов.

Восстановительные мероприятия – средства и способы, направленные на восстановление работоспособности организма.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1

1 год обучения

1. Теоретическая подготовка – 14 ч.

Основные задачи:

- краткое изучение основных понятий.
- изучить влияние вредных привычек на организм человека.

Тема 1. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Распорядок дня при занятиях физической культуры – 2 ч.

Тема 2. Правила техники безопасности при занятиях физической культуры. – 2 ч.

Тема 3. Краткое изучение основ анатомии и физиологии человека – 4 ч.

Тема 4. Основы промышленного альпинизма. История промышленного альпинизма – 3 ч

Тема 5. Теоретические основы страховки. Способы обеспечения безопасности работников. Групповая и индивидуальная страховка – 3 ч.

2. Общая физическая подготовка – 34 ч.

Основные задачи:

- Повышение функциональных возможностей всех органов и систем
- Развитие выносливости, быстроты передвижений, ловкости, гибкости.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов – 8 ч.

2. Гимнастические и акробатические упражнения – 8 ч.

3. Упражнения с набивными мячами и гимнастическими палками – 6 ч.

4. Подвижные игры и эстафеты – 12 ч.

3. Специальная физическая подготовка – 42 ч.

1. Упражнения для развития специальной выносливости -26 ч

Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди, то же с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ступенькам или наклонной дорожке вниз, а также через предметы. Впрыгивание с разбега (4-8 беговых шагов) на коня. Упражнения с сопротивлением. Тройной и пятерной прыжки. Бег в гору, по мягкому грунту (песку, пашне, снегу).семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах с высоты 50-60 см,

Пробежки до 5 км, фартлек, длительное плавание, ходьба на лыжах, повторное выполнение прыжковых упражнений.

2. Упражнения для развития ловкости – 16 ч.

Кувырки вперёд и назад, стойка на голове, жонглирование малыми мячами. игра в настольный теннис. Прыжки с разбега толчком одной обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, руками, ногой и другими частями тела.

4. Техническая подготовка 74 ч.

Основная задача в 1 год обучения научить рационально овладеть техникой выполнения движений при выполнении упражнений по пожарно-прикладному спорту, основам альпинистской подготовки.

Техника высокого старта. Бег с ускорением на 20, 30, 60 метров, из положения, сидя, лёжа, стоя спиной к направлению бега – 14 ч.

Техника преодоления забора и бума. Подводящие упражнения, бег по буму, изучение отдельных элементов – 20 ч.

Техника бега по штурмовой лестнице. Подъем через одну ступеньку, "хромающий бег", три шага по каждой ступеньке, далее через одну – 20 ч.

Техника финиширования на 2 этаже учебной башни. Разворот корпуса, прямой способ – 10 ч.

Техника организации групповой страховки. Передвижение с применением веревочных перил для страховки работников. Закрепление спусковых и страховочных веревок в верхней рабочей зоне – 10 ч.

5. Тактическая подготовка – 10 ч.

В 1 год обучения учащиеся должны знать:

- изменение техники выполнения упражнений в зависимости от погодных условий – 2.5 ч.
- что такое тактика в пожарно-прикладном спорте – 5 ч.
- разминка на тренировочном занятии, в ходе подготовки к соревнованиям – 2.5 ч.

6. Участие в соревнованиях – 18 ч.

Соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах подготовки. В 1 год обучения перед выступлением на соревнованиях, необходимо провести контрольные тренировки.

7. Восстановительные мероприятия – 6 ч.

Обучающийся на 1 году обучения должен знать: значение и пользу восстановительных мероприятий.

Эффективность тренировочных занятий повышается от использования различных снарядов и перемены мест занятий (лес, парк, газон, дорожки с синтетическим покрытием).

Восстановительные мероприятия делятся на несколько групп: психологические, фармакологические, педагогические, гигиенические и медико-биологические. Вся

совокупность мероприятий должна применяться с учётом индивидуальных качеств занимающихся.

8. Контрольные нормативы (тесты) – 16 ч.

Во 1 год обучения учащийся должен сдать 2 норматива

- по общей физической подготовке – 8 ч.:

1. Бег 30 м - 5,8-6,0 с

2. Подтягивание – 8-11 раз,

- по специальной физической подготовке – 8 ч;

1. Преодоление бума 2,4-2,6 с

2. Подъем по штурмовой лестнице на 1 этаж учебной башни с низкого старта – 12,0 – 14,5 с

3.2.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка 18 ч.

Основные задачи:

- закрепление тем, изученных в 1 год обучения

- изучение правил соревнований по пожарно-спасательному спорту

Тема 1. Методы исследования физического состояния спортсмена – 4 ч.

Тема 2. Питание. Понятия о калорийности усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объёмов и интенсивности тренировочных занятий и соревнованиях. Минеральные и пищевые добавки – 4 ч.

Тема 3. Массаж и сауна как средство восстановления – 4 ч.

Тема 4. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил. Права и обязанности спортсменов, судей. Значение спортивных соревнований – 4 ч.

Тема 5. Высотные работы, выполняемые с применением методов промышленного альпинизма – 2 ч

2. Общая физическая подготовка – 36 ч.

Основные задачи:

- повторение упражнений, изученных в первый год обучения.

- исправление дефектов телосложения и осанки.

1. Упражнения на гибкость с силовой нагрузкой – 4 ч.

2. Спортивные игры.

футбол, баскетбол, регби – 12 ч.

3. Упражнения с отягощением - 12 ч.

Гантели от 2,5 кг, мешок с песком до 10 - 15 кг, набивные мячи 2- 5 кг, пояс 5-6 кг, манжеты 1 - 2 кг, гири 16 и 32 кг, штанга, тяжёлый камень.

4. Плавание – 8 ч.

Освоение одного из способов плавания.

3. Специальная физическая подготовка – 44 ч.

СФП должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, величине и характеру мышечных усилий.

Основные задачи: развитие таких качеств, как специальная выносливость, быстрота и скорость, развитие подвижности в суставах.

1. Упражнения для развития специальной выносливости – 12 ч.

Многократное выполнение избранного упражнения, бег в гору и с горы, выступление в смежных соревнованиях.

2. Упражнения для развития быстроты – 12 ч.

Бег с форой (гандикап), многократное выполнение прыжковых упражнений с максимальным ускорением, бег по наклонной дорожке, упражнения с отягощением.

3. Упражнения для развития скоростных качеств – 12 ч.

Приседание с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Спрывгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или ускорением на 7 - 10 м.

4. Упражнения для развития подвижности в суставах – 8 ч.

Упражнения на гибкость выполняемые в виде пружинистых сгибаний-разгибаний, махов, статических напряжений (с помощью партнёра) сериями из 3-5 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой вначале медленно, потом быстрее.

4. Техническая подготовка – 64 ч.

Основные задачи: изучить новые технические приёмы, закрепить технические приёмы, изученные в 1 год обучения.

100-я полоса препятствий

Техника низкого старта Выпрыгивание с колодок из положения глубокого приседа без команды и по команде, тройной прыжок с колодок с последующим бегом по инерции, удержание положения "Внимание" на протяжении 5,10,15 секунд с последующим выбеганием из колодок, бег с низкого старта в гору – 14 ч.

Техника посадки на подоконник Положение спортсмена перед и после посадки, движение рук и ног, спины – 10 ч.

Техника взятия рукавов Бег от забора до рукавов, взятие рукавов, положение корпуса – 20 ч.

Техника бега по буму Постановка правой ноги, выход на бум, бег по буму, сход с бума – 10 ч.

Альпинистская подготовка

Техника подъема с применением веревки для страховки или передвижения.

Подъем по закрепленной веревке. Подъем по деревянным конструкциям. Подъем лазанием по конструкциям с применением динамической страховки. Подъем персонала и грузов с помощью полиспастов – 10 ч.

5. Тактическая подготовка – 10 ч.

Во 2 год обучения учащийся должен знать такие понятия как: тактика выступления, тактика подготовки к соревнованиям.

6. Участие в соревнованиях – 18 ч.

Совершенствование тактических действий при выступлении на соревнованиях. Необходимо как можно больше участвовать в различных соревнованиях любого масштаба как по пожарно-спасательному спорту, так и по лёгкой атлетике, сборах "Школа выживания", "Юный спасатель".

7. Восстановительные мероприятия – 10 ч.

Необходимо в большем объеме использовать массаж, самомассаж, врачебный контроль. Обязательное посещение учащимися физкультурного диспансера 2 раза в год, в октябре-ноябре и марте-апреле месяце. Целесообразно проводить медицинское обследование до сдачи контрольных нормативов.

8. Контрольные нормативы – 16 ч.

Во 2 год обучения учащийся должен сдать 3 норматива

- по общей физической подготовке – 8 ч.

1. Бег 30 м - 5,8-6,0 с

2. Подтягивание – 8-11 раз,

3. Прыжок в длину с места – 165-175 см;

- по специальной физической подготовке – 8 ч.

1. Преодоление 100 полосы препятствий – 19,0-21,0 с;

2. Подъем по штурмовой лестнице на 1 этаж учебной башни с низкого старта – 9,0 – 11,5 с;

3. Бег 200 м - 32,5 с.

3.3.

3 год обучения

1. Теоретическая подготовка – 16 ч.

Основные задачи:

- изучение правил соревнований в пожарно-спасательном спорте;

- методика развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;

- обучить методам самозакаливания.

Тема 1. Правила соревнований. Виды (упражнения) пожарно-прикладного спорта. Положение о соревнованиях, его разделы и содержание. Классификация соревнований. Оценка результатов, определение мест участников и команд. Отмена соревнований, временный перерыв. Заявления и протесты. Организация, проводящая

соревнования, спортивная база. Участники соревнований, допуск, возрастные группы, права и обязанности, одежда, снаряжение и обувь участников – 6 ч.

Тема 2. Общая и специальная выносливость. Повторное выполнение упражнений с околопредельной, предельной быстротой, в затруднённых условиях. Пассивная и активная гибкость. Большие и малые циклы тренировки. Чередование тренировочных нагрузок и отдыха. Упражнения для развития общей силы – 4 ч.

Тема 3. Закаливание. Роль закаливания в занятиях спортом. Виды закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма – 2 ч.

Тема 4. Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства – 2 ч.

Тема 5. Обзор снаряжения для промышленного альпинизма и особенности применения. Веревки, стальные канаты, стропы, цепи. Люльки (седушки). Карабины. Индивидуальные страховочные системы (ИСС) – 2 ч.

2. Общая физическая подготовка – 38 ч.

Основные задачи:

- развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности;
- более интенсивное выполнение упражнений, изученных в первые 2 года обучения.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами – 12 ч

Упражнения с коротким грифом: приседание, полуприсед с выпрыгиванием, разножка, рывок, толчок.

2. Упражнения на тренажерах – 6 ч.

Разгибание и сгибание бедра, жим лёжа, пулlover, жим ногами, сгибание рук, спина, пресс, работа с гантелями.

3. Упражнения с партнёром – 6 ч.

Приседания, длинные шаги, выпады, прыжки с партнёром на спине на 1, 2 ногах, короткие пробежки до 40 - 60 метров, полуприседания с быстрым вставлением.

4. Акробатические упражнения – 4 ч.

Колесо, стойка на лопатках и голове, равновесие, мостик, длинный кувырок вперёд и назад. Соединение нескольких прыжков.

5. Лёгкоатлетические упражнения – 6 ч

Повторный бег от 1000 до 3000 м. Продолжительный бег до 40 минут.

6. Спортивные игры – 2 ч

Баскетбол, волейбол, футбол.

7. Лыжи. – 2 ч

Прохождение дистанции до 5 км.

3. Специальная физическая подготовка – 40 ч.

Основные задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие скорости передвижений
- развитие координационной скорости;

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств – 20 ч.

Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди, то же с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ступенькам или наклонной дорожке вниз, а также через предметы. Впрыгивание с разбега (4-8 беговых шагов) на коня. Упражнения с сопротивлением. Тройной и пятерной прыжки. Бег в гору, по мягкому грунту (песку, пашне, снегу).

2. Упражнения для развития скорости передвижений – 10 ч.

Челночный бег, бег с горы, бег с высоким подниманием бедра на месте по 30-40 секунд. Прыжки через барьеры на время, высота минимальная. Специальные беговые упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью.

3. Упражнения для развития координационных способностей – 10 ч.

Барьерный бег - 3-8 барьеров по 4-6 раз, подъём по штурмовой лестнице сверху вниз, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения, метание малого мяча в цель.

4. Техническая подготовка – 64 ч.

Основные задача : изучение новых технических приёмов и повторение приёмов, изученных в первые два года обучения.

100 - я полоса – 24 ч.

Техника преодоления забора Стартовый разбег, атака забора, переход через забор, отталкивание от забора – 8 ч.

Техника работы у разветвления Соединение внутренних головок рукавов, выбрасывание соединенной пары, присоединение рукавной линии к разветвлению, положение корпуса при присоединении, движение кисти – 8 ч.

Техника финиша способы переноски ствола, присоединение ствола с головкой рукава, финишное ускорение, длина шагов – 8 ч.

Штурмовая лестница – 40 ч.

Техника старта положение рук на лестнице, положение стоп на стартовых колодках, наклон корпуса, поза готовности, стартовый разбег, переноска лестницы, подготовка лестницы к подвеске – 5 ч.

Техника подвески лестницы во 2-й этаж учебной башни, постановка левой ноги на землю, направление лестницы – 10 ч.

Техника выброса лестницы и подвеска её в окно третьего этажа. Движение рук и кисти во время выброса, перехват рук, поворот лестницы, постановка правой ноги на первую ступеньку - 5 ч.

Техника выхода с подоконника на лестницу движение рук, ног при толчке от подоконника, разворот корпуса, бег по штурмовой лестнице – 10 ч.

Техника финиша способы финиширования, исходное положение, разворот корпуса, касание ног пола – 5 ч.

Альпинистская подготовка

Техника спуска.

Выход за перегиб крыши, здания, сооружения. Автономный спуск по веревке. Применение тормозных устройств и специальных узлов. Работа на карнизах. Попадание в помещения здания и на балконы для оказания помощи. Пассивный спуск с применением веревки и тормозных устройств – 5 ч.

5. Тактическая подготовка – 10 ч.

В 3 год обучения учащийся должен знать такие понятия: тактика преодоления 100-й полосы, тактика выступления на соревнованиях, тактика подготовки к ответственным стартам.

6. Участие в соревнованиях – 20 ч.

Необходимо выступление на соревнованиях как по пожарно-прикладному спорту, так и по лёгкой атлетике, на городских, областных и региональных соревнованиях, региональных сборах "Школа безопасности", Юный спасатель".

7. Восстановительные мероприятия -12

Использовать в большем объеме активный отдых, психолого-педагогические мероприятия по восстановлению сил спортсмена. Увеличить количество часов по медицинскому исследованию и контролю. Использовать индивидуальные восстановительные мероприятия для каждого учащегося.

8.Контрольные нормативы (тесты) – 16 ч..

В 3 год обучения учащийся должен сдать 3 норматива

- по общей физической подготовке – 8 ч.

1. Прыжок вверх с места – 48-54 см.

2. Бег 1000 м – 3.40 – 4.00 мин.

3. Подтягивание – 11 – 14 раз

- по специальной физической подготовке – 8 ч.

4. Преодоление забора от старта до взятия рукавов – 6.5 – 7.5с.

5. Подъем в окно 1 этажа учебной башни, с выполнением подвески штурмовой лестницы – 12.5 – 14.5 с.

3.4.

4 год обучения

1.Теоретическая подготовка -14 ч.

Основные задачи:

- научное обоснование тактики в пожарно-спасательном спорте
- изучение нормативно-правовой базы по физической культуре и спорту.

- методика развития специальной физической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России – 2 ч.

Указы Президента и постановления Правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Роль физической культуры и спорта.

Тема 2. Устав Всероссийского добровольного пожарного общества – 2 ч.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка - 4 ч.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тема 4. Правила соревнований – 2 ч.

Организация и проведение соревнований. Разбор правил. Права и обязанности спортсменов, судей. Значение спортивных соревнований.

Тема 5. Спортивная тактика – 2 ч.

Закономерность спортивных состязаний. Практическое использование элементов, способов, приёмов и вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикладках и соревнованиях. Определение сил противников, знание их тактической, физической и волевой подготовленности.

Тема 6. Повторность при совершенствовании техники – 2 ч.

Количество повторений, при выполнении упражнений. Специфика упражнений. Отдых между упражнениями.

2. Общая физическая подготовка – 40 ч.

Основные задачи:

- индивидуальные дозированные нагрузки для каждого обучающегося.

1. Строевые упражнения – 2 ч.

Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

2. Общеразвивающие упражнения со штангой – 12 ч.

Подъём штанги к подбородку из прямой стойки, жим лёжа под углом 35 - 40 градусов, вставание из приседа без наклона, со штангой на плечах, разгибание туловища со штангой до полного выпрямления прогибом, наклоны в стороны с отягощением, наклоны вперёд со штангой на плечах, жим отягощения одной рукой вверх, толчок с большим выпадом из положения стоя со штангой на плечах, толчок плечами, лежа горизонтально.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов – 12 ч.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног. Быстрое выведение таза вперёд из небольшого приседа на двух или одной ноге до полного разгибания в тазобедренных и коленных суставах с большим отягощением.

Упражнения для ног: Спрыгивание с возвышения до 1 м на одну ногу с последующим прыжком в длину тройным, пятерным. Упругие покачивания в положении полуприседа на двух и одной ноге. Многократные прыжки с продвижением вперёд на двух ногах, с ноги на ногу - "шаги", на одной ноге - "скакачки" на горизонтальной и наклонной дорожках, а также через препятствия (мячи, барьеры) с разбега 2 - 6 беговых шагов. Быстрые махи прямой ногой вперёд с акцентированным опусканием. Лёжа на спине (животе), быстрая смена положения ног с ограниченной амплитудой движений. Ходьба с высоким подниманием бедра с акцентом на подъёме или опускании.

4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами – 4 ч.

Поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой – 4 ч.

Прыжки на одной и двух ногах, растяжения и маховые движения, бег со скакалкой.

6. Спортивные игры – 2 ч.

Футбол, волейбол, баскетбол, регби, ручной мяч, настольный теннис.

7. Лыжи – 2 ч.

Передвижение на лыжах основными способами. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км.

8. Плавание – 2 ч.

Освоение одного из способов плавания. Эстафеты и игры с мячом. прыжки в воду.

3. Специальная физическая подготовка – 38 ч.

1. Упражнения для развития быстроты – 12 ч.

Упражнения для развития стартовой скорости. по сигналу рывки на 5-10 м из различных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим возвращение прыжками. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

бег прыжками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно). Старт с колодок по сигналу, с резиной закреплённой у партнёра, выпрыгивания из колодок. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами "Внимание" и "Марш" от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта с колодок, поставленных на 0,5 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров, с задачей убежать от них или догнать после команды "Марш". Бег с тенью (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Бег с низкого старта с лестницей по прямой на отрезках до 150 метров. Забегание на стоящую, на земле лестницу.

2. Упражнения для развития скоростных качеств – 8 ч.

Бег с ускорением на 50-100м, бег с горы с целью достичь максимальной частоты и поддерживать её на ровном участке при сохранении оптимальной длины шага. Для этого целесообразно бежать по меткам. Бег по звуколидеру с задачей выйти на максимальную частоту шагов и сохранить их оптимальную длину. передача эстафеты с увеличенным или уменьшенным гандикапом и задачей убежать от партнёра или догнать его. Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнёрами на 30, 50, 60м. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Спрывгивание (высота 40 -80 см) с последующим прыжком вверх, пробеганием, прыжками, рывком на 15-20 м. Передвижение по штурмовой лестнице с отягощением, на максимальную частоту передвижений, прыжками. Бег с "резиной" присоединённой к более сильному или слабому партнёру. Вбрасывание набивного мяча из различных положений: сидя от груди, изза головы, стоя, лёжа.

3. Упражнения для развития быстроты реакции – 6 ч.

Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием руками предметов. Интервалы между командами "Внимание" и "Марш" от 1 до 5-7 секунд. Изменяется и громкость команды "Марш". Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием, длительность бега 5, 10, 15, 20 секунд. Хорошим показателем является частота движений (более 30 раз одной рукой за 10 секунд). Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 секунд.

4. Упражнения для развития общей и специальной силы и силовой выносливости – 6 ч.

Толчки штанги вверх со сменой ног в быстром темпе, рывки штанги с коленей, темповые полуприседания со штангой на плечах, прыжки вверх со штангой на плечах в "разножке", толчки штанги, из положение, лёжа на спине - толчки штанги ногами, выпрыгивание вверх с гирей, прыжки вперёд за счёт работы мышц стопы, семенящий бег, косой "складной нож" - попеременное поднимание верхней части туловища (руки за головой) с касанием левого колена правым локтём и наоборот, толкание попеременно правой и левой руками набивного мяча в стенку, лёжа на животе (руки

вдоль туловища) поднимание ног попеременно вверх - назад в стороны, касаясь их руками, выпады вперед попеременно правой и левой ногой со штангой на плечах (30-80 кг), поднимание туловища из положения лёжа на животе - руки вытянуты в сторону, выполняют махи вправо и влево через лежачий набивной мяч.

5. Упражнения для развития ловкости – 6 ч.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, рукой, то же выполняя в прыжке поворот на 90 - 180 градусов. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (jongлирование), чередуя удары различными частями стопы. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

4. Техническая подготовка – 62 ч.

Основная задача - чёткое выполнение технических приёмов в соревновательной обстановке.

Техника передвижения со штурмовой лестницей – 12 ч.

Различные сочетания приёмов техники передвижения на стартовом разбеге, беге по дистанции, подвеске лестницы во 2-ой этаж учебной башни, бега по штурмовой лестнице и посадки на подоконник, выброса лестницы и подвески её в окна третьего и четвёртого этажей, выхода с подоконника на лестницу, финишировании.

Техника бега по 100-й полосе – 12 ч.

Техника старта, стартового разбега, бега по дистанции, преодоления забора, взятия рукавов, бега по буму, работы у разветвления, финиширования.

Техника пожарной эстафеты 4 по 100 м с тушением горящей жидкости – 12 ч.

Техника преодоления домика с лестницей-палкой на первом этапе, 2-х метрового забора на втором этапе, бума на третьем этапе, тушения горящей жидкости в противнике на четвёртом этапе, передачи ствола-эстафеты на каждом из этапов.

Техника боевого развёртывания – 14 ч.

Техника сборки двух всасывающих рукавов, прокладки магистральной линии из трёх рукавов, прокладки двух рабочих линий по два рукава каждая, поражения мишеней.

Техника установки выдвижной 3-коленной лестницы и подъем по ней на 3-й этаж учебной башни – 12 ч.

Техника старта и снятия выдвижной лестницы с автомобиля, установка выдвижной лестницы у башни и её выдвижение, подъем первого номера по выдвижной лестнице и финиш на пол третьего этажа башни .

Альпинистская подготовка

Техника пространственных перемещений.

Работа под площадками высотных металлоконструкций. Передвижение по горизонтальным и наклонным балкам разного диаметра и формы сечения. Подъем по вертикальным балкам разного диаметра с помощью стремян.

5. Тактическая подготовка – 10 ч..

В 4 год обучения учащийся должен уметь строго выполнять тактическую установку тренера, как на тренировках, так и соревновательном процессе.

6. Участие в соревнованиях – 22 ч..

Обязательное участие как можно в большем числе соревнований различного масштаба. Обязательный анализ проведённых соревнований, с просмотром видеоматериала.

7. Восстановительные мероприятия – 14 ч..

Большое внимание следует уделить психологическим восстановительным мероприятиям. Обязательное посещение физиотерапевтических процедур, сауны и бассейна.

8. Контрольные тесты (нормативы) – 16 ч.

В 4 год обучения занимающиеся должны сдать 3 норматива:

- по общей физической подготовке:
 1. Кроссовый бег 5000м - 21.30.
 2. Подтягивание – 13-17 раз.
 3. Тройной прыжок - 6м.
- по специальной физической подготовке:
 1. Подъем по штурмовой лестнице в окно 3 этажа учебной башни, без выполнения подвески – 10.0-13.0
 2. Преодоление 100 - й полосы - 19.50 – 21.50с
 3. Бег с штурмовой лестницей, на отрезке 50 м – 8.0 – 8.5 с.

3.5.

5 год обучения

1. Теоретическая подготовка – 12 ч.

Основные задачи:

- научное обоснование техники в пожарно-спасательном спорте.
- углублённое изучение всех тем со сдачей зачётов.

Тема 1. Врачебный контроль при занятиях спортом – 6 ч.

Значение и содержание самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении, переутомлении. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача). Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Виды массажа.

Тема 2. Биомеханика движений – 2 ч.

Амплитуда и частота движений. Росто-весовые параметры спортсмена и связь с техникой передвижения. Фотодиаграммы отдельных движений, разбор и краткий анализ. Контроль за движениями, и исправление ошибок

Тема 3. Страхование предыдущего. Динамическая страховка и способы гашения рывка при срыве работника.

2. Общая физическая подготовка – 42 ч.

Основные задачи – более интенсивное выполнение всех упражнений, изученных за 4 года обучения. Индивидуально дозированная нагрузка под наблюдением врача.

3. Специальная физическая подготовка – 36 ч.

Основные задачи – на основе упражнений, изученных за 4 года, дальнейшее развитие быстроты, ловкости, скоростных качеств, специальной выносливости – 12 ч.

Упражнения для развития стартовой скорости – 24 ч.

По сигналу рывки на 5-10 м из различных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим возвращение прыжками. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 медленно). Старт с колодок по сигналу, с резиной закреплённой у партнёра, выпрыгивания из колодок. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами "Внимание" и "Марш" от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта с колодок, поставленных на 0,5 м сзади или впереди колодок равных по силе партнеров, с задачей убежать от них или догнать после команды "Марш". Бег с тенью (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). Бег с низкого старта с лестницей по прямой на отрезках до 150 метров. Забегание на стоящую, на земле лестницу.

4. Техническая подготовка – 64 ч.

Основные задачи – чёткое выполнение технических приёмов, изученных за 4 года. Свободное выполнение технических приёмов в соревновательной обстановке. Практическая отработка ситуационных задач в реальных условиях

5. Тактическая подготовка-10 ч.

Основные задачи – повторение всех тактических схем, изученных за 4 года. Учащийся в совершенстве должен знать тактику.

6. Участие в соревнованиях – 20 ч.

Как и в 4 год обучения обязательное участие как можно в большем числе соревнований. Перед каждым соревнованием перед учащимися необходимо ставить конечную цель.

7. Восстановительные мероприятия – 16 ч.

Применение полного набора восстановительных мероприятий: педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических.

8. Контрольные тесты (нормативы) – 16 ч.

В 5 год обучения учащийся должен сдать 3 норматива:

- по общей физической подготовке

1. 12-минутный бег – 3250м

2. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы – 486 – 535см

3. челночный бег 3*10м – 6,7 – 7,1с

- по специальной физической подготовке

1. Преодоление 100-й полосы с препятствиями – 17.53 – 18.53с

2. Подъём по штурмовой лестница в окно 3 этажа учебной башни – 17.50 – 18.50с

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

По итогам обучения у учащихся сформируется потребность в самореализации по профессии "пожарный", "спасатель". Сформируются такие качества личности как; мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, инициативность, аккуратность, самостоятельность, навыки здорового образа жизни, активная гражданская позиция.д

Метапредметные результаты

В процессе обучения по данной программе у учащихся сформируются такие навыки, которые могут применяться не только в образовательном процессе, но и в решении различных жизненных ситуаций :коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, умение работать в группе, коллективе, умение отстаивать свою точку зрения, умение ставить перед собой задачи, умение работать по алгоритму, осуществлять рефлексию деятельности, самооценку.

Предметные результаты

В результате освоения образовательной программы учащийся должен знать:

- условия и нормы выполнения нормативов по пожарно-прикладному спорту;
- научное обоснование техники в пожарно-прикладном спорте
- условия и нормы выполнения нормативов по альпинистской подготовке;
- нормативно-правовую базу по физической культуре и спорту;
- тактико-технические характеристики спортивного пожарного оборудования;
- тактико-технические характеристики альпинистского снаряжения;
- приёмы и способы действий с пожарной техникой и аварийно-спасательным оборудованием;
- приемы и методы подготовки к соревнованиям;
- правила соревнований по пожарно-прикладному спорту;
- основы здорового образа жизни, влияние вредных привычек на организм человека;
- способы и методы восстановления работоспособности организма.
- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

В результате освоения образовательной программы учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс упражнений по пожарно-прикладному спорту;
- оказывать первую (дворачебную) медицинскую помощь пострадавшему;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- технически правильно выполнять упражнения в пожарно-прикладном спорте;
- работать с пожарным и аварийно-спасательным оборудованием;
- работать с альпинистским оборудованием и снаряжением;
- выполнять комплексы контрольных нормативов.

По окончании каждого года обучения планируется достижение определённых спортивных результатов, которые фиксируются на соревнованиях или в ходе проведения контрольных тренировок. Планируемые результаты оцениваются в 2

основных видах соревнований по пожарно-прикладному спорту – преодолении 100-й полосы с препятствиями, подъёме по штурмовой лестнице в окна 2 и 3 этажа учебной башни. Выполнение упражнения по основам промышленного альпинизма оценивается исходя из правильности выполнения контрольных упражнений.

Таблица контрольных нормативов для юношей

Вид соревнования по пожарно-прикладному спорту	Год обучения/возрастная группа				
	младшая возрастная группа (13-14 лет)		средняя возрастная группа (15-16 лет)		старшая возрастная группа (17-18 лет)
	1 г.о	2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о
1 Преодоление 100-й полосы с препятствиями (сек)	20.20 сек	19.00 сек	18.00 сек	17.30 сек	16.90 сек
2 Подъём по штурмовой лестнице в окна 2 и 3 этажа учебной башни (сек)	9.00 сек	8.00 сек	10.30 сек	9.20 сек	12.00 сек

Таблица контрольных нормативов для девушек

Вид соревнования по пожарно-прикладному спорту	Год обучения/возрастная группа				
	младшая возрастная группа (13-14 лет)		средняя возрастная группа (15-16 лет)		старшая возрастная группа (17-18 лет)
	1 г.о	2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о
1 Преодоление 100-й полосы с препятствиями (сек)	21.50 сек	21.00 сек	20.30 сек	19.40 сек	18.10 сек
2 Подъём по штурмовой лестнице в окна 2 и 3 этажа учебной башни (сек)	12.00 сек	11.50 сек	10.30 сек	9.20 сек	8.50 сек

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график (по годам обучения)

№	Содержание работы	кол-во часов	из них		Форма контроля
			теория	практика	
I полугодие					
1	Общая физическая подготовка	30	2	28	
1.1.	Краткое изучение основных понятий	1	1		семинар
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека	1	1		беседа
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	7		7	
1.4	Гимнастические и акробатические упражнения	7		7	
1.5	Упражнения с набивными мячами и гимнастическими палками –	7		7	
1.6	Подвижные игры и эстафеты	7		7	соревнования
2	Специальная физическая подготовка	30	2	28	
2.1	Правила техники безопасности при занятиях по пожарно-прикладному спорту		2		беседа
2.2	Упражнения для развития специальной выносливости	16		16	
2.3	Упражнения для развития ловкости	12		12	
3.	Техническая подготовка	36	4	32	
3.1	Краткое изучение основ анатомии и физиологии человека		4		беседа
3.2	Техника высокого старта			6	
3.3	Техника преодоления забора и бума			10	
3.4	Техника бега по штурмовой лестнице			10	
3.5	Техника финиширования на 2 этаже учебной башни			4	
3.6	Техника организации групповой страховки			2	
4.	Тактическая подготовка	8	2	6	

4.1	Тактика в пожарно-прикладном спорте	2	2		беседа
4.2	Разминка на тренировочном занятии, в ходе подготовки к соревнованиям	2		2	
4.3	Техника выполнения упражнений в зависимости от погодных условий	4		4	
5	Участие в соревнованиях	16	2	14	
5.1	Теоретические основы страховки. Способы обеспечения безопасности работников.	2	2		семинар
5.2	Участие в областных, городских соревнованиях, сборах, слётах			14	соревнования
6	Восстановительные мероприятия	8	4	4	
6.1	Физиологические основы восстановительных мероприятий	2	2		беседа
6.2	Роль и значение восстановительных мероприятий в тренировочном процессе	2	2		беседа
6.3	Психологические восстановительные мероприятия			2	
6.4	Гигиенические восстановительные мероприятия			2	
7	Контрольные нормативы (тесты)	16		16	
7.1	Сдача контрольных нормативов			16	

2 год обучения

1	Общая физическая подготовка	40	4	36	
1.1	Методы исследования физического состояния спортсмена	2	2		
1.2	Питание. Понятия о калорийности усвояемости пищи	2	2		
1.3	Упражнения на гибкость с силовой нагрузкой	4		4	
1.4	Спортивные игры	12		12	
1.5	Упражнения с отягощением	12		12	
1.6	Плавание	8		8	
2	Специальная физическая подготовка	46	2	44	
2.1	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2	2		

2.2	Упражнения для развития специальной выносливости	12		12	
2.3	Упражнения для развития быстроты	12		12	
2.4	Упражнения для развития скоростных качеств	12		12	
2.5	Упражнения для развития подвижности в суставах	8		8	
3	Техническая подготовка	68	4	64	
3.1	Высотные работы, выполняемые с применением методов промышленного альпинизма	4	4		
3.2	Техника низкого старта	14		14	
3.3	Техника посадки на подоконник	10		10	
3.4	Техника взятия рукавов	20		20	
3.5	Техника бега по бумаге	10		10	
3.6	Техника подъема с применением веревки для страховки или передвижения	10		10	
4	Тактическая подготовка	12	2	10	
4.1	Тактика выступления, тактика подготовки к соревнованиям	2	2		
4.2	Техника выполнения упражнений в зависимости от погодных условий	10		10	
5	Участие в соревнованиях	20	2	18	
5.1	Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту	2	2		
5.2	Участие в областных, городских соревнованиях, сборах, слётах	18		18	
6	Восстановительные мероприятия	14	4	10	
6.1	Массаж и сауна как средство восстановления	4	4		
6.2	Психологические восстановительные мероприятия	2		2	
6.3	Гигиенические восстановительные мероприятия	2		2	
6.4	Массаж, самомассаж, врачебный контроль	6		6	
7	Контрольные нормативы (тесты)	16		16	
7.1	Сдача контрольных нормативов			16	нормативы
3 год обучения					
1	Общая физическая подготовка	40	2	38	

1.1	Виды (упражнения) пожарно-прикладного спорта. Положение о соревнованиях, его разделы и содержание	2	2		семинар
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	12		12	
1.3	Упражнения на тренажерах	6		6	
1.4	Упражнения с партнёром	6		6	
1.5	Акробатические упражнения	4		4	
1.6	Лёгкоатлетические упражнения	6		6	соревнования
1.7	Спортивные игры	2		2	соревнования
1.8	Лыжи	2		2	соревнования
2	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
2.1	Общая и специальная выносливость		2		беседа
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20		20	
2.3	Упражнения для развития скорости передвижений	10		10	
2.4	Упражнения для развития координационных способностей	10		10	
3	Техническая подготовка	68	4	64	
3.1	Обзор снаряжения для промышленного альпинизма и особенности применения.	4	4		беседа
3.2	Техника преодоления забора	8		8	
3.3	Техника работы у разветвления	8		8	
3.4	Техника финиша	8		8	
3.5	Техника старта	5		5	
3.6	Техника подвески лестницы во 2-й этаж учебной башни	10		10	соревнования
3.7	Техника выброса лестницы и подвеска её в окно третьего этажа	5		5	
3.8	Техника выхода с подоконника на лестницу	10		10	
3.9	Техника финиша	5		5	
3.10	Техника спуска	5		5	соревнования
4	Тактическая подготовка	12	2	10	
4.1	Тактика подготовки к ответственным соревнованиям	2	2		беседа
4.2	Тактика преодоления 100-й полосы	4		4	соревнования

4.3	Тактика подъема по штурмовой лестнице	4		4	соревнования
4.4	Тактика выступления на соревнованиях	2		2	соревнования
5	Участие в соревнованиях	22	2	20	
5.1	Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту	2	2		семинар
5.2	Участие в областных, городских соревнованиях, сборах, слётах	20		20	
6	Восстановительные мероприятия	16	4	12	
6.1	Закаливание. Роль закаливания в занятиях спортом и сауна как средство восстановления	2	2		
6.2	Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке спортсмена	2	2		
6.3	Психологические восстановительные мероприятия	2		2	
6.4	Гигиенические восстановительные мероприятия	4		4	
6.5	Массаж, самомассаж, врачебный контроль	6		6	
7	Контрольные нормативы (тесты)	16		16	
7.1	Сдача контрольных нормативов			16	нормативы

4 год обучения

1	Общая физическая подготовка	42	2	40	
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2		беседа
1.2	Строевые упражнения	2		2	
1.3	Общеразвивающие упражнения со штангой	12		12	соревнования
1.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	12		12	
1.5	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	4		4	
1.6	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	4		4	
1.7	Спортивные игры	2		2	соревнования
1.8	Лыжи	2		2	соревнования
1.9	Плавание	2		2	
2	Специальная физическая	40	2	38	

ПОДГОТОВКА					
2.1	Понятие об общей и специальной физической подготовке	2	2		беседа
2.2	Упражнения для развития быстроты			12	
2.3	Упражнения для развития скоростных качеств			8	
2.4	Упражнения для развития быстроты реакции			6	
2.5	Упражнения для развития общей и специальной силы и силовой выносливости			6	
2.6	Упражнения для развития ловкости			6	
3	Техническая подготовка	66	4	62	
3.1	Повторность при совершенствовании техники	2	2		
3.2	Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту	2	2		
3.3	Техника передвижения со штурмовой лестницей	12		12	
3.4	Техника бега по 100-й полосе	12		12	соревнования
3.5	Техника пожарной эстафеты 4 по 100 м с тушением горящей жидкости	12		12	соревнования
3.6	Техника боевого развёртывания	12		12	соревнования
3.7	Техника установки выдвижной 3-коленной лестницы и подъем по ней на 3-й этаж учебной башни	12		12	соревнования
3.8	Техника пространственных перемещений на альпинистской подготовке	2		2	соревнования
4	Тактическая подготовка	12	2	10	
4.1	Тактика подготовки к ответственным соревнованиям	2	2		беседа
4.2	Тактика преодоления 100-й полосы	4		4	соревнования
4.3	Тактика подъема по штурмовой лестнице	4		4	соревнования
4.4	Тактика выступления на соревнованиях	2		2	соревнования
5	Участие в соревнованиях	24	2	22	
5.1	Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту	2	2		

5.2	Участие в областных, городских соревнованиях, сборах, слётах	22		22	
6	Восстановительные мероприятия	16	4	12	
6.1	Закаливание. Роль закаливания в занятиях спортом и сауна как средство восстановления	2	2		
6.2	Психологические восстановительные мероприятия	2		2	
6.3	Гигиенические восстановительные мероприятия	4		4	
6.4	Массаж, самомассаж, врачебный контроль	6		6	
7	Контрольные нормативы (тесты)	16		16	
7.1	Сдача контрольных нормативов			16	нормативы
5 год обучения					
1	Общая физическая подготовка	42	0	42	
1.1	Строевые упражнения	2		2	
1.2	Общеразвивающие упражнения со штангой	12		12	
1.3	Общеразвивающие упражнения без предметов	12		12	
1.4	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	4		4	
1.5	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	4		4	
1.6	Спортивные игры	4		4	соревнования
1.7	Лыжи	2		2	соревнования
1.8	Плавание	2		2	
2	Специальная физическая подготовка	38	2	36	
2.1	Врачебный контроль при занятиях спортом	2	2		
2.2	Упражнения для развития стартовой скорости	24		24	
2.3	Упражнения для развития общей и специальной силы и силовой выносливости	6		6	
2.4	Упражнения для развития быстроты реакции	6		6	
3	Техническая подготовка	68	4	64	
3.1	Страхование предыдущего.	2	2		беседа

	Динамическая страховка и способы гашения рывка при срыве работника.				
3.2	Биомеханика движений	2	2		беседа
3.3	Техника передвижения со штурмовой лестницей	14		14	соревнования
3.4	Техника бега по 100-й полосе	12		12	соревнования
3.5	Техника пожарной эстафеты 4 по 100 м с тушением горящей жидкости	12		12	соревнования
3.6	Техника боевого развертывания	12		12	соревнования
3.7	Техника установки выдвижной 3-коленной лестницы и подъем по ней на 3-й этаж учебной башни	12		12	соревнования
3.8	Техника пространственных перемещений на альпинистской подготовке	2		2	соревнования
4	Тактическая подготовка	12	2	10	
4.1	Тактика подготовки к ответственным соревнованиям	2	2		беседа
4.2	Тактика преодоления 100-й полосы	4		4	соревнования
4.3	Тактика подъема по штурмовой лестнице	4		4	соревнования
4.4	Тактика выступления на соревнованиях	2		2	соревнования
5	Участие в соревнованиях	22	2	20	
5.1	Организация и проведение соревнований по пожарно-прикладному спорту	2	2		
5.2	Участие в областных, городских соревнованиях, сборах, слётах	20		20	
6	Восстановительные мероприятия	16	4	12	
6.1	Закаливание. Роль закаливания в занятиях спортом и сауна как средство восстановления	2	2		
6.2	Психологические восстановительные мероприятия	2		2	
6.3	Гигиенические восстановительные мероприятия	4		4	
6.4	Массаж, самомассаж, врачебный контроль	6		6	
6	Восстановительные мероприятия	18	2	16	

6.1	Закаливание. Роль закаливания в занятиях спортом и сауна как средство восстановления	2	2		
6.2	Медико-биологические восстановительные мероприятия	4		4	
6.3	Психологические восстановительные мероприятия	2		2	
6.4	Гигиенические восстановительные мероприятия	4		4	
6.5	Массаж, самомассаж, врачебный контроль	6		6	
7	Контрольные нормативы (тесты)	16		16	
7.1	Сдача контрольных нормативов			16	нормативы

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

При реализации программы перечень оборудования и инвентаря (снаряжения) в расчете на каждого обучающегося составляет:

№	Оборудование и снаряжение на одного обучающегося	Кол-во
1	Пояс пожарный	1
2	Ствол пожарный спортивный	1
3	Рукава напорные спортивные	1
4	Каска пожарная спортивная	1
5	Огнетушитель	1
6	Индивидуальные страховочные системы (ИСС)	1
7	Карабины	5
8	Веревки альпинистские	50 м
9	Каски альпинистские	1
10	Зажимы для веревки и троса	2
11	Соединение веревок и тросов	1

При реализации программы перечень технического оснащения для проведения учебно-тренировочного занятия составляет:

№	Инвентарь и оборудование	Кол-во
1	Штурмовая лестница	2
2	Лестница-палка	1
3	Трёхколенная лестница	1
4	Разветвление трёхходовое	2
5	Спортивный бум	2
6	Забор	2
7	Стартовые колодки	2
8	Барьеры	6
9	Штанга	1
10	Блины	6
11	Скамья для жима	1
12	Турник	1
13	Секундомер	1
14	Шведская стенка	1

Для успешной реализации программы используются следующие средства обучения:

- учебная башня, с площадкой для разбега,
- скалодром,
- стометровая полоса с бруском, забором,
- спортивное пожарно-техническое вооружение,
- спортивные снаряды и необходимое оборудование,
- кабинет для теоретической подготовки с видеоаппаратурой,
- тренажёрный зал,
- спортивная площадка, футбольное поле, лёгкоатлетический манеж,
- бассейн, сауна, кабинет для массажа,
- спортивная периодическая литература

Информационное обеспечение программы

Информация о выступлениях обучающихся на соревнованиях различного уровня, интересные факты из спортивной жизни пожарно-прикладного спорта, спортивные результаты, рекорды и достижения, планы спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий отображаются на следующих сайтах в сети интернет:

Сайт МБОУ ДО ЦДТ "Аэлита" <http://aelitacenter.ucoz.ru>

1. Молодежный портал Зауралья - www.prospekt45.ru
2. Сайт «Спорт Кургана» <http://sportkurgana.ru/>
3. Официальный сайт Главного управления МЧС России по Курганской области <http://45.mchs.gov.ru/>

Создана официальная страница пожарно-прикладного спорта города Кургана в социальной сети ВКонтакте:

1. Официальная страница молодёжного портала Зауралья - <https://vk.com/prospekt45>;
2. Официальная страница Курганского регионального отделения "РОССОЮЗСПАС" - <https://vk.com/sos45> ;
3. Официальная страница Пожарно-Прикладного Спорта - http://vk.com/ppc_kurgan

Кадровое обеспечение программы

Руководитель секции пожарно-прикладного спорта - тренер-преподаватель Корболин Е.В.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

За период обучения в МОУ ДО ЦДТ "Аэлита" юные пожарные-спасатели получают определённый объем знаний, умений, навыков, качество которых проверяется с помощью контрольных нормативов по физической подготовке, и теоретических тестов. Приём контрольных нормативов и тестов осуществляется в каждой группе не менее 2-х раз в течение учебного года. (см. прил. № 1, 2).

Спортивный результат (итоги проделанной работы) фиксируется на спортивных мероприятиях, праздниках, соревнованиях муниципального, городского, регионального и всероссийского уровня, которые проходят в течение всего календарного года. (см. приложение №1).

Оценка учебно-тренировочного этапа проводится по следующим показателям:

1. Состоянию здоровья, уровню физического развития обучающихся (медкарта, посещение областного физкультурного диспансера).
2. Динамике уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Освоению объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой (контрольные нормативы, участие в соревнованиях).
4. Освоению теоретического материала (контрольные лекции, семинары, коллоквиумы).

Согласно требованиям учебной программы и положению учебного Центра формой промежуточной аттестации является выполнение **контрольных нормативов по окончании каждого года обучения**.

Программа считается выполненной при условии, что по итогам каждого года обучения 70 процентов обучающихся выполняют контрольные нормативы. Уровень оценки категорируется от 1 до 5 баллов. Самый высокий уровень - 5 баллов. Самый низкий уровень - 1 балл. Показатели физических качеств и способностей мальчиков и девочек оцениваются по десяти упражнениям. Суммарная оценка уровней в баллах для каждого обучающегося, возрастные группы и условия сдачи нормативов указаны в таблице №1 (см. Приложение 1).

Критерии оценки результативности освоения программы

№	Уровень освоения программы	Форма аттестации	Суммарная оценка уровней в баллах для учащихся
1	Высокий	Выполнение контрольных нормативов	24 балла
2	Средний	Выполнение контрольных нормативов	22 балла
3	Низкий	Выполнение контрольных нормативов	20 балла

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические принципы

Спортивная тренировка – специализированный процесс всестороннего физического развития, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Направленность к высшим достижениям является основной тенденцией тренировочного процесса. Решению этой задачи подчинены планирование тренировочных нагрузок и всё построение тренировочного процесса.

Поскольку спортивная тренировка - процесс педагогический, в ней применяются общие принципы обучения и воспитания. Но существует и **специфические принципы тренировки в пожарно-прикладном спорте**.

К этим принципам относятся:

единство общей и специальной подготовки спортсмена;

непрерывность тренировочного процесса;

постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований;

волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

принцип преемственности и единства педагогических воздействий

принцип результативности педагогического процесса

принцип наглядности

принцип цикличности

принцип индивидуализации

Общая подготовка играет роль базы для спортивной специализации. В начальной стадии тренировочного процесса этот вид подготовки является основным, так как развивает функциональные возможности, физические качества спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями, способствует общему развитию. Общая подготовка должна быть тесно связана со специализированной и отражать её особенности.

Нахождение наиболее **рационального соотношения средств общей и специальной подготовки в пожарно-прикладном спорте** – самая важная задача.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Спортсмен после тренировки должен успеть отдохнуть и подготовиться к последующей тренировке, в то же время его отдых не должен быть настолько длительным, чтобы стереть результаты предыдущей работы. Таким образом, спортсмен приобретает возможность выполнять прежнюю работу с увеличением нагрузки. Тренеру необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировки проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности.

Вся тренировочная работа должна проводится с **постепенным увеличением нагрузок и заданий**. Объём и интенсивность работы необходимо увеличить плавно и без резких колебаний, особенно в тренировке спортсменов младших разрядов.

Между ростом тренировочных нагрузок и приспособлением к ним организма равновесия не наблюдается. Чтобы повысился уровень тренированности. В организме со временем должны произойти изменения. Нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения — возникает противоречие между требованиями тренировки и деятельностью организма. Поэтому для облегчения протекания процессов приспособления нужны временные перепады нагрузок. Другими словами, необходимо обеспечить **волнообразность динамики тренировочных нагрузок**. Волнообразная динамика нагрузок в каждом тренировочном занятии обусловлена развитием процессов утомления и восстановления сил. Поэтому в тренировке следует чередовать большие, средние и малые нагрузки.

Принцип преемственности и единства педагогических воздействий требует от тренера-преподавателя организации единой педагогической направленности воздействий со стороны всех, с кем контактирует воспитанник. В реализации этого принципа у тренера есть некоторые преимущества по сравнению с педагогами других профессий. Прежде всего, это — его высокий авторитет у занимающихся. Тренер всегда находится в тесном контакте с родителями подопечных, которые становятся его союзниками по всем воспитательным вопросам. В интересах тренера согласование педагогических действий со школьными учителями своих воспитанников, поскольку у бездельника и разгильдяя вряд ли сформируются ярко выраженные добросовестность и трудолюбие, так необходимые для успеха в спорте. Поэтому тренер должен иметь возможность получать от учителей сведения о возникающих претензиях к его воспитанникам.

Принцип результативности педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами обучаемые. Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Принципы сознательности и активности раскрываются в следующих требованиях: Формировать осмыщенное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам учебно-тренировочных занятий. Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Цикличность тренировочного процесса означает развитие его в рамках определённых, систематически повторяющихся отрезков времени. Различают

большие циклы (многолетние, годичные и полугодичные), средние (несколько месяцев) и малые (микроциклы).

Принцип индивидуализации требует чёткого знания и использования индивидуальных особенностей занимающихся (личностных, возрастных, половых, состояния здоровья, физического развития). При индивидуализации спортивной тренировки учитываются уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Его интеллектуальное, моральное и эмоциональное развитие.

Все принципы спортивной тренировки взаимно связаны.

Формы и режим занятий

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы для групп

год обучения	возраст обучающихся	минимальное количество групп	количество обучающихся в группе	продолжительность 1 занятия (час)	количество занятий в неделю	количество часов в неделю
1	10	2	15	2	2	4
2	11-12	1	12	2	3	6
3	13-14	1	10	2	3	6
4	15-16	1	10	2	4	8
5	17-18	1	8	2	5	10

Структура программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие двигательных умений и навыков обучающихся, с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей детей.

Занятия проводятся на базе городских пожарных частей №1 ФГКУ «ЮФПС по Курганской области», ПЧ №3ФГКУ «7ОФПС по Курганской области», манеже СУ ФПС №71 МЧС России, ФГКУ «СПСЧ ФПС по Курганской области» в тренажерном зале МБОУ ДОД ЦДТ "Аэлита".

Формы и методы обучения

Упражнения, выполняемые в **пожарно-прикладном спорте** относятся к технически сложным, поэтому в зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания применяются следующие методы:

Словесные методы: методы: объяснение, рассказ, беседа, указание и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и официальных соревнований, упражнений выполняемых по специальному заданию.

Практические методы: метод расчленённого упражнения, метод целостного упражнения, участие в соревнованиях.

Метод дифференцированного обучения

Методы расчлененного упражнения. Разучивание упражнения выполняется по частям с последовательным объединением в одно целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно (преодоление забора, бума);
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой (низкий старт со штурмовой лестницей);
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части (присоединение к развертыванию);
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы (запрыгивание на штурмовую лестницу);

Метод целостного упражнения. Основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (преодоление 100 метровой полосы с препятствиями, подъём по штурмовой лестнице). Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Соревнование как метод совершенствования применяется после того, как у занимающихся образовался правильный навык в выполнении упражнения. Сущность его состоит в том, что во время прохождения учебного материала занимающиеся соревнуются в выполнении различных упражнений. Соревновательный метод повышает интерес к занятиям, позволяет за короткий промежуток времени значительно увеличить физическую нагрузку.

На тренировках по пожарно-прикладному спорту все методы применяются в комплексе.

Педагогические технологии

Основные особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по пожарно-прикладному спорту.

Во-первых, упражнения относятся к скоростно-силовым, характеризующимся большой интенсивностью выполнения и максимальными усилиями при небольшой длительности – от 15 до 30 с. За это время система кровообращения и дыхания не в состоянии восстановить свою работоспособность. В результате организм расходует предельное количество энергии в единицу времени, возникает кислородный голод, который ликвидируется только после финиша. Опасность усугубляется тем, что упражнения выполняются на большой высоте.

Во-вторых, упражнения состоят из резких смен циклических и ациклических форм движений, силовых приёмов, чередования ускоренных движений с резкими остановками, выполняются на специальных снарядах (забор, учебная башня) со снаряжением и пожарно-техническим вооружением. При этом необходимо точно выполнять комбинированные упражнения за минимальное время.

В-третьих, при проведении специальной тренировки по пожарно-спасательному спорту недостаточно иметь только спортивный манеж или стадион. Полнотенчные занятия могут проходить только при условиях, если манеж или стадион имеют 4-этажную учебную башню и оборудованы специальными снарядами в соответствии с правилами соревнований. Так как спортивные снаряды имеют значительные габариты, беговые дорожки, на которых их устанавливают, должны быть 2 м шириной, то есть шире лёгкоатлетических.

Таким образом, выбор и подготовка мест занятий для специальной тренировки – один из ответственных этапов в учебно-тренировочном процессе.

Поскольку спортивная тренировка – процесс педагогический, в ней применяются общие принципы обучения и воспитания. Но существуют специфические принципы тренировки; единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований, волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

Нахождение наиболее рационального соотношения средств общей и специальной подготовки в пожарно-спасательном спорте – самая важная задача.

В зависимости от состава применяемых средств занятия подразделяются на комплексные, включающие материал по различным видам подготовки, и тематические (преимущественно по одному виду). В связи с вышеуказанным на учебно-тренировочных занятиях применяется **технология личностно-ориентированного обучения**.

Каково же прикладное значение видов пожарно-спасательного спорта?

Подъём по штурмовой лестнице на 4-й этаж учебной башни.

В соответствии с правилами соревнований, спортсмен находится на старте на расстоянии 32 м 25 см от учебной башни со специальной лестницей-штурмовой массой не менее 8.5 кг, длиной 4 м 10 см. По исполнительной команде стартёра он пробегает это расстояние с лестницей, подвешивает её в окно 2-го этажа и одновременно с окончанием подвески начинает подъём по лестнице. В конце подъёма осуществляет посадку на окно 20-го этажа, поднимает лестницу в окно 3-го этажа, переходит на неё и продолжает подъём. Эти движения он повторяет до финиша внутрь башни через окно на 4-м этаже. Общая высота подъёма 11 м. Рекорд России – 13.23 с.

Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

По исполнительному сигналу стартёра спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 м и преодолевает 2-метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 м от забора, преодолевает брусья (бревно длиной 8 м, шириной 18 см,

высотой 1 м и 20 см), соединяет рукава, присоединяет их к разветвлению, к стволу и финиширует, условно образуя рабочую линию со стволовом для подачи воды к месту пожара. Рекорд России 15.45 с.

Основы промышленного альпинизма

В процессе практических занятий особое внимание уделяется вопросам техники безопасности. На практических занятиях слушатели получают навыки самостоятельного выполнения работ методом промышленного альпинизма. Возможно проведение практических занятий с выполнением реально необходимых хозяйственных работ, в том числе, при необходимости, и вне полигона.

Для активизации занятий и повышения их эффективности применяются методы активного обучения: семинары, обсуждения, постановка ситуационных задач в процессе практических занятий.

Организация деятельности обучающихся на занятиях обеспечивается применением фронтального, поточного, сменного, группового, индивидуального способов организации занятий, а также с помощью круговой тренировки.

9. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТУ

Мероприятия по созданию безопасных условий при обучении спортсменов приемам работы с пожарно-техническим вооружением должен выполнять каждый тренер и преподаватель.

Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям по пожарно-прикладному спорту допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

На тренировках должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности к спортивному пожарно-техническому вооружению.

Пояса пожарные спасательные и карабины закрепляют за каждым спортсменом для индивидуального пользования; их необходимо содержать в исправности. Пояс должен испытан на прочность один раз в год.

Требования безопасности при выполнении подъёма по штурмовой лестнице.

Перед началом занятий по штурмовой лестнице необходимо проверить её техническое состояние, особое внимание обратить на то, чтобы тетивы и ступеньки не имели трещин, крюк и ступеньки были плотно закреплены, не качались. Рекомендуется ставить страховщиков на третий и четвёртый этажи. Чтобы они при необходимости прижали крюк лестницы к подоконнику и предотвратили её срыв. Кроме того, нужно использовать страховывающее приспособление.

По каждой лестнице может передвигаться одновременно только один человек. Лестницы должны быть испытаны один раз в год и после каждого ремонта.

Требования безопасности при выполнении подъёма по лестнице-палке.

В момент постановки правой ноги на первую ступень лестницы возможны удары передней частью голени. Для предотвращения ушибов следует применять

щитки, специальную шипованную обувь (шиповки). Чтобы предотвратить ушиб голеней ног о ступеньки, необходимо первый шаг на ступеньку делать до касания лестницы о переднюю часть домика (со стороны старта этапа). Во избежание вывихов суставов ног и ушибов при тренировках в конце домика под горизонтальной площадкой разрешается укладывать спортивные маты или делать предохранительную подушку.

Требования безопасности при преодолении 100-й полосы с препятствиями.

Перед началом выполнения упражнения тщательно закрепить ствол за поясом во избежании травм. При преодолении забора необходимо спрыгивать на полусогнутые ноги, развернув корпус по направлению к буму.

При преодолении бума необходимо делать широкие шаги на полусогнутых ногах, ставя ступни ног как можно ближе к продольной оси бревна, руки с рукавами держать в расслабленном положении. В случае потери равновесия на буме следует спрыгнуть вниз вперёд на полусогнутые ноги, чтобы смягчить приземление. В момент схода с бума корпус следует наклонять вперёд, ноги возможно больше сгибать в коленях для уменьшения толчка о сходню и землю. Это исключает падение спортсмена вперёд, способствует более плавному бегу к разветвлению.

Требования безопасности на пожарной эстафете 4Х100 м.

Горящую жидкость на четвёртом этапе пожарной эстафеты тушат из ручного пенного огнетушителя. Пригодность корпуса огнетушителя определяют испытанием на прочность путём гидравлического давления. Заряжают ручные пенные огнетушители в соответствии с правилами заводов-изготовителей.

Тушить горящую жидкость из огнетушителя спортсмен должен в рукавицах, лицо разрешается защищать предохранительным щитком или другим приспособлением.

Требования безопасности по основам промышленного альпинизма

Перед началом выполнения упражнения проверить наличие снаряжения, необходимого именно для данной темы занятий, наметить места для демонстрации технических приемов, доступные для обзора всей группы обучающихся, перед началом практических занятий провести вступительную беседу с определением их целей и задач, учитывая, что ошибки в действиях альпиниста в сложных ситуациях могут привести к тяжелым последствиям, не осваивать новые приемы, пока не усвоены предыдущие, очередное занятие начинать с краткого повторения элементов предыдущего, связывая его с предстоящей темой занятий, при отработке технических приемов придерживаться последовательности: демонстрация приема с объяснением, опробование и исполнение приема, повторение и совершенствование его с устранением возможных ошибок;

10. ГЛОССАРИЙ

Альпинизм промышленный (промышленный альпинизм, промальпинизм, промальпинизм) - специальная технология выполнения высотных работ на промышленных и других объектах, при которой рабочее место достигается с помощью подъема или спуска по веревке, или с использованием других альпинистских методов передвижения и страховки.

Веревка (трос) несущая (а также спусковая, грузовая или рабочая) - веревка или трос, воспринимающие на себя нагрузку от веса верхолаза (вместе с материалами и инструментом) при его перемещении в пространстве.

Веревка страховочная - веревка, навешенная параллельно несущей. Соединяется с ИСС при помощи схватывающего узла (в некоторых случаях зажима) и петли самостраховки. Обеспечивает аварийную страховку в случае нарушения несущей веревкой или других потерь равновесия альпинистом.

Зажим - удерживающее (иногда страховочное) техническое средство, которое под нагрузкой автоматически заклинивается на веревке, тросе.

Индивидуальная страховочная система (ИСС) - страховочная обвязка альпиниста, включающая в себя грудной пояс с наплечными лямками и набедренный пояс с лямками, охватывающими бедра. Грудной и набедренный пояса объединены в одну систему. В строительстве в качестве ИСС часто все еще используют монтажный пояс.

Лестница-палка металлическая пожарная - предназначена для использования в пожарных частях спасательных бригадах и подразделениях гражданской обороны для борьбы с очагами пожара и выполнения спасательных работ, для подъема бойцов и их вооружения на уровень высоты лестницы.

Лестница штурмовка - лестница ручная пожарная, конструктивно состоящая из двух параллельных тетив, жестко соединенных поперечными опорными ступеньками, и оборудованная крюком для подвески на опорную поверхность. Входит в состав пожарно-технического вооружения пожарного автомобиля. Используется в пожарных частях и подразделениях гражданской обороны для борьбы с очагами пожара и выполнения спасательных работ на высотах, для подъема на этажи зданий через окна.

Пояс пожарный спасательный - предназначен для страховки пожарных при работе на высоте, спасания людей и самоспасания пожарных во время тушения пожаров и проведения связанных с ними первоочередных аварийно-спасательных работ, а также для ношения топора пожарного и карабина.

Рукава пожарные спортивные - предназначены для транспортировки огнетушащих веществ под избыточным давлением, поставляются в скатках по 20(2) м. Рукава бывают линяные, латексированные (с внутренним гидроизолирующим слоем) и марки Армтекс (с двусторонним полимерным покрытием).

Разветвление трехходовое - предназначено для разделения потока и регулирований количества подаваемой воды, поступающей от напорной рукавной

линии по трем выкидным рукавным линиям. После присоединения напорной и выкидных линий к трехходовому разветвлению открывают необходимое количество клапанных устройств. Поступившая вода в трехходовое разветвление направляется через выходные отверстия выкидными рукавными линиями к месту назначения. Трехходовое разветвление может работать одновременно с тремя или меньшим количеством выкидных рукавных линий, что достигается открытием или закрытием выходных отверстий патрубков клапанным устройством. После работы разветвление трехходовое следует промыть и просушить. Входят в комплект пожарных автомобилей.

Стволы пожарные ручные - предназначены для создания сплошной компактной или распыленной струи воды, а также для защиты от тепловой радиации водяной завесой при тушении пожаров.

Оттяжка - конец или петля из веревки, стропы, троса, проволоки, применяемые для изменения направления основных веревок или перил. Применяется также в промежуточных точках страховки.

Перила - закрепленная на двух точках веревка (или трос), предназначенная для самостраховки альпиниста или поддержки. Бывают горизонтальные, вертикальные, наклонные. При вертикальном расположении веревки бывает возможность закрепления только верхнего конца.

Петли - короткие (до 5-6 м) веревки (тросы, ленты), служащие для присоединения веревок к точкам закрепления или для установки оттяжек.

Предохранитель - трубка, специальная подкладка или конструкция надеваемые или подкладываемые под веревку для защиты от перетирания на острых кромках и перегибах.

11. СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

1. Календарный план спортивных мероприятий, праздников, соревнований различного уровня
2. Воспитательная работа
3. Воспитательные мероприятия
4. Учебно-методический комплекс
5. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и способностей (мальчики, девочки).

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 21.12.94 г № 69 - ФЗ «О пожарной безопасности».
2. Федеральный закон от 22.08.94 г. №151- ФЗ « Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
3. Федеральный закон № 329 от 04.12.2004г «О физической культуре и спорте»
4. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г «Концепция развития дополнительного образования детей».
5. Ашмарин, Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС., 2004г.
6. Величко, В.М., Тимошенко, С.И., Панков Ю.И., Современный Пожарно-прикладной спорт. – М.: ФиС, 2003г.
7. Винокуров В.К., Левин А.С., Мартынов И.А. Безопасность в альпинизме. М: Москва 1983 г.
8. Гориневский, В.В. Научные основы тренировки. Физическая культура. – М.: ФиС., 2001г.
9. Коробков, А.В., Головин В.А., Масляков В.А.Физическое воспитание школьников. – М.: Высшая школа, 1999.
10. Кизляков А.Н., Матвеев Р.В., Учебник спасателя., Изд – во Пожарная книга, 2004 г.
11. Коц, Я.М. Спортивная физиология. – М.: ФиС., 2005г.
12. Нормативы по пожарно-строевой подготовке.
13. Озолин, Н.Г. Методика обучения в отдельных видах лёгкой атлетики. – М.: ФиС, 2001.
14. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту – 2006 г.
15. Степанченок, И.А., Хоменко В.М., Ягодин В.М. Лёгкая Атлетика – М.: ФиС 2006 г.
16. Теребнёв В.В. Грачёв В.А., Подгрушный А.В., Теребнёв А.В., Организация службы начальника караула пожарной части. – Екатеринбург: Издательский дом «Калан», 2001, 234 с., ил.
17. Теребнёв В.В. Грачёв В.А., Подгрушный А.В., Теребнёв А.В., Пожарно-строевая подготовка: Учебное пособие. – М.: Академия ГПС, Калан-Форт, 2004, 336 с., ил.
18. Хоменков, Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике. – М.: ФиС, 1982. – 479.,ил.
19. Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке ., Изд – во Пожарная книга., ФГУ ВНИИПО МЧС России – 2005 г.
20. <http://www.nachkar.ru/texnika/index4.htm>
21. <http://pojaru.net.ru>