

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Пожарно-прикладной спорт»

Статус программы: программа секции «Пожарно-прикладной спорт» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт <http://минобрнауки.рф/documents/336>.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлига».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разделы программы:

- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Участие в соревнованиях.
- Восстановительные мероприятия.
- Контроль.

Цель программы: создание условий, способствующих приобщению детей и молодежи к систематическим занятиям спортом, раскрытию их индивидуальных возможностей, оказанию помощи в поиске профессионального самоопределения в современных условиях жизни.

Задачи:

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, целеустремленность, трудолюбие, волю к победе;
- обучать детей приемам само- и взаимоконтроля, самостоятельной и коллективной работе.

Форма занятий: 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 разветвлению);
- 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, подъем 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.

Краткое содержание: целенаправленное проведение занятий физической культуры с оздоровительной направленностью по разработанной программе позволит снизить заболеваемость обучающихся, повысить иммунитет к простудным заболеваниям. Кроме того, полученные в ходе занятий теоретические знания, практические навыки и умения содействуют профессиональному самоопределению обучающихся.

Пожарно-прикладной спорт насчитывает 6 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. У спортсмена-прикладника формируются два фактора, влияющих на результат выполнения упражнения, это скоростно-силовые качества и координационные навыки. Необходимое физическое качество при выполнении упражнений в пожарно-прикладном спорте - ловкость.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся должны 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;
- приемы 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 программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс упражнений по пожарно-прикладному спорту;
- оказывать первую (доврачебную) 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.