

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» города Чебоксары Чувашской Республики

Протокол № 7
педагогического совета от
«30» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦДТ
Н.В. Алексеева
приказ № 112-0 от 28 08 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
творческого объединения
«Пожарное дело»
(Обучение пожарно-прикладному спорту)
Направленность: физкультурно-спортивная
Для детей от 12 до 18 лет
Срок реализации – 4 года
Отдел ЦДТ – спортивно-технический**

г. Чебоксары

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуется функциональные возможности организма.

Актуальность образовательной программы: спорт пожарных и спасателей – спорт мужественных и отважных людей, готовых в любую секунду прийти на помощь людям, оказавшимся в беде. Регулярные занятия пожарно-прикладным спортом формируют не только знания и умения, навыки **пожарного дела**, а также дают возможность учащимся развивать **свои физические, волевые качества, спортивный и командный дух**.

Образовательная программа составлена на основе программ, типовых положений и документов:

- *ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ*
- *Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р*
- *Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей*
- *СанПиН 2.4.4.3172-14*
- *Постановление Главного гос. санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41*
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам)*
- *Устав МБОУДО «Центр детского творчества» г. Чебоксары*
- *Программа Дружины юных пожарных*
- *Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Пожарно-строевая подготовка.- М.: Стройиздат, 1985.*
- *Наставление по пожарно-строевой подготовке. – Ярославль: Верхнее-Волжское книжное издательство, 1974.*
- *Программа подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.- М.: МЧС России, 2003.*

▪ **Возраст учащихся и сроки реализации программ.**

Срок реализации программы – **4 года обучения**. Она ориентирована на подростков *среднего и старшего* школьного возраста. Возраст освоения программы **12-18 лет**.

Цель программы: укрепление психологического, физического здоровья и положительной социализации подростков, гражданско-патриотическое воспитание, подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах РФ, профессиональная ориентация посредством овладения знаниями, умениями и навыками пожарно-прикладного спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- ✓ овладение знаниями и практическими навыками основных упражнений пожарно-прикладного спорта;
- ✓ приобретение и совершенствование навыков преодоления различных препятствий, подъема по штурмовой лестнице;
- ✓ изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;
- ✓ овладение знаниями, навыками и методами самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- ✓ совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой упражнений пожарно-прикладного спорта;
- ✓ развитие мышечной силы, выносливости, быстроты мышления, ловкости и логики:

Воспитывающие:

- ✓ воспитание морально-волевых качеств личности: смелости, решительности, инициативности, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности и товарищеской взаимопомощи;
- ✓ формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним, как к способу самореализации;
- ✓ воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- ✓ воспитание коллективизма и ответственности за общий результат;
- ✓ профилактика асоциального поведения среди детей и подростков.

Образовательная направленность – физкультурно-спортивная.

▪ Организация образовательного процесса.

В объединение принимаются мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, желающие заниматься данным видом спорта. Также, руководитель объединения консультируется с учителями физкультуры общеобразовательных школ с целью получения рекомендаций об учащихся, имеющих хорошие спортивные показатели. В группах 1-го года обучения занимаются 15 человек. Группы 2 - 4 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу предыдущего уровня, и могут пополняться «новичками» после прохождения собеседования и сдачи практических нормативов по ОФП в соответствии со стандартами и тестами промежуточной аттестации 1 и 2 года обучения, выявляющими их индивидуальные способности и уровень подготовки. В группах 2-го - 4-го годов обучения занимаются по 12 учащихся.

Режим занятий: на 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год). На 2- 4 годах обучения дети занимаются 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта. Продолжительность одного занятия составляет 2 раза по 45 минут астрономического времени с 15 минутным перерывом.

▪ Психологическая поддержка программы.

В программе учитываются возрастные особенности детей. Для более интенсивного развития учащихся программа разделена на уровни, позволяющим ученикам поэтапно развиваться для психологической подготовки и воспитания безопасных условий при выполнении нормативов пожарно-прикладного спорта. Вместе с тем на занятиях чередуются теория и практика ППС, включаются различные спортивные игры.

▪ Методическое обеспечение программы.

Обучение и тренировка строятся на основе дидактических принципов педагогики:

1. Принцип *сознательности* – учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий.
2. Принцип *активности* – настойчиво, решительно выполнять тактические и технические действия.
3. Принцип *систематичности* – плановое и регулярное проведение занятий, постепенное и последовательное изучение техники и тактики.
4. Принцип *наглядности* – ясное представление об изучаемом техническом и тактическом действии.
5. Принцип *доступности* – своевременное изучение программного материала, в соответствии с возрастом, весом, разрядом, степенью подготовки физической и технической.
6. Принцип *прочности* – активное участие занимающихся на занятиях, систематическое посещение занятий, многократное повторение ранее изученных действий в разных условиях (тренировка, соревнования, товарищеские встречи)

▪ Условия реализации программы.

Тренировки проводятся на базе тренировочного манежа ООО «Промтрактор-Промлит».
Агрегаты, снаряжение, оборудование и материалы:

- Забор высотой 1м70 см, шириной 2 м; стенка забора толщиной 40-50 мм.
- Бревно (бум) – верх бревна плоский, шириной 18 см. Бревно укреплено горизонтально на опорных стойках. Длина Бревна 8м, высота до верхней поверхности от земли – 80 см, к обоим концам бревна прикрепляются сходни длиной 2 м.
- Штурмовая пожарная лестница.
- Разветвления, стволы и пожарные рукава.
- Учебная башня 4-х этажная.

Обучающиеся занимаются с пожарно-техническим вооружением в средствах защиты, соблюдая технику безопасности на занятиях. Также на ознакомительных занятиях используются наглядные пособия и видео.

▪ **Прогнозируемые результаты реализации программы.**

В конце первого года обучения учащийся знает:

- историю пожарной охраны России и Чувашской республики;
- правила пожарной безопасности;
- технику основных упражнений ППС;
- технику безопасности при выполнении упражнений ППС;
- способы переноски пострадавших при пожаре;

умеет:

- вести здоровый образ жизни;
- выполнить основные упражнения ППС;
- применять правила пожарной безопасности в быту;
- сдать нормативы ОФП;
- оказать первую доврачебную помощь.

В конце второго года учащийся знает:

- нормативы разрядов по ППС;
- технические особенности основных упражнений ППС;
- особенности и правила хранения ПТВ;
- первичные средства тушения пожаров;
- спасательные средства.

умеет:

- без ошибок выполнить упражнения пожарно-прикладного спорта;
- сдать нормативы ППС;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- участвовать в Республиканских соревнованиях.

В конце третьего и четвёртого годов знает:

- теорию пожарного дела;
- в совершенстве особенности прохождения полосы препятствий в соревнованиях по ППС;
- в совершенстве технику подвески лестницы во 2-ой этаж;
- в совершенстве технику бега по штурмовой лестнице;
- первую доврачебную помощь пострадавшим в ЧП

умеет:

- пользоваться противопожарными знаниями в быту;
- сдать нормативы по ППС
- оказать первую доврачебную помощь.
- участвовать на всероссийских соревнованиях за сборную команду юношей Чувашской Республики.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на учебный год утверждается ежегодно приказом директора МБОУДО «Центр детского творчества» г. Чебоксары.

Календарный учебный график вносится в программу творческого объединения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для групп 1-го года обучения

Тема	Количество часов			Методические пособия, оборудование.
	Теория	Практика	Всего	
Введение в пожарное дело.				Оборудование и методические пособия перечислены в разделе "Материально-техническое оборудование и методическое обеспечение курса".
Инструктаж по ОТ и ТБ.		2	2	
Ознакомление с планом работы. Тестирование.		2	2	
Посещение музея пожарной охраны.	2	2	4	
Изучение преодолений препятствий на 100 м.	2	2	4	
Преодоление забора	2	2	4	
Изучение низкого старта	2	2	4	
Общая физическая и спец подготовка юного пожарного		4	4	
Подвижные игры. Футбол		4	4	
Подхват рукавов. Преодоление бума	2	2	4	
Низкий старт	2	2	4	
Соединение разветвлений	2	2	4	
Скоростно-силовые упражнения		4	4	
Низкий старт. Преодоление забора		2	2	
Подхват рукавов. Преодоление бума.		2	2	
Соединение ствола				
Беседа о правилах личной гигиены спортсмена.		4	4	
Этика спортсмена	2	2	4	
Упражнения на развитие выносливости	2	2	4	
Преодолений препятствий на 100 м полосе				
Спортивные подвижные игры: футбол, волейбол		4	4	
Преодоление забора и бума		2	2	
Преодоление бума. Соединение разветвлений		4	4	
ОФП. Упражнения на развитие силы.		2	2	
Упражнения на стометровой полосе		2	2	
ОФП. Упражнение на развитие гибкости		2	2	
Спортивные подвижные игры: баскетбол		2	2	
Изучение этапов пожарной эстафеты	1	1	2	
Преодоление домика. Передача эстафеты	2	2	4	
Подхват и переноска огнетушителей	1	1	2	
Упражнения на стометровой полосе	1	1	2	
Спортивные подвижные игры: волейбол		4	4	
Действия при боевом развертывании	1	3	4	
Низкий старт. Преодоление забора		2	2	
Подхват рукавов	2	2	4	
Сход с бума и соединение разветвлений	1	1	2	
Спортивные подвижные игры. ОФП	2	2	4	
История развития пожарно-прикладного спорта	2		2	
Преодолений препятствий на 100 м полосе	2	2	4	
Преодоление забора	2	2	4	
Спортивные подвижные игры. Упражнения на выносливость		2	2	
Сход с бума и соединение разветвлений		2	2	
Соединение разветвлений. Соединение ствола		2	2	
Низкий старт. Преодоление забора		2	2	
Роль пожарной охраны в обществе	1		1	
Спортивные подвижные игры: волейбол		2	2	
Упражнения в боевом развертывании		1	1	
Упражнения на выносливость		2	2	
Упражнения на бума		2	2	
Хват рукавов, преодоление бума		2	2	
Соединение разветвлений. Соединение ствола		2	2	
Передача ствола в пожарной эстафете		2	2	
Сход с бума и соединение разветвлений		2	2	
Контрольное занятия		2	2	
ИТОГО	36	108	144ч	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для групп 1-го года обучения

1. Введение в пожарное дело.

Инструктаж по ОТ и ТБ.

Посещение музея пожарной охраны. История развития пожарной охраны в России и Чувашской Республики. Общая физическая и специальная подготовка

2. Преодоление 100 метровой полосы с препятствием.

Упражнения на выносливость. ОФП.

Техника преодоления 2-х метрового забора. Техника преодоления легкоатлетического бревна.

3. Обучение и отработка упражнений по боевому развертыванию

Понятие боевого развертывания. Прокладка рукавной линии из скаток, пачек различными способами. Прокладка рукавной линии с рукавной катушки.

Уборка рукавов в одинарную, двойную скатки, восьмеркой.

Особенности уборки рукавов при низких температурах.

4. Обучение проведению спасательных работ на пожаре.

Способы переноски спасаемых на пожаре.

Проведение спасательных работ с помощью различных спасательных устройств.

5. Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, скоростные и силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости. Спортивные подвижные игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп 2-го года обучения

Тема занятий	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	2		2
Тестирование. План работы на учебный год		2	2
Посещение музея пожарной охраны		2	2
Преодоление препятствий на 100 метровой полосе.		2	2
Преодоление забора.		2	2
Преодоление забора. Низкий старт.		2	2
Подъем в окно 2-го этажа учебной башни		6	6
Подхват рукавов. Преодоление бума		2	
Знакомство с правилами соревнований по ППС.	2	2	4
Спортивные подвижные игры: футбол		2	2
Преодоление забора. Подхват рукавов.		2	2
Низкий старт со штурмовкой.		2	2
Соединение разветвлений и ствола		2	2
ОФП. Скоростно-силовые упражнения.		2	2
Подъем на 2-й этаж уч. башни		2	2
Подхват рукавов. Преодоление бума		2	2
Беседа о личной гигиене спортсмена. Этика спортсменов.	2		2
ОФП. Упражнение на развитие выносливости.		2	2
Занятие на 100м полосе препятствий		2	2
Спортивные подвижные игры: футбол, волейбол.		2	2
Подъем на 2-й этаж уч. башни		6	6
Преодоление забора и бума.		2	2
ОФП на развитие силы.		2	2
Занятие на уч. башне		2	2
История развития ППС. Роль пожарной охраны. ОФП.	2		2
Занятие на 100м полосе препятствий		2	2
Преодоление забора. ОФП		2	2
Подвеска и выброс в окно уч. башни		8	8
Спортивные игры на развитие выносливости		4	4
Сход с бума. Соединение разветвлений.		8	8

Спортивные игры: баскетбол		2	2
Этапы в пожарной эстафете.	2	2	4
Преодоление домика, передача эстафеты.		2	2
Подхват и переноска огнетушителя.		2	2
Упражнения на учебной башне		8	8
Упражнения на 100-метровой полосе		2	2
Подвеска и подъем по штурмовой лестнице		2	2
Упражнения на учебной башне		8	8
Изучение действий в боевом развертывании.		2	4
100-метровая полоса препятствий. Низкий старт.		2	2
Преодоление забора		2	2
Подхват рукавов		2	2
Спортивные игры. ОФП		2	2
Спортивные игры. ОФП		4	4
Передача ствола в пожарной эстафете		2	2
100-метровка. Преодоление забора		2	2
Сход с бум. Соединение разветвлений.		2	2
Соединение разветвлений и ствола		2	2
Подъем в окно второго этажа		2	4
Спортивные игры. Волейбол		2	2
Упражнения на учебной башне. Роль пожарной охраны		2	2
ОФП. Упражнение на развитие выносливости.		2	2
Упражнения на учебной башне		2	2
Преодоление забора и бума		2	2
Подхват рукавов. Преодоление бума.		2	2
Преодоление домика, передача эстафеты.		2	2
Подхват и переноска огнетушителя.		2	2
Упражнения на учебной башне		2	2
Упражнения на 100-метровой полосе		2	2
Подвеска и подъем по штурмовой лестнице		2	2
Контрольное занятие Участие в соревнованиях		30	30
ИТОГО	10	206	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для групп 2-го года обучения

1. Пожарное дело.

Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение пожарно-прикладного спорта.

Посещение музея пожарной охраны. История развития пожарной охраны в России и Чувашской Республики. Общая физическая и специальная подготовка.

2. Изучение техники подъема по штурмовой лестнице.

ОФП. Силовые упражнения

Техника стартового разбега и переноска лестницы.

Техника подвески лестницы во 2-ой этаж учебной башни.

3. Преодоление 100 метровой полосы с препятствием.

Упражнения на выносливость. ОФП.

Техника преодоления 2-х метрового забора. Техника преодоления легкоатлетического бревна.

4. Обучение и отработка упражнений по боевому развертыванию

ОФП. Упражнения на ловкость.

Понятие боевого развертывания.

Подъем рукавной линии на высоту различными способами.

Прокладка рукавных линий на лестничной клетке.

Установка разветвления, присоединение рукавов и регулирование подачи воды в рукава. Контрольные занятия.

5. Обучение проведению спасательных работ на пожаре.

Способы переноски спасаемых на пожаре.

Проведение спасательных работ с помощью различных спасательных устройств (устройство спасательное рукавное; пожарно-спасательная система «слип-эвакуатор»; натяжное спасательное полотно; пневматическое спасательное устройство «Куб жизни»).

6. Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, скоростные и силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости. Спортивные подвижные игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп 3-го и 4-го годов обучения

Тема занятий	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	2		2
Тестирование. План работы на учебный год		2	2
Посещение музея пожарной охраны			2
Преодоление препятствий на 100 метровой полосе.		2	2
Преодоление забора.		2	2
Преодоление забора. Низкий старт.		2	2
Подъем в окно 3-го этажа учебной башни		6	6
Подхват рукавов. Преодоление бума		2	2
Знакомство с правилами соревнований по ППС.	2	2	4
Спортивные подвижные игры: футбол		2	2
Преодоление забора. Подхват рукавов.		2	2
Низкий старт со штурмовкой.		2	2
Соединение разветвлений и ствола		2	2
ОФП. Скоростно-силовые упражнения.		2	2
Подъем на 3-й этаж уч. башни		2	2
Подхват рукавов. Преодоление бума		2	2
Беседа о личной гигиене спортсмена. Этика спортсменов.	2		2
ОФП. Упражнение на развитие выносливости.		2	2
Занятие на 100м полосе препятствий		2	2
Спортивные подвижные игры: футбол, волейбол.		2	2
Подъем на 3-й этаж уч. башни		2	2
Преодоление забора и бума.		2	2
ОФП на развитие силы.		2	2
Занятие на уч. башне		2	2
История развития ППС. Роль пожарной охраны. ОФП.	2		2
Занятие на 100м полосе препятствий		2	2
Преодоление забора. ОФП		2	2
Подвеска и выброс в окно уч. башни		2	2
Спортивные игры на развитие выносливости		2	2
Сход с бума. Соединение разветвлений.		2	2
Спортивные игры: баскетбол		2	2
Этапы в пожарной эстафете.	2	2	4
Преодоление домика, передача эстафеты.		2	2
Подхват и переноска огнетушителя.		2	2
Упражнения на учебной башне		8	8
Упражнения на 100-метровой полосе		2	2
Подвеска и подъем по штурмовой лестнице		2	2
Упражнения на учебной башне		8	8
Изучение действий в боевом развертывании.		2	2
100-метровая полоса препятствий. Низкий старт.		2	2
Преодоление забора		2	2
Подхват рукавов		2	2
Спортивные игры. ОФП		2	2
Спортивные игры. ОФП		4	4
Передача ствола в пожарной эстафете		2	2
100-метровка. Преодоление забора		2	2
Сход с бума. Соединение разветвлений.		2	2
Соединение разветвлений и ствола		2	2
Подъем в окно второго этажа		2	2

Спортивные игры. Волейбол		2	2
Упражнения на учебной башне. Роль пожарной охраны		2	2
ОФП. Упражнение на развитие выносливости.		2	2
Упражнения на учебной башне		2	2
Преодоление забора и бума		2	2
Подхват рукавов. Преодоление бума.		2	2
Преодоление домика, передача эстафеты.		2	2
Подхват и переноска огнетушителя.		2	2
Упражнения на учебной башне		2	2
Упражнения на 100-метровой полосе		2	2
Подвеска и подъем по штурмовой лестнице		2	2
Контрольное занятие Участие в соревнованиях		30	30
ИТОГО	10	206	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-й и 4-й года обучения

1. Пожарное дело. Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение пожарно-прикладного спорта. Посещение музея пожарной охраны. История развития пожарной охраны в России и Чувашской Республики. Общая физическая и специальная подготовка.

2. Изучение техники подъема по штурмовой лестнице.

ОФП. Силовые упражнения

Техника стартового разбега и переноска лестницы.

Техника подвески лестницы во 2-ой этаж учебной башни.

3. Преодоление 100 метровой полосы с препятствием.

Упражнения на выносливость. ОФП.

Техника преодоления 2-х метрового забора. Техника преодоления легкоатлетического бревна.

4. Обучение и отработка упражнений по боевому разворачиванию

ОФП. Упражнения на ловкость.

Понятие боевого разворачивания.

Подъем рукавной линии на высоту различными способами.

Прокладка рукавных линий на лестничной клетке.

Установка разветвления, присоединение рукавов и регулирование подачи воды в рукава. Контрольные занятия.

5. Обучение проведению спасательных работ на пожаре.

Способы переноски спасаемых на пожаре.

Проведение спасательных работ с помощью различных спасательных устройств (устройство спасательное рукавное; пожарно-спасательная система «слип-эвакуатор»; натяжное спасательное полотно; пневматическое спасательное устройство «Куб жизни»).

6. Неотложные состояния при ЧС.

Оказание первой доврачебной помощи. Признаки отравления угарным газом. ИВЛ. Непрямой массаж сердца.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения на выносливость, скоростные и силовые упражнения, упражнения на развитие гибкости. Спортивные подвижные игры.

ФОРМЫ И СРОКИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Способы оценки качества реализации программы: сдача нормативов ОФП, участие в городских, республиканских, российских соревнованиях

Первый год обучения - 1 раза в год (апрель).

Второй год обучения - 1 раза в год (апрель).

Третий год обучения - 1 раза в год (апрель).

Оценка и контроль результатов.

Сроки	Виды деятельности	Формы контроля и оценки результатов
<i>Первый год обучения</i>		
Второе полугодие	Получение знаний о истории пожарной охраны России и Чувашской республики; сдача норм ОФП	Доклад (устный рассказ, на 5 минут, с демонстрацией репродукций). Тестирование.
<i>Второй год обучения</i>		
Второе полугодие	Сдача норм ОФП	Тестирование.
<i>Третий -четвёртый год обучения</i>		
Второе полугодие	Сдача норм ППС	Тестирование.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация учащихся проводится не реже одного раза в год (**апрель**) в виде переводных мероприятий по каждому году обучения отдельно. Итоговая аттестация обучающемуся засчитывается автоматически за призовое место на соревнованиях, за участие на показательных выступлениях, судействе на соревнованиях.

Система зачёта и практической работы с выполнением нормативов направлена на фиксирование результатов и отражена в трёх уровнях освоения образовательной программы:

I уровень – высокий (оптимальный) – выполнены все **5** пунктов переводных мероприятий по каждому году обучения.

II уровень – средний (достаточный) – выполнены **3-4** пункта переводных мероприятий по каждому году обучения.

III уровень – низкий (минимальный) – выполнен **1-2** пункта переводных мероприятий по каждому году обучения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При разработке данной программы были использованы:

- авторская программа «Пожарно-прикладной спорт» Акатьева.А.С.-педагога СОШ №18 г. Ижевск, Удмуртия, сайт:Управление по развитию физической культуры спорта Удмуртии - ciur.ru/izh/s18_izh

- «Программы для учреждений дополнительного образования детей»;
- Литература по разделам «Пожарно-прикладной спорт»;
- Видео пособия «Пожарно-прикладной спорт».

Мероприятия по созданию безопасных условий при обучении занимающихся пожарно-прикладным упражнениями.

Мероприятия по созданию безопасных условий при обучении занимающихся пожарно-прикладным упражнениями должен выполнять каждый тренер и преподаватель.

Пояса пожарные спасательные и карабины закрепляются за каждым спортсменом для индивидуального пользования; их необходимо содержать в исправности. Применять пояса не по размеру, а также ушивать их не разрешается.

Пояс пожарный спасательный должен быть испытан на прочность один раз в год. Нельзя использовать пояс при следующих недостатках:

- повреждение поясной ленты или ремней для застегивания (надрыв, порез);
- неисправность пряжек;

- отсутствие на заклепках шайб;
 - разрез заклепками материала поясной ленты или ремней.
- Карабин пожарный* нельзя применять при следующих недостатках:
- деформация карабина (затвор не открывается или неплотно закрывается);
 - выступах и неровностях в замке затвора;
 - неплотностях и выступах шарнирного крепления затвора;
 - слабой пружине затвора;
 - шероховатостях и острых выступах на поверхности карабина.

Спасательную веревку проверят наружным осмотром перед каждым занятием и после него. Вережка не должна иметь утолщений, повышенной влажности, а на длине 200 мм не должно быть более 15 нитей. Особенно тщательно проверяют спасательную веревку во время работы со штурмовой лестницей на учебной башне выше 2-го этажа. Кроме того, перед началом занятий на учебной башне тренер должен организовать взрыхление верхнего слоя предохранительной подушки. Обновляют предохранительную подушку не реже одного раза в два года и оформляют актом. Проверяют также работу страхующего устройства.

Перед занятием со штурмовой лестницей необходимо проверить ее техническое состояние, особое внимание обратить на то, чтобы тетивы и ступеньки не имели трещин, крюк и ступеньки были плотно закреплены, не качались и так далее. Рекомендуются ставить страховщики на третий и четвертый этажи, чтобы они при необходимости прижали крюк лестницы к подоконнику и предотвратили ее срыв. Кроме того, необходимо использовать страхующие устройства.

Для предотвращения ушибов передней части голени о ступеньки лестниц при подъеме следует применять *футбольные щитки*, свободно вставляя их в голенища спортсменов спереди.

При преодолении бревна во избежание падения с него необходимо делать длинные шаги на полусогнутых ногах, чтобы центр тяжести находился как можно ниже. В случае потери равновесия на бревне и невозможности его восстановления следует прыгнуть вниз вперед, сгибая руки в локтях (если позволяет способ переноски рукавов), чтобы смягчить удар приземления на полусогнутые ноги и удержать скатки рукавов в руках.

Методика развития физических качеств в пожарно-прикладном спорте.

Развитие силы.

Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Достичь этого можно несколькими методическими приемами. Во-первых, однократным преодолением максимального, предельного состояния. Во-вторых, многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления. В-третьих – многократным преодолением непредельного сопротивления с максимальной скоростью.

Можно применять все три метода, однако преимущество следует отдать второму. Предпочтительны такие упражнения, как подъем штанги массой 40-50 кг стоя, сидя, лежа жим на наклонной скамейке с опусканием штанги за голову, рывок от коленей, подъем штанги на грудь, подъем штанги до подбородка с виса, сгибание разгибание рук со штангой перед грудью за спиной, приседание со штангой на груди и за спиной, рывок штанги прямыми руками, упражнение лёжа, подтягивание различными хватами. Масса отягощения подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен после 10-15 повторений был близок к состоянию сильного утомления. Когда нагрузка становится привычной и выполняется без особого труда, ее увеличивают с таким расчетом, чтобы 10-15 повторений упражнения вызвали значительное утомление.

Развитие выносливость.

Выносливость принято делить на 2 вида: общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность спортсменов выполнять в течении длительного времени разнообразную работу, а именно связанную с большой физической нагрузкой.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена сохранять высокую скорость бега и выполнение упражнения на все дистанции, предстоящих выступлений на соревнованиях.

Основные средства развития общей выносливости – ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объём нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км. В дальнейшем нагрузка постепенно увеличивается и доводится до 5 км. Наиболее эффективные виды бега – кросс, на дистанции от 1-3 км, бег с переменной скоростью, а также повторный и интервальный бег. При включении в тренировку переменного бега скорость и длина дистанции с повышением уровня тренированности спортсменов постепенно увеличиваются.

Специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движения при многократных повторениях бега на коротких отрезках и для многократных повторениях бега на коротких дистанциях и для многократных силовых двигательных действиях. Она заключается в способности нервных клеток и мышц активно работать в условиях недостатка кислорода. Для её воспитания широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной.

Развитие ловкости.

Ловкость характеризуется как способность человека правильно выполнять различные действия, координируя их по времени и прилагаемому усилию. Высокая степень развития ловкости позволяет спортсмену быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Основной задачей тренировки ловкости является овладение новыми движениями и совершенствование способности объединения их в сложные двигательные навыки. В качестве упражнений рекомендуются: прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д..

Развитие гибкости.

Большая подвижность суставов, называемая гибкостью, нужна для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, их удобнее включать в утреннюю зарядку.

Техника старта при выполнении упражнения «Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни.

Техника старта.

Наиболее удобен низкий старт, как в легкой атлетике, но с некоторыми изменениями. При низком старте используются опорные колодки, что дает возможность быстро набирать максимальную скорость бега с лестницей. Чаще рекомендуется низкий старт, при котором передняя стартовая колодка установлена на расстоянии 0.5-1 стопы (15-30 см) от стартовой линии, а вторая на том же расстоянии от передней колодки. Особенностью низкого старта заключается в том, что спортсмен опирается правой рукой на лестницу на линии старта, а левую руку выносит на 20-30 см. перед линией старта, также опираясь на лестницу.

По команде на старт спортсмен становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением назад упирается одной ногой в опорную площадку передней стартовой колодки, другой ногой - в заднюю колодку. Правой рукой берется за левую (верхнюю) тетиву лестницы на уровне восьмой ступеньки за линией старта.левой рукой опирается на тетиву в районе 6-7 ступеньки. Тяжесть тела распределена равномерно. По команде «Внимание» спортсмен слегка выпрямляет ноги и отделяет колено сзади стоящей ноги от земли. Этим он несколько перемещает общий центр тяжести вперед и вверх, теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди.

Положение спортсмена, которое он принял по команде «Внимание», не должно быть излишне напряженным и скованным, т.к. интервал между командой «Внимание» и сигналом для начала бега не регламентирован. После того как прозвучал исполнительный сигнал, спортсмен мгновенно устремляется вперед. Движение начинается с энергичного отталкивания ногами и

быстрого взмаха руками, которые помогают бегу, причем левая рука резко посылается назад, а правая сообщает ускорение лестницы.

Техника стартового разбега и переноска лестницы.

Стартовый разбег и переноска лестницы.

Обычно длина стартового разбега 10-15 м, иногда 20 м, что зависит от умения спортсмена преодолеть силы инерции, вызывающие излишнее напряжение.

Со старта спортсмен с каждым шагом увеличивает скорость, постепенно шаги делаются длиннее, уменьшается наклон туловища. Начальная скорость, которую развивает спортсмен одномоментным отталкиванием, невысока, но с каждым шагом она растет. Отталкивание в каждом шаге складывается из ускоренного поднимания согнутой ноги и выпрямления другой, причем ведущим движением является подъем бедра. Окончание стартового разбега характеризуется достижением максимальной скорости. Лестница во время стартового разбега переносится расслабленной правой рукой, опущенной вниз.

Техника подвески лестницы во 2-ой этаж учебной башни.

Подвеска лестницы во 2-ой этаж учебной башни.

После окончания стартового разбега и «свободного хода» спортсмен подбегает к контрольной отметке, которую определяет опытным путем. При постановке правой ноги правая рука с лестницей отводится несколько назад и сразу же возвращается маховым вперед в верх, согнутая в локтевом суставе. Левая нога в это время приходит в опорное положение, и левая рука выбрасывается вперед вправо. Спортсмен берет левой рукой за тетиву около восьмой ступеньки и одновременно с толчком левой ноги обоими руками сообщает лестнице движение вперед вверх, после чего правая рука отпускает верхнюю тетиву и переходит на нижнюю. В опорном положении на правой ноге спортсмен заканчивает движение лестницы, развернув ее над головой крюком вверх, наклонив башмаками к башне под углом, наиболее удобным для подвески, продолжая бег. Подбежав к башне спортсмен одновременно с постановкой левой ноги на землю, выпрямляет руки, энергично посылает штурмовую лестницу вперед в низ, в намеченное место предохранительной подушки у основания и мягко, толчком обеих рук, направляет верхнюю часть лестницы вперед вверх. После этого с шагом правой или левой ноги, быстро опускает лестницу и подхватывает обеими руками ее, а тетивы на уровне груди (пятой ступени). Энергично поднимая вверх лестницу обеими руками за тетивы на уровне пятой ступени, спортсмен начинает движение левой (правой) ноги на первую ступеньку лестницы с одновременным ее проталкиванием впередвверх, не допуская касания крюка о стенку башни. Когда лестница оказывается в таком положении, что ее плоскость почти параллельна плоскости башни, а крюк поднят выше подоконника на 2-3 см, спортсмен ставит, левую (правую) ногу на первую ступеньку. Подвеска, как правило, выполняется на полный крюк в правой половине окна, но это зависит от способа посадки на подоконник.

Техника бега по штурмовой лестнице и посадка на подоконник.

Бег по штурмовой лестнице и посадка на подоконник.

Спортсмены пользуются способом, называемым три шага по каждой ступеньке, далее через одну. Спортсмен ставит на первую ступеньку левую ногу, на вторую правую, на третью левую, на пятую правую, на седьмую левую, на девятую правую.

Бег по лестнице через одну ступеньку с началом правой ноги имеет следующие преимущества: при равномерном беге скорость почти не меняется с изменением направления с горизонтального на вертикальное, циклическое движение проще выполнить, чем ациклическое. Следовательно, скорость перемещения спортсмена по лестнице максимальна.

Бег по лестнице начинается одновременно с окончанием подвески, когда правая нога становится на первую ступеньку, а левая быстрым движением отталкивается от предохранительной подушки, и сообщат телу поступательное движение в вертикальном направлении. Наиболее важен в беге заданий толчок, выполняют, после того как стопа другой ноги обопрется на находящуюся выше ступеньку. Стопу следует ставить на носок при возможно

меньшем развороте носком наружу, причем ногу на очередную не следует поднимать слишком высоко, не задевая ступеньку точно поставить ногу.

Во время бега руки помогают движению вперед, подтягивая тело и создавая необходимое опережение для ног: правое колено вперед – левая рука вперед, левое колено вперед – правая рука вперед и т.д. Корпус прямой и движется параллельно плоскости лестнице.

Движения рук и ног на лестнице при подъеме во 2-ой этаж учебной башни и посадке на подоконник: при постановке правой ноги на первую ступеньку левая рука захватывает левую тетиву лестницы, правая рука движется свободно между пятой и седьмой ступеньками, готовая при постановке левой ноги на третью ступеньку захватить седьмую ступеньку. Когда в захвате находится правая рука и постановка левой ноги закончена, начинается движение левая рука для захвата за девятую ступеньку или за левую тетиву между девятой и десятой ступенькой одновременно начинается отталкивание правая нога и т.д. до девятой ступеньки. После постановки правой ноги на девятую ступеньку правая рука обхватывает одиннадцатую ступеньку снизу, слева от крюка вывернув кисть ладонью от лестницы, а левая рука обхватывает тринадцатую ступеньку сверху. В таком положении следует резкого заднего толчка левой ноги сгибать ее в коленном суставе с быстрым одновременным выпрямлением правой ноги. После того как маховая нога поднимается ступней над подоконником, спортсмен быстро опускает ее в низ за подоконник с одновременным разворотом стопы носком внутрь. Руки спортсмена подтягивают корпус к башне и помогают развернуть его в сторону толчковой ноги. Резким отталкиванием толчковой ноги от девятой ступеньки и коротким рывком руками за тринадцатую и одиннадцатую ступеньки спортсмен заканчивает посадку. Важно, не закончив посадки, энергично снять левую руку с тринадцатой ступеньки и поставить ее на подоконник.

Положение спортсмена после завершения посадки: левая нога согнута в колене, прижата к подоконнику, правая нога вытянута вниз параллельно штурмовке, стопа развернута подошвой к башне. Правая рука захватывает фалангами пальцев одиннадцатую ступеньку, левая рука опирается на подоконник. Из этого положения можно начинать выброс лестницы и подвеску в окно третьего этажа.

Техника выброса лестницы и подвеска ее в окно третьего и четвертого этажей.

Выброс лестницы и подвеска ее в окна третьего и четвертого этажей.

Для ускорения движения лестницы строго вертикально вверх решающим является использование сил инерции от рывка обеими руками при посадке в окно башни и резкого выпрямления корпуса. Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе увеличивает ускорение лестницы, а кисть разворачивая ее с права на лево, крюком к спортсмену, финальным броском продолжает ускорение лестницы вертикально вверх. Затем, сохраняя инерцию движения лестницы, левая рука подхватывает штурмовку за правую тетиву на 5-7 см выше подоконника и, поднимая, направляет ее движение. Когда правая рука подхватывает лестницу за правую тетиву на уровне пятой ступеньки, левая рука отпускает тетиву и перехватывает ее на том же уровне, что и правая. Далее лестницу поднимают уже двумя руками. Как только крюк лестницы поднимается выше подоконника, спортсмен обеими руками начинает поворот лестницы за тетивы слева на право крюком в окно и как только поворот закончится и крюк коснется подоконника, спортсмен ставит правую ногу на первую ступеньку лестницы.

Техника выхода с подоконника на лестницы и финиш.

Выход с подоконника на лестницу.

С окончанием подвески лестницы в окно 3го этажа спортсмен ставит правую ногу на первую ступеньку лестницы, держась за левую тетиву правой рукой, а за правую тетиву левой рукой. Затем, подтягиваясь на руках и энергично выпрямляя правую ногу, спортсмен разворачивает корпус в сторону правой ноги параллельно лестнице и резко сгибая в колене левую ногу, ставит ее на подоконник ближе к левой тетиве, так чтобы носок был, развернут в сторону башни, а пятка выступала за край подоконника. В противном случае, если нога будет стоять далеко от тетивы, при толчке ногой лестница отклонится вправо.

Резко разгибая левую ногу, в коленном и голеностопном суставах, спортсмен делает сильный толчок и переносит правую ногу на пятую ступеньку, а правую руку на седьмую ступеньку. Затем спортсмен переносит левую руку на девятую ступеньку, а левую ногу на седьмую ступеньку.

Финиш.

Финиш начинается в том положении, что и посадка на подоконник. Исходное положение: правая нога находится на девятой ступени, левая - над подоконником, левая рука на тринадцатой, а правая – на одиннадцатой ступеньке хватом снизу.

Из этого положения левую ногу спортсмен переносит в окно, а затем резким рывком обеими руками, с одновременным толчком правой ноги о девятую ступеньку, посылает ногу, согнутую в коленном суставе, за левой ногой. При этом вес тела переносится на обе руки. Когда обе ноги окажутся внутри башни, сильно отталкиваясь от лестницы обеими руками, выполняют разворот корпуса слева на право.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21.12.94 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности». Сбор. законов, 1994, № 35.
2. ППБ 01-03 «Правила пожарной безопасности в Российской Федерации» (в редакции Приказа МЧС России от 18.06.2003 г. №313).
3. Программа подготовки личного состава подразделений ГПС МЧС России.- М.: МЧС России, 2003.
4. Правила охраны труда в подразделениях ГПС МЧС России. Приказ МЧС России № 630 от 31.12.2002 г.
5. Бушмин В.А., Плеханов В.И., Сафронов А.В. Пожарно-строевая подготовка.- М.: Стройиздат, 1985.
6. Наставление по пожарно-строевой подготовке. – Ярославль: Верхнее-Волжское книжное издательство, 1974.
7. Нормативы по пожарно-строевой подготовке.- М.: ГУГПС МВД России, 1994.
8. Правила соревнований по пожарно-прикладному спорту.- М.: Федерация пожарно-прикладного спорта России, 2002 г.
9. А.П.Павлов «Основы теории и методики физического воспитания», Чебоксары, 1998г.