

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
физической культуры и ДО
Протокол №1
от 29.08.2018

«ПРИНЯТО»
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2018

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №128
_____ Н.Ю.Шпирина
Приказ № _____
от 31.08.2018

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 128
Калининского района Санкт-Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Пожарно-прикладной спорт»

Год обучения-2

Группа №2

Возраст учащихся 11-16 лет

Составитель:

Громова Анастасия Юрьевна,

педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Особенности организации образовательного процесса
в 2018-2019 учебном году

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

По уровню освоения программа является **базовой**.

Основной предмет обучения программы «Пожарно-прикладной спорт» пожарно-строевая подготовка. Она направлена на достижение высокого профессионального уровня подготовки занимающихся и готовности (слаженности) дружин юных пожарных, максимального развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение задач в условиях соревнований по пожарно-прикладному спорту.

Пожарно-строевая подготовка включает в себя: организацию и планирование процесса обучения (составление календарного плана, расписания занятий, перечня отрабатываемых нормативов, плана проведения учебного занятия); проведение учебных занятий; контроль успеваемости и оценку знаний, умений и навыков; повышение педагогической и профессиональной компетентности руководителей занятий; контроль процесса обучения.

Специальные прикладные упражнения – основное средство пожарно-строевой подготовки. Они представляют собой различные приемы и действия с пожарной техникой, используемые для формирования и совершенствования специальных навыков и физического развития занимающихся.

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

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, помещение для хранения пожарно-технического вооружения и оборудования, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал (манеж) оборудованные спортивными заборами и бумами; необходимое количество пожарно-технического вооружения и защитной одежды, а также литературу и учебно-наглядные пособия.

Для обучения принимаются учащиеся, имеющие заключение медицинской комиссии о годности к занятиям по пожарно-прикладному спорту.

Педагогами, тренеры-преподаватели по пожарно-прикладному спорту обязаны ежегодно не менее двух раз проводить инструктажи по технике безопасности и правилам охраны труда.

Все снаряды (бумы, заборы), пожарно-техническое вооружение и защитная одежда, предназначенные для занятий пожарно-прикладным спортом, должны быть испытанными и исправными.

В целях предотвращения травматизма каждый занимающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения и уметь оказывать первую помощь пострадавшему и себе.

Распределение учащихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла). За каждой группой (или несколькими группами) закрепляется педагог, который отвечает за качество обучения. Группы могут заниматься раздельно или в одном помещении.

По окончании курса обучения занимающиеся сдают зачет. Зачет принимается в объеме настоящей программы, согласно нормативам по пожарно-строевой подготовке.

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях различного уровня; учебно-тренировочных сборах.

Занятия проводятся на:

Спортивная база: учебная башня пожарно-спасательной части №34(ул.Гжатская д.20),пожарно-спасательной части №52(ул.Чудновского д.17); манеж университета МЧС(ул.Фучика д.10) спортивный зал, стадион, площадка, тренажёрный зал, учебный класс, раздевалка (ГБОУ СОШ №128).

Цель и задачи программы

Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности, творчески подходить к осознанию своего выбора в жизни через занятия пожарно-спасательным спортом.

Задачами программы:

1) Обучающие:

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучить основам пожарного дела;

2) Воспитательные:

- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;
- воспитание чувств: любви, ответственности, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности по отношению к людям.

3) Развивающие:

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту районного, окружного, городского и всероссийского уровней.

Срок реализации программы - программа рассчитана для учащихся 5 - 10 классов, на 3 года обучения. На реализацию данной программы отводится 72 часа в год (2 часа в неделю). Учебная группа состоит из 15 человек.

Количество занятий:

- 2 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа

Занятия проводятся по 45 минут с 5-минутным перерывом.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	
2	Основы медицинских знаний	4	2	2	
3	Общие требования по ПБ	4	2	2	
4	Техническая и тактическая подготовка	6	4	2	
5	ОФП	10	8	2	
6	Специальная (пожарно-строевая) подготовка	10	8	2	
7	Участие в соревнованиях	10	10	-	
8	Заключительное занятие	2	-	2	
Итого:		72	58	14	

Приложение к таблице «учебный план»

Раздел	Форма занятия	Форма подведения итогов
Основы знаний	Опрос, беседа, практическое занятие	Опрос, тестирование
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей	Беседа, практическое занятие. Показательные выступления	Контрольные тесты и упражнения

Лично-командное мероприятие «Готов к труду и обороне»	Игровая форма, соревновательная форма	Контрольные тесты и упражнения. Обсуждение результатов мероприятия
---	---------------------------------------	--

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Общее собрание обучающихся. Решение организационных вопросов. Правила техники безопасности при проведении занятий.

2. Основы медицинских знаний

Теория: Профилактика Травматизма. Медицинские препараты и правила их использования.

Практика: Правила оказания доврачебной помощи пострадавшим. Имобилизация конечностей при переломах.

3. Общие требования по ПБ

Теория: Противопожарная пропаганда. История ПО

Практика: Действия при пожаре. Правила пользования огнетушителем при тушении горящего противня. Экскурсия.

4. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Постановка снарядов и временные отрезки на 100-м полосе препятствий.

Практика: Преодоление бугра, забора. Соединение рукавов и ствола.

5. ОФП

Теория: Нагрузка. Отдых. ЧСС- понятия и правила чередования.

Практика: Развитие двигательных качеств- быстрота, сила, скорость, скоростно –силовые способности, взрывная сила.

6. Специальная (пожарно-строевая) подготовка

Теория: Правила ППС- боевое развёртывание

Практика: Завязывание спасательных узлов. Преодоление полосы препятствий и штурмовой лестницы поэтапно. Упражнение- боевое развёртывание.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Участие в соревнованиях районного, городского и регионального уровней в соответствии с планом соревнований ГУ МЧС России по СПб.

8. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов года, награждение, чаепитие.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

2 год обучения.

К концу 2 года обучения учащиеся смогут овладеть основными понятиями:

- ❖ Техника безопасности при проведении занятий по ППС;
- ❖ Правила соревнований. Основы тренировки;
- ❖ Профилактика травматизма. Здоровый образ жизни;
- ❖ Основы медицины и анатомии. Порядок оказания первой доврачебной помощи;
- ❖ Из истории пожарной охраны. Страницы прошлого;
- ❖ Пожарная профилактика;
- ❖ Пожарная техника и оборудование;
- ❖ Противопожарная пропаганда и обучение мерам пожарной безопасности;
- ❖ Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности;
- ❖ Пожарная тактика. Основные понятия;
- ❖ Основные нормативные документы по пожарной безопасности;

Приобретут умения:

- Стартовать, и переносить лестницу по дистанции;

- Преодолевать забор и бум;
- Присоединять ствол к рукавной линии;
- Присоединять рукавную линию к разветвлению;
- Тушить противень с горячей жидкостью;
- Подхватывать рукава;
- Быстро скатывать рукава;
- Закреплять спасательную веревку за конструкцию;
- Вязать спасательные петли и одевать их на спасаемого;
- Работать с ручными стволами из положения стоя, с колена, лежа.
- Преодолевать 100-метровую полосу препятствий
- Пробежать пожарную эстафету 4*100 м
- Выполнять упражнение «Боевое развёртывание»

Способы проверки результативности обучения

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

Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально в зависимости от физической подготовки, и способностей обучающихся. Так как, занятия строятся с учетом их возраста, то существуют нормативы группы.

Выполнение этих нормативов оценивается по трехбалльной системе.

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка				
1	Прыжок в длину с места, см	200	195	180
2	Бег на дистанцию 60 м, сек	9.1	9.3	9.7
3	Бег на дистанцию 1500 м, мин	7.30	7.50	8.20
4	Подтягивание на перекладине, раз	7	5	3
Специальная физическая и техническая подготовка				
5	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.9	4.1	4.4
6	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.7	4.9	5.2
7	Полоса с препятствиями (100 м), сек	23.8	25.0	27.0
8	Подъем на второй этаж башни, сек	10.4	12.2	13.0

Требования к уровню подготовки обучающихся 13 - 14 лет

№	Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка				
1	Бег на дистанцию 100 м, сек	13.0	13.5	14.0
2	Бег на дистанцию 3000 м, мин	13.0	14.0	15.0
3	Подтягивание на перекладине, раз	14	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на скамейке), раз	30	25	20
Специальная физическая и техническая подготовка				
5	Бег 15 м с присоединением полугайки к разветвлению, сек	3.5	3.7	3.9
6	Бег 20 м с преодолением забора, сек	4.3	4.5	4.7
7	Полоса с препятствиями в зале, сек	21.0	22.0	23.0
8	Полоса с препятствиями на стадионе, сек	20.0	21.5	22.0
9	Подъем на второй этаж башни, сек	15.6	17.2	18.5
10	Эстафета 4x100 м, мин	1.20	1.27	1.35
11	Боевое развертывание, сек	50.0	55.0	70.0

Календарно-тематический план 2-ой год обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Тип/форма занятия
------	-----------	--------------	------------------	-------------------

1.Вводное занятие.			2	
05.09	1	Орг.вопросы. Техника безопасности на занятиях.	2	
2. Основы медицинских знаний			6	
12.09	2	Профилактика травматизма. Разогревающие мази .	2	
19.09	3	Правила оказания ДП пострадавшему.	2	
26.09	4	Иммобилизация конечностей при травмах.	2	
3.Пожарная безопасность			8	
03.10	5	История ПО. Пропаганда пожарного дела.	2	
10.10	6	Правила действий при пожаре.	2	
17.10	7	Правила пользования огнетушителем	2	
24.10	8	Экскурсия на выставку ПТВ им.Б.Н.Кончаева	2	
4.Техническая и тактическая подготовка			6	
31.10	9	Постановка снарядов на 100-м полосе.	2	
07.11	10	Преодоление бума, забора.	2	
14.11	11	Соединение рукавов, ствола.	2	
5.ОФП			12	
21.11	12	ОФП-развитие силы. Тренажерный зал.	2	
28.11	13	ОФП-прыгучесть. Марш на башне	2	
05.12	14	ОФП-скорость. Челночный бег	2	
12.12	15	ОФП-скоростно- силовые качества. Бег с сопротивлением. Подв.игры.	2	
19.12	16	ОФП-Силовая выносливость. Круговая тр.	2	
26.12	17	Кроссовый бег	2	
6.Специальная (пожарно-строевая) подготовка			26	
09.01	18	Эстафета, 1 этап -домик	2	
16.01	19	Эстафета, 2 этап-барьер	2	
23.01	20	Эстафета, 3 этап-бум и рукава	2	
30.01	21	Эстафета, 4 этап-тушение горячей жидкости	2	
06.02	22	Передача ствола. Эстафетный бег.	2	
13.02	23	Боевое развёртывание- заборная группа	2	
20.02	24	Боевое развёртывание-разветвление и прокладка рукавной линии	2	
27.02	25	Боевое развёртывание- ствольщики	2	
06.03	26	Боевое развёртывание-выполнение упражнения на рабочей помпе	2	
13.03	27	2-ой этаж учебной башни- отталкивание	2	
20.03	28	2-ой этаж учебной башни- марш	2	
27.03	29	2-ой этаж учебной башни- разгон	2	
03.04	30	2-ой этаж учебной башни- финиширование	2	
7.Участие в соревнованиях			10	
10.04	31	Соревнования по ОФП и штурмовой лестнице	2	
17.04	32	Боевое развёртывание	2	
24.04	33	Соревнования в беге по штурмовой лестнице	2	
08.05	34	Соревнования по преодолению 100-м полосы	2	
15.05	35	Соревнования в эстафетном беге 4*100 м	2	
22.05	36	8.Заключительное занятие	2	

Планируемые результаты.

Личность формируется и развивается в деятельности. И чем богаче и содержательнее будет организована наша деятельность, тем больше создается возможностей для

целенаправленного воздействия на становление социально- ценностных отношений подростка к явлениям окружающей действительности, на формирование его самосознания, на самовоспитание духовных потребностей личности в труде и общении.

Поэтому, *по окончании 2 г. обучения, воспитанники должны обладать* не только практическими умениями, но и сформированными качествами личности, такими, как коллективизм, патриотизм, чувства сопереживания и ответственности.

Формы подведения итогов.

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

По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:

- ❖ правила техники безопасности на тренировках;
- ❖ правила соревнований на полосе препятствий, эстафете и боевом развертывании;
- ❖ причины возникновения пожаров и последовательность действий при пожаре;
- ❖ перечень простейших средств пожаротушения, порядок их использования;

уметь:

- самостоятельно планировать свою тренировку (разминку, выбор скорости в беге, силовые упражнения) в зависимости от физического состояния на данный момент;
- правильно действовать при пожаре; соблюдать безопасный режим тренировок;
- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с нормативными требованиями

Оценочные материалы

Тестовые нормативы

<i>№</i>	<i>Элементы</i>	<i>Количество / врем я</i>
<i>1</i>	Одевание боевой одежды	32 сек.
<i>2</i>	Отжимания	28 раз
<i>3</i>	Подтягивания	8 раз
<i>4</i>	Работа на пресс за 1 мин	50 раз
<i>5</i>	100-м полоса	25 сек
<i>6</i>	Подъём на башню	9 сек.
<i>7</i>	СТІF	51 сек.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивная база: манеж (зал, стадион, площадка), учебный класс, раздевалка.
2. Спортивные снаряды:
 - ❖ спортивный бум;
 - ❖ спортивный забор;
3. Пожарно-техническое вооружение:
 - ✓ боевая одежда и снаряжение пожарного – не менее 2 комплектов;
 - ✓ спортивная каска – 10 шт.

- ✓ спортивные пожарные рукава и соединительная арматура – 3 комплекта;
- ✓ спортивные пожарные стволы - 3 шт.;
- ✓ огнетушитель ОП – 5 (ОП -4) - не менее 2 шт.;
- ✓ пожарные ручные лестницы – по 1 шт.;
- ✓ спасательная веревка – 1 шт.;
- ✓ разветвление трехходовое РТ-80 – 1 шт.

4. Вспомогательный инвентарь и оборудование:

- ✓ секундомер;
- ✓ наглядные учебные пособия и литература;
- ✓ футбольный, баскетбольный и волейбольный мяч;
- ✓ столы и стулья для проведения теоретических занятий;
- ✓ фотоаппарат;
- ✓ флаги.

Дидактические материалы.

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

Список методических и наглядных пособий

1. Комплект плакатов "Первичные средства пожаротушения"
2. Комплект плакатов "Первая медицинская помощь при ЧС"
3. Комплект плакатов "Правила поведения в ЧС техногенного характера"
4. DVD "Первая помощь при переломах, кровотечениях, ожогах",
5. DVD Уроки ОБЖ в школе"
6. CD "Оказание первой доврачебной помощи"
7. CD "Учись защищать себя "
8. CD "Скорая помощь"
9. CD "Медицинская помощь"
10. CD "Безопасность дома"
11. CD "Анатомия человека"
12. Тренажер сердечно-легочной реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий – манекен (150x55x27/13 кг). Полная модель человека (типа "Максим II")
13. Ю.Л.Воробьев, В.В.Иванов, В.П.Шолох, Хрестоматия по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Для 7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД». – 1998. – 160 с.
14. Ф.В.Кармазинов, О.Н.Русак, С.Ф.Гребенников, В.Н.Осенков, Безопасность жизнедеятельности: Словарь-справочник. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань». 2001.