

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по социальным вопросам муниципального образования**

**Веневский район**

**МОУ "Дьяконовская СШ им. Н.И. Дешина"**

**РАССМОТРЕНО**

на Педагогическом  
совете

\_\_\_\_\_  
Протокол №4  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Зеленкова Н.А.  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Марунич Т.А.  
Приказ №116 от «29»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Пожарно-прикладной спорт»**

для обучающихся 7 – 8 классов

**с.Дьяконово 2024**

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Пожарно-прикладной спорт» предназначена для юношей и девушек 7-8 классов, занимающихся спортом, и направлена как на обеспечение общего и физического развития, так и на их профессиональное самоопределение, дающие возможность осознанного выбора трудовой деятельности.

### **Актуальность**

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных-добровольцев.

Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

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

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

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

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

### **Задачи:**

1. Обучить первоначальным практическим навыкам пожарной безопасности.
2. Обучить технике пожарно – прикладного спорта.
3. Отработать и закрепить практические навыки пожарной безопасности.

4. Развить навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии.
5. Содействовать профессиональному самоопределению подростков.
6. Воспитать эмоциональную и стрессовую устойчивость.
7. Воспитать чувство коллективизма.

### **Организация образовательного процесса.**

Программа рассчитана для учащихся младшего, среднего и старшего звена. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 0,5 часу – 18 часов в год.

### **Этапы освоения программы:**

- общая физическая подготовка;
- обучение первоначальным навыкам пожарного дела;
- обучение технике пожарно-прикладного спорта;
- совершенствование навыков пожарно-прикладного спорта в процессе тренировок.

### **Формы работы.**

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

А также проводятся беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, походы, соревнования, турниры и другие активные формы организации деятельности учащихся.

### **Методы.**

В учебно-тренировочном процессе применяются как специфические, так и общепедагогические методы:

- практические;
- репродуктивные;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля и самоконтроля.

### **Формы и методы контроля:**

- принятие зачетов;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- практическое тушение в ходе проведения пожарной эстафеты.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

- владение практическими навыками пожарной безопасности;
- освоение технических навыков пожарно-прикладного спорта;
- освоение практических навыков тушения пожара в начальной стадии;
- профессиональное определение воспитанников;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки.

### **Критерии эффективности реализации программы:**

- уровень технической подготовки воспитанников;
- уровень физической подготовки как условие достижения высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов;
- уровень воспитанности и владения морально – волевыми качествами личности;
- достижение высоких результатов в соревнованиях различного уровня;
- профессиональные предпочтения.

### **Диагностические методики**

<i><b>Критерии</b></i>	<i><b>Методики</b></i>
<i><b>Личностные:</b></i>	
1. Самооценка	Тест на выявление уровня самооценки
2. Уровень субъективного контроля	Тест УСК (тест на ответственность);
3. Уровень сформированности коммуникативных способностей подростков: контактность, принятие других, конфликтность, лидерство, потребность в общении	Вопросник КОС; Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; методика типичного реагирования на конфликтные ситуации К.Томаса; тест А.Ассингера (на агрессивность).
<i><b>Деятельностные:</b></i>	
1. Удовлетворённость жизнедеятельностью в коллективе.	Социометрия; Оценка психологического климата.
2. Самоощущения детей в коллективе: эмоциональный комфорт, уровень тревожности.	ТЕСТ «ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ» (опросник Спилбергера); тест тревожности Дж. Тейлора; опросник САН.
3. Воспитанность подростков: ценностные ориентации, этика, культура поведения.	Методика «Уровень воспитанности»; «Многофакторный опросник» Кеттелла; СОП.

4. Мотивация достижений.	Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; «тест Юмористических фраз»; тест «Потребность в достижении».
--------------------------	---

#### Учебно-дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- конспекты занятий;
- наглядные пособия;
- оборудование;
- фото и видеоматериалы;
- специальная литература;
- методические рекомендации;
- диагностические методики.

#### Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Часы	План	Факт
1.	Вводное занятие.(техника безопасности)	1		
2.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>12</b>		
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка (бег на):	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	Спецподготовка			
14	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
15	<b>100м. Полоса препятствиями</b>	1		
16	Подхват рукавов в беге	1		
17	Соединение рукавов меж собой	1		

18	Присоединение рукава к разветвлению	1		
	Итого	17		

### Содержание занятий.

Основные направления деятельности	Вид 7-9 класс
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров Стартовый разгон Бег на результат на 100 метров Эстафетный бег
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут бег на 3000 метров
Развитие выносливости	длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом
Развитие скоростно-силовых способностей	
Развитие координационных способностей	
Самостоятельные занятия На совершенствование организаторских умений	
<b>Преодоление 100 м. полосы</b>	

В спортивную тренировку входят такие виды подготовки спортсмена, как физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. Термин «подготовка спортсмена» означает систематическое и планомерное использование средств и методов, способствующих готовности человека к

спортивным достижениям. Все виды подготовки спортсмена взаимно связаны.

**Физическая подготовка** направлена на укрепление здоровья достижение определенного уровня физического уровня физического развития, воспитания физических качеств. Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Методика развития физических качеств.

**Развитие силы.** Без значительного увеличения мышечной силы трудно достичь мастерства в пожарно-прикладном спорте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, выполняя работу большой мощности.

Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Особое значение имеет в пожарно-прикладном спорте сила для подвески, переноски и выдвижения лестниц и т.д.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Это можно достичь несколькими методическими приемами. Во-первых, многократным преодолением непределного сопротивления до значительного утомления, в-третьих, многократным преодолением непределного сопротивления с максимальной скоростью

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движений спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, работающим с детьми и юношами, очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты.

**Развитие выносливости.** Выносливость принято делить на два типа: общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность спортсмена выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большой физической нагрузкой.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена сохранять высокую скорость бега и выполнения упражнений на всей дистанции, предстоящих выступлений на соревнованиях.

Основные средства развития общей выносливости ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км.

В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км.

В развитии общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах, плаванию. Бег на лыжах в умеренном темпе обычно проводится на 20-25 км, лыжные гонки на 5-10 км.

Специальная выносливость в пожарно-прикладном спорте необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных

повторениях бега на коротких отрезках и для многократных силовых двигательных действий.

Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной.

Укорочение преодолеваемых отрезков дает возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

**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 всё новыми и новыми движениями и совершенствование способности объединения их в сложные двигательные навыки. В физической подготовке спортсменов применяют ряд упражнений для развития ловкости. В качестве основных рекомендуются упражнения:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и дальность мячей, гранат, палок т.д.)
- типа «лечь», «встать» и т.п. выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде.
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.
- из спортивных и подвижных игр; развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

**Развитие гибкости.** Большая подвижность в суставах, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80.

Упражнения на гибкость удобнее всего включать утреннюю зарядку.

**Техническая подготовка** спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-прикладному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и наименьшей затратой сил зависят от уровня развития физических и волевых качеств спортсмена, функциональной подготовленности всех его органов и систем, качества спортивного инвентаря. Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность двигательных навыков в значительной степени зависят от методов тренировки, правильного подбора и использования средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

**Тактическая подготовка.** Под тактикой в подготовке спортсменов пожарно-прикладного спорта следует понимать способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных

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

**Морально-волевая подготовка** спортсмена представляет собой процесс воспитания у него роли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля- это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением.

### **Воспитательная работа.**

Нужно помнить, что воспитательная работа – это не сумма мероприятий, а продуманная система, основанная на индивидуальном подходе к каждому занимающемуся, на знании интересов, свойственных тому или иному возрасту.

Основная воспитательная работа должна осуществляться в процессе занятий, однако этим нельзя ограничиваться, ряд мероприятий должен проводиться в не учебное время.

Одной из задач воспитания является сознательная дисциплина. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеет хорошая организация и чёткое проведение занятий, личный пример тренера.

Главным помощником в воспитательной работе преподавателя является дружный коллектив. Поэтому нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Одна из основных задач заключена в том, чтобы каждый член коллектива сознавал ответственность за всё, что делается в его команде, секции.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избирается бюро секции, судейская коллегия и редколлегия. Решения бюро обязательны для всех занимающихся. С помощью актива организовываются коллективные посещения театров, музеев, кино, выставок, обсуждаются прочитанные книги и т.д.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1983
2. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1990.
3. Кимстач И.Ф. Пожарная тактика.- Москва, 1984.
4. «Пожарному делу учиться вперед пригодится...» Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005.