

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пожарно-прикладной спорт»

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид программы – авторская.

Цель программы - укрепление здоровья посредством овладения знаниями, умениями и навыками пожарно-прикладного спорта.

Возраст обучающихся: ориентирована на подростков *среднего и старшего* школьного возраста (12-18 лет).

Продолжительность реализации программы: Срок реализации полного курса программы – 5 лет. Программа имеет модульную структуру, где каждый модуль реализуется как самостоятельный образовательный уровень. Начать обучение можно с любого модуля, также, как и завершить обучение, не переходя на следующий, при потере мотивации или другим причинам.

Общее количество часов по программе – **936 часов.**

Учебный режим по каждому году:

Модуль	Год обучения	Режим занятий	Годовая нагрузка	Всего
1 модуль	1 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	144 час.
2 модуль	2 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	360 час.
	3 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	
3 модуль	4 и 5 год	3 раза/неделю по 2 часа	216 час.	432 час.

Программа предусматривает занятия в режиме 1 час в неделю (36 часов в год) по «Индивидуальным образовательным маршрутам» с одаренными обучающимися, успешно выступившие на соревнованиях и занявшие призовые места.

Условия реализации: программа реализуется по Договору сетевого взаимодействия с МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и МБОУ «Средняя школа № 37».

Краткое содержание программы: в программном курсе: освоение приемов прохождения 100 метровой полосы, подъема по штурмовой лестнице, основ правильной техники и правил безопасного выполнения упражнений; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития пожарно-прикладного спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий пожарного.

Ожидаемый результат: по итогам реализации программы обучающиеся должны **знать:** историю пожарно-прикладного спорта России, правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях; причины возникновения пожаров и последовательность действий при пожаре; перечень средств пожаротушения, порядок их использования; правила соревнований по ППС, судейской практики.

уметь: самостоятельно планировать свою тренировку в зависимости от физического состояния на данный момент; правильно действовать при пожаре; уметь пользоваться огнетушителем; соблюдать безопасный режим тренировок; выполнять упражнения, входящие в программный курс; выполнить нормативы 1 юношеского разряда.

У выпускника должны быть сформированы **метапредметные** универсальные учебные действия: умение планировать, анализировать и осуществлять самостоятельную подготовку по ППС; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные универсальные учебные действия: активная жизненная позиция; чувство гордости за свою Родину и народ России; сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни; сформированы морально-волевые качества личности: смелость, инициативность, уверенность в себе, сила воли, мужество, дисциплинированность, психологическая устойчивость.