

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр «Патриот»»

А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеобразовательной программе
«Пожарно-спасательный спорт»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Срок реализации программы – 1 год

Номер (название) группы – ПСС-1

Возраст обучающихся – 13-18 лет

Составитель:
Овчарук М.И.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023 г.

	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная														
	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая														
	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый														
	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе	Предусмотрена работа по индивидуальным планам со спортсменами, входящими в сборную Красноярского края по пожарно-прикладному спорту.														
	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе	<p>Занятия проводятся на специально подготовленных площадках пожарной охраны МЧС и ДЮСШа-1, благодаря чему расширяются возможности учащихся в овладении практическими знаниями, умениями и навыками по спасательному делу, повышается эффективность и результативность используемых методик и технологий в образовательном процессе.</p> <table border="1" data-bbox="746 846 1474 1182"> <thead> <tr> <th data-bbox="746 846 1114 920">6 ч/ неделю</th> <th data-bbox="1114 846 1289 920">I полугодие</th> <th data-bbox="1289 846 1474 920">II полугодие</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="746 920 1114 994">Количество учебных недель в полугодии</td> <td data-bbox="1114 920 1289 994">17</td> <td data-bbox="1289 920 1474 994">19</td> </tr> <tr> <td data-bbox="746 994 1114 1068">Количество учебных часов по программе</td> <td data-bbox="1114 994 1289 1068">102</td> <td data-bbox="1289 994 1474 1068">114</td> </tr> <tr> <td data-bbox="746 1068 1114 1182">Количество учебных часов согласно расписанию</td> <td data-bbox="1114 1068 1289 1182">78</td> <td data-bbox="1289 1068 1474 1182">125</td> </tr> </tbody> </table>			6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие	Количество учебных недель в полугодии	17	19	Количество учебных часов по программе	102	114	Количество учебных часов согласно расписанию	78	125
6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие														
Количество учебных недель в полугодии	17	19														
Количество учебных часов по программе	102	114														
Количество учебных часов согласно расписанию	78	125														
	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: Создание условий для здорового образа жизни, формирование профессиональных качеств пожарных и воспитание патриотов своей Родины через занятия пожарно-спасательным спортом.														
	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> • образовательные: <ul style="list-style-type: none"> - изучить историю развития пожарно-спасательного спорта, причины возникновения пожаров, правила поведения и меры безопасности на тренировках и соревнованиях; правила пользования огнетушителями; правила и организацию соревнований; - научиться владеть техниками бега: со штурмовкой, 100-метровой полосы с препятствиями, эстафеты 4x100 м с препятствиями; работать пожарным инвентарём; оказывать первую медицинскую помощь. • развивающие: <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям - развивать умение анализировать результаты своей деятельности, 														

		<ul style="list-style-type: none"> • воспитательные: - воспитание духовных и физических качеств личности, ценностного отношения к окружающим, к своему здоровью, чувства ответственности и взаимовыручки;
	Режим занятий <u>в текущем учебном году</u>	Занятия проводятся 6 часов в неделю, 1 занятие длится 40 минут. Режим занятий: 4 раза/нед. по 40 минут и 1 раз/нед по 1ч 20 мин с перерывом между занятиями 10 минут.
	Формы занятий	Формы занятий: - практические и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам, заданиям; - контрольные занятия, тестирование; - соревнования.
	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу,	В связи с моим отпуском по основному месту работы 13 ч из раздела «Спортивные игры» вынесены за рамки учебных занятий.
	Ожидаемые результаты	<p>Ожидаемые результаты:</p> <p><u>Предметные результаты</u> Знать: историю развития пожарно-спасательного спорта, причины возникновения пожаров, правила поведения и меры безопасности на тренировках и соревнованиях; правила пользования огнетушителями; правила и организацию соревнований.</p> <p>Уметь: владеть техниками бега: со штурмовкой, 100-метровой полосы с препятствиями, эстафеты 4x100 м с препятствиями; работать пожарным инвентарём; оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;</p> <p><u>Личностные результаты:</u> понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих свою собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;</p> <p><u>Коммуникативные навыки:</u> умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.</p>

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	<u>Формы аттестации:</u> выполнение контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке; участие в соревнованиях различного уровня.
---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов	Общее количество часов
I.	Теоретическая подготовка	5
1.	Техника безопасности. Общая гигиена	2
2.	Причины возникновения пожаров, первичные средства пожаротушения.	1
3.	Оказание доврачебной помощи пострадавшим	1
4.	Правила соревнований	1
II.	Общая физическая подготовка	90
1.	Общеразвивающие и специальные упражнения	32
2.	Спортивные игры	16
3.	Легкая атлетика	20
4.	Силовые упражнения	22
III.	Специальная и техническая подготовка	109
	Штурмовая лестница	75
	100-метровая полоса препятствий	30
	Эстафетный бег с препятствиями	4
IV.	Соревновательная подготовка	8
V.	Контрольные испытания	4
	ВСЕГО:	216 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Дата занятия	Темы занятия	Количество часов
I полугодие			
1.	01.09	Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Общая гигиена	1
2.	01.09	Причины возникновения пожаров, первичные средства пожаротушения.	1
3.	04.09	Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1
4.	04.09	Легкая атлетика. Прыжки, многоскоки.	1
5.	05.09	Техника хода по штурмовой лестнице.	1
6.	05.09	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса	1
7.	09.10	Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта.	1
8.	10.10	Ходьба и прыжки с небольшим весом	1

9.	11.10	Легкая атлетика. Развитие прыгучести. Прыжки десятиерные.	1
10.	12.10	Штурмовая лестница. Ход по лестнице с подбега.	1
11.	13.10	Спортивные игры. Мини-футбол.	1
12.	13.10	Силовые упражнения для развития рук и мышц плечевого пояса.	1
13.	16.10	Развитие силы ног: выход на одну ногу на высокую опору.	1
14.	17.10	Штурмовая лестница. Техника седа на подоконник с места.	1
15.	18.10	Штурмовая лестница. Закрепление техники седа на подоконник	1
16.	19.10	Спортивные игры. Футбол	1
17.	20.10	Упражнения со снарядами на развитие мышц спины и брюшного пресса.	1
18.	20.10	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности	1
19.	23.10	Техника низкого старта при беге до башни без лестницы.	1
20.	24.10	Штурмовая лестница. Бег, подвес, сед, выброс.	1
21.	25.10	Штурмовая лестница. Закрепление пройденного.	1
22.	26.10	Развитие прыгучести. Выпрыгивания	1
23.	27.10	Легкая атлетика. Старт с колодок	1
24.	27.10	Штурмовая лестница. Техника подвеса лестницы в окно 2 этажа учебной башни.	1
25.	30.10	Полоса препятствий. Хват рукавов.	1
26.	31.10	Полоса препятствий. Техника соединения полугаек, хвата двух рукавов	1
27.	01.11	Полоса препятствий. Техника соединения полугаек, хвата двух рукавов	1
28.	02.11	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.	1
29.	03.11	Штурмовая лестница. Техника финиша в окно учебной башни.	1
30.	03.11	Штурмовая лестница. Техника финиша в окно учебной башни.	1
31.	06.11	Штурмовая лестница. Выход из положения сидя на подоконнике	1
32.	07.11	Штурмовая лестница. Старт с колодок с лестницей и без.	1
33.	08.11	Легкая атлетика. Тройные прыжки. Повторные спринты	1
34.	09.11	Гимнастика. Преодоление гимнастического коня с опорой на руку.	1
35.	10.11	Штурмовая лестница. Вывод, подвес, выбег, сед на подоконнике.	1
36.	10.11	Штурмовая лестница. Бег с лестницей.	1
37.	13.11	Штурмовая лестница. Выброс лестницы. Выход на нее с хода.	1
38.	14.11	Полоса препятствий. Бег до разветвления. Соединение ролугайки к разветвлению	1

39.	15.11	Штурмовая лестница. Посадка на подоконник с хода по лестнице.	1
40.	16.11	Штурмовая лестница. Посадка на подоконник с хода по лестнице.	1
41.	17.11	Полоса препятствий. Преодоление барьера	1
42.	17.11	Полоса препятствий. Преодоление барьера с дальнейшим хватом двух рукавов	1
43.	20.11	Ход на шведской стенке с быстрой постановкой ног.	1
44.	21.11	Штурмовая лестница. Техника финиша в окна этажей.	1
45.	22.11	Штурмовая лестница. Бег по лестнице с небольшого подбега во 2 этаж учебной башни.	1
46.	23.11	Спрыгивание с невысокой опоры с дальнейшим преодолением двух барьеров.	1
47.	24.11	Штурмовая лестница. Подвеска, 2 этаж, выброс, 3 этаж.	1
48.	24.11	Штурмовая лестница. Подвеска, 2 этаж, выброс, 3 этаж.	1
49.	27.11	Полоса препятствий. Техника соединения полугаек.	1
50.	28.11	Силовые упражнения со штангой. Приседания. Жим лежа.	1
51.	29.11	Штурмовая лестница. Подвес лестницы, выбег, сед на подоконнике, выброс, завеска в 3 этаж	1
52.	30.11	Штурмовая лестница. Ход по лестнице. Финиш 2 этаж	1
53.	01.12	Силовые упражнения. Особенности техники выполнения упражнений с гирями, гантелями.	1
54.	01.12	Силовые упражнения со штангой	1
55.	04.12	Легкая атлетика. Скоростной бег 30м, 50м, 60 м.	1
56.	05.12	Полоса препятствий. Уход от забора, хват рукавов	1
57.	06.12	Штурмовая лестница. Старт с колодок с лестницей.	1
58.	07.12	Правила соревнований	1
59.	08.12	Гимнастические упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	1
60.	08.12	Гимнастические упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	1
61.	11.12	Скоростно-силовая подготовка.	1
62.	12.12	Штурмовая лестница. С небольшого подбега ход во 2 этаж.	1
63.	13.12	Штурмовая лестница. С небольшого подбега вход в 3 этаж.	1
64.	14.12	Штурмовая лестница. Со старта бег до башни, ход во 2 этаж.	1
65.	15.12	Тестирование (Промежуточная аттестация)	1
66.	15.12	Тестирование (Промежуточная аттестация)	1
67.	18.12	Организация и правила проведения соревнований.	1
68.	19.12	Штурмовая лестница. Подбег, подвес, ход, сед, выброс, выход, финиш 3 этаж.	1
69.	20.12	Прыжки-напрыгивания на высокую опору.	1
70.	21.12	Штурмовая лестница. Техника хода по лестнице.	1
71.	22.12	Прыжки с использованием утяжелителей в шаге, на одной ноге.	1
72.	22.12	Легкая атлетика. Тройные прыжки. Без 200 м, 300 м.	1

73.	25.12	Штурмовая лестница. Техника старта с лестницей, пробегание, вывод лестницы.	1
74.	26.12	Полоса препятствий. Техника соединения полуагек между собой, к разветвлению, к стволу.	1
75.	27.12	Полоса препятствий. Хват, сброс рукавов, соединения между собой.	1
76.	28.12	Штурмовая лестница. С подбега с навесом, финиш в 3 этаж учебной башни.	1
77.	29.12	Упражнения с тренажерами на развитие силы рук, ног, укрепление стопы.	1
78.	29.12	Штурмовая лестница. Техника седа на подоконник, выброса и выхода на 3 этаж.	1
II полугодие			
79.	09.01	Техника безопасности. Вторичный инструктаж	1
80.	09.01	Легкая атлетика. Спринты по 100м. Прыжки с места.	1
81.	10.01	Штурмовая лестница. Отработка техники старта, набегания на лестницу..	1
82.	11.01	Упражнения с гирей (выброс гири), с грифом от штанги (упражнения для перебора лестницы).	1
83.	12.01	Развитие общей и специальной выносливости	1
84.	12.01	Силовые упражнения на тренажерах на развитие силы рук и ног.	1
85.	15.01	Силовые упражнения со штангой.	1
86.	16.01	Соревновательная подготовка. Техника старта с лестницей и без.	1
87.	17.01	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения на брусьях., перекладине.	1
88.	18.01	Штурмовая лестница. Выход на лестницу с подоконника.	1
89.	19.01	Штурмовая лестница. Подвес лестницы, выбег. Сед на подоконник.	1
90.	19.01	Имитация движений выброса лестницы стоя и сидя.	1
91.	22.01	Техника безопасности. Общая гигиена.	1
92.	23.01	Полоса препятствий. Техника хвата рукавов после преодоления забора.	1
93.	24.01	Штурмовая лестница. Техника подвеса лестницы в окно 2 этажа.	1
94.		Соревновательная подготовка.	
95.	26.01	Соревнования	1
96.	26.01	Соревнования	1
97.	30.01	Упражнения на развитие общей силы, взрывной силы.	1
98.	31.01	Полоса препятствий. Техника приземления с бума.	1
99.	01.02	Упражнения с предметами на развитие силы рук, ног.	1
100.	02.02	Легкая атлетика. Барьеры. Ходьба через них прямо и боком.	1
101.	02.02	Штурмовая лестница. 20. Лаз по лестнице с небольшого набегания и полностью со старта	1
102.	05.02	Штурмовая лестница. 20. Лаз по лестнице с небольшого набегания и полностью со старта	1

103.	06.02	Силовые упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.	1
104.	07.02	Штурмовая лестница. Техническая подготовка хода по лестнице.	1
105.	08.02	Штурмовая лестница. Отработка техники финиша в окно 2-го и 3-го этажей учебной башни.	1
106.	09.02	Легкая атлетика. Бег с высокого старта. Спринт	1
107.	09.02	Штурмовая лестница. Имитация седа на подоконник. (Конь, бум, скамейка).	1
108.	12.02	Штурмовая лестница. Имитация седа на подоконник. (Конь, бум, скамейка).	1
109.	13.01	Штурмовая лестница. Совершенствование техники выброса лестницы и выхода на нее с хода.	1
110.	14.01	Полоса препятствий. Техника соединения полугаек.	1
111.	15.02	Штурмовая лестница. Техника лаза по штурмовой лестнице.	1
112.	16.02	Силовые упражнения на развитие взрывной силы.	1
113.	16.02	Атлетическая гимнастика. Упражнения с предметами на развитие мышечной силы.	1
114.	19.02	Штурмовая лестница. Выход на подвешенную лестницу с подоконника.	1
115.	20.02	Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения на снарядах.	1
116.	21.02	Полоса препятствий. Финишное ускорение с присоединением ствола к рукаву	1
117.	21.02	Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса.	1
118.	22.02	Общеразвивающие упражнения на быстроту и ловкость	1
119.	22.02	Штурмовая лестница. Техника выбега со второй ступеньки и ход через одну ступеньку	1
120.	26.02	Штурмовая лестница. Техника выбега со второй ступеньки и ход через одну ступеньку.	1
121.	27.02	Штурмовая лестница. Совершенствование техники штурмования учебной башни во 2-й этаж со старта.	1
122.	28.02	Силовые упражнения на развитие мышц рук.	1
123.	29.02	Полоса препятствий. Хват рукавов и бег с рукавом с подбором ноги на бум.	1
124.	01.03	Силовые упражнения на тренажерах на развитие силы рук и ног.	1
125.	01.03	Полоса препятствий. Техника вбегания на бум, бега по буму, схода с бума без рукавов	1
126.	04.03	Штурмовая лестница. Совершенствование техники старта с лестницей.	1
127.	05.03	Штурмовая лестница. Совершенствование техники лаза и финиша по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни.	1
128.	05.03	Штурмовая лестница. Совершенствование техники седа, выброса лестницы в 3-й этаж с ее подвеской и выхода для лаза в окно 3-го этажа.	1

129.	06.03	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.	1
130.	06.03	Полоса препятствий. Совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разветвлением.	1
131.	07.03	Штурмовая лестница. Отработка по отдельности различных элементов техники:- с низкого старта бег, лаз, финиш во 2-й этаж.	1
132.	11.03	Штурмовая лестница. Отработка по отдельности различных элементов техники: с низкого старта бег, лаз, сед, выброс в 3-й этаж, лаз, финиш.	1
133.	12.03	Полоса препятствий. Преодоление бума с развертыванием рукавов и соединением гайки к разветвлению, к стволу.	1
134.	13.03	Штурмовая лестница. Техника набегания на ступеньку лестницы с пробеганием и финиш в 3-й этаж.	1
135.	14.03	Полоса препятствий. Совершенствование техники соединения полугаек между собой и к разветвлению.	1
136.	15.03	Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, шест).	1
137.	15.03	Легкая атлетика. Прыжки –многоскоки. Эстафеты	1
138.	18.03	Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки.	1
139.	19.03	Штурмовая лестница. Совершенствование техники старта и финиша с лестницей, без лестницы	1
140.	20.03	Легкая атлетика. Бег с ускорением. Переменный бег.	1
141.	21.03	Соревновательная подготовка	1
142.	22.03	Соревновательная подготовка	1
143.	22.03	Полоса препятствий. Подбор подбега на забор. Уход от забора с места и хват рукавов.	1
144.	25.03	Штурмовая лестница. Бег по лестнице через одну ступеньку.	1
145.	26.03	Силовые упражнения на перекладине, брусьях.	1
146.	27.03	Полоса препятствий. Сбегание с бума, соединение рукавов между собой, полугайки к разветвлению.	1
147.	28.03	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств	1
148.	29.03	Пожарная эстафета.	1
149.	29.03	Штурмовая лестница. Бег с дальнейшим хватом лестницы и подвесом ее во 2 этаж учебной башни.	1
150.	01.04	Штурмовая лестница. Бег с дальнейшим хватом лестницы и подвесом ее во 2 этаж учебной башни.	1
151.	02.04	Спортивные игры. Футбол	1
152.	03.04	Штурмовая лестница. Обучение технике лаза по штурмовой лестнице различными способами.	1
153.	04.04	Штурмовая лестница. Совершенствование техники штурмования учебной башни во 2-й и 3-й этажи со старта.	1
154.	05.04	Штурмовая лестница. Техника выбега с колодок с лестницей.	1

155.	05.04	Совершенствование техники забегания по маршевой лестнице.	1
156.	08.04	Легкая атлетика. Ходьба, прыжки через барьеры	1
157.	09.04	Полоса препятствий. Соединение полугаек шагом и бегом между собой и к разветвлению, к стволу	1
158.	10.04	Общеразвивающие упражнения по индивидуальным комплексам	1
159.	11.04	Полоса препятствий. Совершенствование техники преодоления забора, старта по сигналу.	1
160.	12.04	Штурмовая лестница. Лаз по лестнице с небольшого набегания и полностью со старта.	1
161.	12.04	Штурмовая лестница. Сед, выброс лестницы в окно 3 этажа, выбег, финиш	1
162.	15.04	Штурмовая лестница. Сед, выброс лестницы в окно 3 этажа, выбег, финиш.	1
163.	16.04	Эстафетный бег. Техника пробегания отрезков дистанции эстафеты.	1
164.	17.04	100-метровая полоса препятствий. Совершенствование отдельных техник преодоления полосы препятствий.	1
165.	18.04	Штурмовая лестница. Преодоление штурмовки на время.	1
166.	19.04	100-метровая полоса препятствий. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью.	1
167.	19.04	Спортивные игры. Баскетбол	1
168.	22.04	Соревновательная подготовка. Совершенствование техники	1
169.	23.04	Штурмовая лестница. Совершенствование техники штурмования учебной башни во 2-й и 3-й этажи со старта.	1
170.	24.04	100-метровая полоса препятствий. Хват рукавов и преодоление бума с разворачиванием рукавов.	1
171.	25.04	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
172.	26.04	Соревновательная подготовка. Совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице	1
173.	26.04	Гимнастика. Упражнения с отягощением на гимнастических снарядах.	1
174.	29.04	Гимнастика. Упражнения с отягощением на гимнастических снарядах	1
175.	29.04	Прыжковые упражнения на мягком грунте и упражнение спринтера.	1
176.	30.04	100-метровая полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий полностью. Работа у разветвления	1
177.	02.05	Полоса препятствий. Техника преодоления забора различными способами.	1
178.	03.05	Легкая атлетика. Ходьба, прыжки через барьеры	1
179.	03.05	Штурмовая лестница. Совершенствование техники старта с лестницей.	1
180.	06.05	Штурмовая лестница. Совершенствование техники старта с лестницей.	1
181.	07.05	Полоса препятствий. Техника преодоления барьера.	1

182.	08.05	Легкая атлетика. Прыжковые и специальные спринтерские упражнения.	1
183.	08.05	Штурмовая лестница. Лаз по лестнице со старта.	1
184.	10.05	Штурмовая лестница. Техника выбега с колодок с лестницей.	1
185.	10.05	Штурмовая лестница. Совершенствование техники штурмования учебной башни.	1
186.	13.05	Штурмовая лестница. Совершенствование техники штурмования учебной башни.	1
187.	14.05	Упражнения со снарядами на развитие взрывной силы	1
188.	15.05	Силовые упражнения на тренажерах для развития силы рук и ног.	1
189.	16.05	Полоса препятствий. Работа у разветвления	1
190.	17.05	Полоса препятствий. Работа у разветвления	1
191.	17.05	Полоса препятствий. Соединение полугаек	1
192.	20.05	Полоса препятствий. Совершенствование техники	1
193.	21.05	Тестирование (итоговая аттестация)	1
194.	22.05	Тестирование (итоговая аттестация)	1
195.	23.05	Легкая атлетика. Техника старта с колодок	1
196.	24.05	Легкая атлетика. Техника финиша в эстафете	1
197.	24.05	Полоса препятствий. Совершенствование техники	1
198.	27.05	Полоса препятствий. Совершенствование техники	1
199.	28.05	Развитие скоростно-силовых качеств	1
200.	29.05	Легкая атлетика. Ходьба, прыжки через барьеры	1
201.	30.05	Эстафетный бег. Техника пробегания отрезков дистанции	1
202.	31.05	Силовые упражнения со снарядами	1
203.	31.05	Пожарная эстафета	1
Итого:			203 ч

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Алабин В.Г. «Многолетняя подготовка легкоатлетов», 1981
- Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
- Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
- Гаиза Е.Д. – «Тренировка спринтера» М, Терра спорт, 2001
- Е.Н.Гогоунов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
- В.А.Головин, В.А.Масляков. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983
- А.Г.Дембо. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Москва, Физкультура и спорт, 1979
- Кабанов М.Л., Трещев А.И. «Пожарно-прикладной спорт», 1967
- В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
- Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков. Книга о здоровом образе жизни. Москва, Профиздат, 1987
- В.Я.Липченко, Р.П.Самусев. Атлас нормальной анатомии человека. Учебное пособие. Москва, Медицина, 1988
- В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд.АСТ», 1998

- Максименко Г.Н., Табанников Б.И. - «Тренировка бегунов на короткие дистанции», 1985
- Г.П.Малахов. Здоровые мышцы – путь к здоровью и долголетию. Донецк, Сталкер, Генеша, 2004
- Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
- Мехрикадзе В.В. - «Тренировка спринтера», М., «Физкультура, образование и наука», 1997
- Минаев Б.Н. «Основы методики физического воспитания школьников», 1989
- Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
- Э.Найминова. Спортивные игры. Ростов-на-Д, Феникс, 2001
- «Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований» - М, 2005. Федерация пожарно-спасательного спорта. Утверждены Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.
- Платонов Н.Х., Тимошенко С.И., Чихачев Ю.Т. «Пособие по пожарно-прикладному спорту», 1971
- Устав общероссийской общественной организации «Федерация пожарно-спасательного спорта» - М, 1999
- Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
- Фомин Н.А., Фомин В.П. «Возрастные основы физического воспитания. Основы юношеского спорта», 1980
- Чепурнов В. «В дозоре юные пожарные», 1986
- Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. Москва, Ленгос, 1994