

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
Протокол от 18.03.2025 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО СШ «Олимп»
 И.В. Гриневский
Приказ № 83 от 18.03.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»
возраст обучающихся: 10-18 лет**

срок реализации: 5 лет (базовый уровень)

Автор - составитель:
Муршудов Теймур Алекперович
тренер-преподаватель

Рецензенты:
Филиппова Ольга Леонидовна
Заместитель директора
МАУ ДО СШ «Олимп»

Шишкина Александра
Александровна
Инструктор-методист
МАУ ДО СШ «Олимп»

го. Рефтинский, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
2. Содержание программы	8
2.1. Учебный (тематический) план программы	8
2.1.1. Учебный (тематический) план первого года обучения	8
2.1.2. Учебный (тематический) план второго года обучения	11
2.1.3. Учебный (тематический) план третьего года обучения	14
2.1.4. Учебный (тематический) план четвертого года обучения	17
2.1.2. Учебный (тематический) план пятого года обучения	20
2.2. Планируемые результаты образовательной программы	23
3. Комплекс организационно-педагогических условий	23
3.1. Условия реализации программы	23
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	26
4. Перечень информационного обеспечения	27
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i>	
Приложение 1	28

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лёгкая атлетика» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО СШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО СШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

– Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 25.12.2023 N 684-ФЗ (последняя редакция).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на:

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.
- на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости) и ознакомление с основами техники пожарно-прикладного спорта

Настоящая Программа учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья занимающихся, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности занимающихся.

Актуальность программы.

Сохранение и укрепление здоровья населения, формирование культуры здоровья являются приоритетными направлениями государственной политики. Среди приоритетных задач развития Свердловской области - сохранение и укрепление здоровья, профилактика и лечение хронических заболеваний у взрослого населения и молодежи. Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер, поскольку негативных факторов, влияющих на здоровье населения, достаточно много.

Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют развитию физических качеств, поддержание мышечного тонуса, что в свою очередь исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных деградаций.

Для данного населенного пункта реализация программы актуальна, т.к. обучающиеся смогут проходить практику в ПЧ № 50, ранее ориентирование по профессии.

Полезьа занятий пожарно – спасательного спорта заключается в следующем:

- **Комплексное воздействие на организм.** Занятия способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также формированию полезных двигательных навыков.

- **Гармоничное развитие мышц.** Тренировки укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также опорно-двигательный аппарат.

- **Улучшение обмена веществ.** Во время занятий спортом в организме повышается обмен веществ, улучшается кровообращение, поэтому активно расходуются лишние калории.

Кроме того, занятия положительно влияют на психологическое состояние: человек приобретает уверенность в себе, снижается риск появления депрессивного состояния и стресса.

Отличительные особенности, новизна программы.

Программа «Пожарно-спасательный спорт» направлена на решение задач дополнительного образования, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года по ранней профориентации, а также формированию у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности. Она не только дает необходимые теоретические знания в области безопасности жизнедеятельности, но

и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Адресат программы.

К занятиям допускаются лица в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Для зачисления на программу поступающий должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления. Набор осуществляется согласно заявлению родителя (законного представителя) поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Группы формируются по возрастам:

- младшая группа от 10 до 12 лет,
- средняя группа от 12 до 14 лет,
- старшая группа от 14 лет.

Наполняемость одной группы: минимальная 8 человек, максимальная 20 человек.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю – 3 занятия по 1 астрономическому часу для младшей группы и 2 часа для средней и старшей групп.

Количество часов в неделю для младшей группы – 3 часа.

Количество часов в неделю для средней группы – 6 часов.

Количество часов в неделю для старшей группы – 6 часов

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы **1 452 часов.**

Распределение количества учебных часов по годам обучения:

в первый год обучения – 132 часов,

во второй год обучения – 132 часов,

в третий год обучения – 396 часов,

в четвёртый год обучения – 396 часов,

в пятый год обучения – 396 часов.

Срок освоения программы составляет 44 недели. Период реализации с 01 сентября по 31 июля.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока реализации программы. Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- лекции, беседы, выездные занятия и соревнования
- практические (упражнения, самостоятельные задания и т д);

- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности обучающихся);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми);
- соревнования, состязания;
- объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).

Уровень программы – стартовый, программа не предполагает разделение на модули.

Форма обучения: очная, очно-заочная форма.

Основой организации образовательного процесса по очной форме обучения являются учебно-тренировочные занятия, регламентируемые расписанием, утвержденным директором. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в виде теле- и видео конференций, по средствам телекоммуникационных связей и сети Интернет на различных площадках, по средствам индивидуального сайта педагога и проч.

Формы подведения результатов: сдача контрольно-переводных нормативов по возрастам.

Для возраста 10-12 лет – пробежать: 30 метров - 4,8 сек.

60 метров - 8,4 сек.

100 метров – 14,5 сек.

Для возраста 12-14 лет – пробежать: 30 метров – 4,3 сек.

60 метров -7,9 сек.

100 метров – 14,0 сек.

Для возраста 14-16 лет – пробежать: 30 метров – 4,0 сек.

60 метров – 7,2 сек.

100 метров – 13,0 сек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель дополнительной образовательной программы является – научить навыкам пожарно-спасательного спорта, повысить мотивацию молодежи к здоровому образу жизни, создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у молодежи потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать мотивацию к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить физические качества (силу, выносливость, координацию);
- накопить и обогатить двигательный опыт;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- подготовка к сдаче нормативов ППС и норм ГТО.

Обучающие:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основной технике легкой атлетики;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

2. Содержание общеразвивающей программы.

2.1. Учебный (тематический) план программы.

Учебный (тематический) план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 44 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы, объемов часов по каждому разделу программы.

2.1.1. Учебный (тематический) план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория / практика)	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4 (3/ 1)	Опрос
1.1.	Физическая культура как средство физического воспитания.	1 (1 / 0)	Опрос
1.2.	Знания о пожарно-прикладном спорте.	1 (1 / 0)	Опрос
1.3.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики и пожарно-прикладного спорта. Профилактика травматизма во время занятий и соревновательной деятельности.	2 (1 / 1)	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	115 (20 / 95)	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45 (10 / 35)	Наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	35 (5 / 30)	Наблюдение
2.3.	Техническая подготовка (ТП)	35 (5/ 30)	Наблюдение
3.	Спортивные игры	10 (3 / 7)	
4.	Подведение итогов.	3 (1 / 2)	Сдача нормативов
	ИТОГО	132 (27 / 105)	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1 . Физическая культура как средство физического воспитания.

Теория: Характеристика физической культуры как средства физического воспитания.

1.2 . Знания о пожарно-прикладном спорте.

Теория: Краткая характеристика пожарно-прикладного спорта как средства физического воспитания.

1.3. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Профилактика травматизма во время занятий и соревновательной деятельности.

Теория: Причина возникновения травм, их профилактика и лечение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим питания. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика: правила падения, группировка.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег по снегу, по песку. Эстафеты. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Практика:

Специальные упражнения, развивающие быстроту: бег с высоким подниманием бедра, толчковый бег, подскоки, семенящий бег, захлест голени.

Специальные упражнения, развивающие силу: многоскоки, скачки на одной ноге, бег на прямых ногах, прыжки через препятствия, прыжки на месте из различных исходных положений, броски набивного мяча из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие гибкости мышц: прыжки в шаге на пружинистой основе, махи с хлопком, велосипед, бег по воздуху, махи у опоры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения; с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях; с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру; с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях; в упражнениях с партнером; в упражнениях с отягощением различного веса и вида.

Упражнения по преодолению 100-метровой полосы с препятствиями разграниченными отрезками.

Упражнения в подъеме по штурмовой лестнице разграниченными отрезками.

2.3. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Характеристика различных видов легкой атлетики: бег на короткие, средние и длинные дистанции; барьерный бег; прыжки в длину; прыжки в высоту; толкание ядра; метание мяча.

Отработка техники подъема по штурмовой лестнице, преодолении 100-метровой полосы.

Практика: Разновидности ходьбы, бега. Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Знакомство с видами легкой атлетики. Техника бега, прыжков и метаний. Обучение и совершенствование правильной и рациональной техники бега, прыжков и метаний.

Знакомство с элементами пожарно-прикладного спорта, техникой подъема по штурмовой лестнице и преодоления 100-метровой полосы с препятствиями.

3. Спортивные игры.

Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

4. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: выполнение нормативов ППС по возрастам.

2.1.2. Учебный (тематический) план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория / практика)	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	3 (2/ 1)	
1.1.	Режим питания и отдыха.	1 (1 / 0)	Опрос
1.2.	Восстановительные мероприятия, их роль в спорте.	2 (1 / 1)	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	65 (10 / 55)	
2.1.	Упражнения на развитие силы.	13 (2 / 11)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.2.	Упражнения на развитие выносливости.	13 (2 / 11)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.3.	Упражнения на развитие ловкости.	13 (2 / 11)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.4.	Упражнения на развитие быстроты.	13 (2 / 11)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.5.	Упражнения на развитие гибкости.	13 (2 / 11)	Наблюдение, показ, корректировка

			выполнения
3.	Специальная физическая подготовка.	60 (12 / 48)	
3.1.	Специальные упражнения для бегунов.	15 (3 / 12)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.2.	Скоростно-силовая подготовка.	15 (3 / 12)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.3.	Специальная выносливость.	15 (3 / 12)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.4.	Специальные упражнения по ППС (преодоление 100-метровой полосы с препятствиями, подъем по штурмовой лестнице)	15 (3 / 12)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
4.	Подведение итогов.	4 (1 / 3)	Сдача нормативов
	ИТОГО	132 (25 / 107)	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Режим питания и отдыха.

Теория: режим питания и отдыха. Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме обучающихся, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях. Способы и значения закаливания.

1.2. Восстановительные мероприятия, их роль в спорте.

Теория: массаж и самомассаж, как средство восстановления.

Практика: техника самомассажа, сауна.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие силы.

Теория: Теория: установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

Практика: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции 3 км и 5 км. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

2.3. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: выполнение упражнений, требующих координации движений.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры.

2.5. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок. Роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды / степени в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Специальные упражнения для бегунов.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движение руками - как при беге, беговые движения руками, прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.

3.2. Скоростно-силовая подготовка.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег в гору, по песку с предельной интенсивностью, прыжки с разбега.

3.3. Специальная выносливость.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег: умеренный, равномерный с последующим увеличением темпа на дистанцию до 3 км.

3.4. Специальные упражнения по ППС.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: подъем по штурмовой лестнице (с места, с набегания), преодоление 100-метровой полосы с препятствиями (разграниченное отрезками).

4. Спортивные игры.

Теория: Знакомство со спортивными играми. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

5. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: выполнение нормативов ППС по возрастам.

2.1.3. Учебный (тематический) план третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория / практика)	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4 (3/ 1)	
1.1.	Правила соревнований на полосе препятствий.	1 (1 / 0)	Опрос
1.2.	Основы методики самостоятельной тренировки.	3 (2 / 1)	Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	150 (10 / 140)	
2.1.	Упражнения на развитие силы.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.2.	Упражнения на развитие выносливости.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.3.	Упражнения на развитие ловкости.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.4.	Специальные беговые упражнения	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.5.	Гимнастические упражнения.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.	Специальная физическая	218 (12 / 206)	

	подготовка.		
3.1.	Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями.	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.2.	Штурмование учебной башни.	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.3.	Присоединение полугайки к разветвлению.	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.4	Специальные упражнения по ППС.	59 (3 / 56)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
4.	Спортивные игры	20 (0 / 20)	
5.	Подведение итогов.	4 (1 / 3)	Сдача нормативов
	ИТОГО	396 (26 / 370)	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Правила соревнований на полосе препятствий.

Теория: правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту, требования к выполнению спортивных массовых разрядов.

1.2. Основы методики самостоятельной тренировки.

Теория: Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног.

Практика: составление плана самостоятельной тренировки.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие силы.

Теория: Теория: установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

Практика: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции 3 км и 5 км. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

2.3. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: выполнение упражнений, требующих координации движений.

2.4. Специальные беговые упражнения

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Кроссовая подготовка. Совершенствование беговых и прыжковых подводящих упражнений, низкого старта. Бег на дистанции 100 и 200 м. Упражнения в парах с сопротивлением партнера.

2.5. Гимнастические упражнения.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок. Роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды / степени в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Подтягивание. Акробатика: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, на кистях с помощью партнера или у стены. Лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастической стенке: лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастической стенке: лазание вверх в быстром темпе, вниз на одних руках; пружинистые приседания в выпаде с опорой на гимнастическую стенку; в висе чередование поднимания согнутых в коленях и прямых ног.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Преодоление 100 метровой полосы с препятствиями.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег по гимнастической скамейке после двух кувырков, выполняемых слитно. Бег по гимнастическим скамейкам с присоединением полугаек. Присоединение полугаек к разветвлению после кувырка вперед. Выход на забор в упор двумя руками. Выход на забор после шага. Выход на забор после медленного разбега. Преодоление забора с места. Преодоление забора с разбега.

Имитация взятия рукавов. Присоединение рукава к разветвлению. Присоединение рукава к стволу, финиш. Пробегание по полосе в спортивном зале и на стадионе.

3.2. Штурмование учебной башни.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег по каждой ступеньке штурмовой лестницы на скорость. То же через одну ступеньку. Имитация подготовки к подвеске. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Выход с лестницы на площадку (финиш). Выполнение подъема в окно второго этажа на время.

3.3. Присоединение полугайки к разветвлению.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Присоединение гайки к разветвлению производится с первого контакта. Положение тела спортсмена в момент соединения приближено к стартовому, что позволяет быстро набрать скорость на финишном участке.

3.4. Специальные упражнения по ППС.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: работа со стволами и полугайками.

4. Спортивные игры.

Теория: Знакомство со спортивными играми. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

5. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: выполнение нормативов ППС по возрастам.

2.1.4. Учебный (тематический) план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория / практика)	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4 (3/ 1)	
1.1.	Причины возникновения пожаров.	1 (1 / 0)	Опрос
1.2.	Знакомство с пожарно-техническим вооружением.	3 (2 / 1)	Опрос, показ
2.	Общая физическая подготовка.	150 (10 / 140)	
2.1.	Подтягивания.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, коррективная выполнения

2.2.	Кроссовая подготовка.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.3.	Упражнения на развитие ловкости.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.4.	Упражнения на развитие быстроты.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.5.	Гимнастические упражнения. Кувырки.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.	Специальная физическая подготовка.	218 (12 / 206)	
3.1.	Преодоление забора в движении, с места	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.2.	Эстафета 4x100 м	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.3.	Штурмование учебной башни.	53 (3 / 50)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.4.	Специальные упражнения по ППС.	59 (3 / 56)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
4.	Спортивные игры	20 (4 / 16)	
5.	Подведение итогов.	4 (1 / 3)	Сдача нормативов
	ИТОГО	396 (30 / 366)	

Содержание учебного (тематического) плана четвертого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Причины возникновения пожаров.

Теория: основные причины возникновения пожаров, способы тушения.

1.2. Знакомство с пожарно-техническим вооружением.

Теория: что такое ПТВ, элементы ПТВ.

Практика: изучение имеющегося в наличии ПТВ.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Подтягивания.

Теория: Теория: установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

Практика: подтягивания на перекладине разным хватом

2.2. Кроссовая подготовка.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции 3 км и 5 км. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

2.3. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: выполнение упражнений, требующих координации движений.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры.

2.5. Гимнастические упражнения. Кувырки.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок. Роль растяжки в тренировочном процессе.

Практика: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды / степени в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Преодоление забора в движении, с места.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег по гимнастическим скамейкам и буму. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора в движении, с места, с помощью гимнастического мостика

3.2. Эстафета 4x100 м

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Отработка каждым членом команды задач своего этапа. Передача эстафеты в «коридоре».

3.3. Штурмование учебной башни.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег: Подъём на этажи башни разными способами (с места, через ступеньку, с набегания). Бег по лестнице, через ступеньку, с места, с набегания. Перенос штурмовой лестницы со старта до финиша. Финиширование на башне. Выход с лестницы на площадку.

3.4. Специальные упражнения по ППС.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: работа со стволами и полугайками

4. Спортивные игры.

Теория: Знакомство со спортивными играми. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

5. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: выполнение нормативов ППС по возрастам.

2.1.5. Учебный (тематический) план пятого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (теория / практика)	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4 (3/ 1)	
1.1.	Соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним.	2 (1 / 1)	Опрос, показ
1.2.	Присоединение рукава и ствола к разветвлению.	2 (1 / 1)	Опрос, показ
2.	Общая физическая подготовка.	150 (10 / 140)	
2.1.	Упражнения на развитие силы.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.2.	Упражнения на развитие выносливости.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.3.	Упражнения на развитие ловкости.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
2.4.	Упражнения на развитие быстроты.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения

2.5.	Подготовка к сдаче нормативов ППС.	30 (2 / 28)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.	Специальная физическая подготовка.	238 (12 / 226)	
3.1.	Полоса препятствий.	28 (3 / 25)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.2.	Штурмование учебной башни.	27 (2 / 25)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.3.	Эстафета 4x100 м.	27 (2 / 25)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
3.4.	Специальные упражнения по ППС.	124 (3 / 121)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
4.	Спортивные игры.	32 (2 / 30)	Наблюдение, показ, корректировка выполнения
5.	Подведение итогов.	4 (1 / 3)	Сдача нормативов
	ИТОГО	396 (26 / 370)	

Содержание учебного (тематического) плана пятого года обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним.

Теория: правила соединения полугаек между собой, к разветвлению и стволу.

1.2. Присоединение рукава и ствола к разветвлению.

Теория: правила соединения полугаек между собой, к разветвлению и стволу.

Практика: отработка техники соединения полугаек к разветвлениям и стволам.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Упражнения на развитие силы.

Теория: Теория: установка задач на тренировку. Правила выполнения упражнений. Правила техники безопасности работы с грузом.

Практика: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Упражнения на развитие выносливости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время от 10 до 20 мин. Кросс на дистанции 3 км и 5 км. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ лыжи, ходьба. Подвижные спортивные игры.

2.3. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: выполнение упражнений, требующих координации движений.

2.4. Упражнения на развитие быстроты.

Теория: техника выполнения упражнений. Объяснение, исправление ошибок.

Практика: виды бега на короткие дистанции от 20 до 100м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег с более быстрым партнером. Подвижные и спортивные игры.

2.5. Подготовка к сдаче нормативов ППС

Теория: изучение временных показателей нормативов по ППС по возрастам

Практика: выполнение нормативов по ППС на время по возрастам

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Полоса препятствий

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Бег по гимнастическим скамейкам и буму. Бег по гимнастическим скамейкам после кувырка вперед. Преодоление забора в движении, с места, с помощью гимнастического мостика. Работа со стволем. Полоса препятствий в спортивном зале: бег по гимнастическим скамейкам, соединение полугаек между собой, к разветвлению и работа с ним, присоединение рукава и ствола к разветвлению. Движение и работа со стволем, прокладка рукавной линии, финиширование.

3.2. Штурмование учебной башни.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную

лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.

3.3. Эстафета 4x100 м.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: Преодоление эстафеты на время с тушением горячей жидкости. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости.

3.4. Специальные упражнения по ППС.

Теория: значение и роль данных упражнений. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок.

Практика: работа со стволами и полугайками.

4. Спортивные игры.

Теория: Знакомство со спортивными играми. Правила игр.

Практика: Различные спортивные игры.

5. Подведение итогов.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: выполнение нормативов ППС по возрастам.

Практика: выполнение нормативов ФВСК ГТО соответствующей возрасту ступени.

2.2. Планируемые результаты образовательной программы.

Личностные:

- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия легкой атлетикой и пожарно-прикладным спортом.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды легкой атлетики, пожарно-прикладного спорта и получают практические навыки занятий этими видами;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям легкой атлетикой, пожарно-прикладным спортом на продвинутом уровне.

Метапредметные:

- сформируют мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	44
2	Количество учебных дней в неделю	3
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов в год	396
5	Общее количество часов по программе	1980
6	Начало занятий	01 сентября
7	Окончание занятий	31 июля

Материально-техническое обеспечение:

- секундомер,
- стартовые колодки,
- пожарные снаряды (учебная башня, бум, забор, штурмовая лестница, разветвление)
- легкоатлетические барьеры,
- конусы,
- координационная лестница,
- спец. экипировка (каска, пояс)
- жгут (резина)
- скакалка;
- турник,

Помещение для занятий должно отвечать требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение:

Требования к кадрам, осуществляющих реализацию Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности: уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Тренер-преподаватель – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

Методические материалы:

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

– наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у занимающегося наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

– словесный метод, обращенный к сознанию занимающегося, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

– практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

– игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

– соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности населения и молодёжи являются использованные при работе приёмы, в том числе наглядные методические приемы:

– зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;

– в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

– тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

– слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена

закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, различные виды ходьбы и бега и упражнения общеразвивающего характера.

Основная часть включает упражнения направленные на развитие физических качеств, таких как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Обучению технике бега.

Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением нагрузки, а также включает и упражнения на гибкость самомассаж.

Информационное обеспечение:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.
2. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2, 2013г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2000г.
4. Легкая атлетика. Учебник.– Москва: Физическая культура, 2014 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Промежуточная аттестация проводится раз в год.

Формы промежуточной аттестации: выполнение нормативов ППС соответствующих возрасту.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня физического развития обучающихся путем выполнения нормативов ФВСК ГТО соответствующей возрасту ступени.

Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- мониторинг ОФП (приложение 1);

- критерии оценки мониторинга: нормативы ГТО
(<https://www.gto.ru/norms#tab>).

4. Перечень информационного обеспечения

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Мониторинг ОФП (ФОРМА)

Дата _____ Тренер-преподаватель _____

ФИО															Итоговое значение (сдал / не сдал)
	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	Рез-т	сдал / не сдал	

Председатель АК: _____ / _____
 Члены АК _____ / _____
 _____ / _____
 _____ / _____

Секретарь АК _____ / _____
 Тренер-преподаватель _____ / _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465001

Владелец Гриневский Иван Викторович

Действителен с 03.06.2025 по 03.06.2026