

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ЦФП «Надежда»

Е.Г. Подзолков

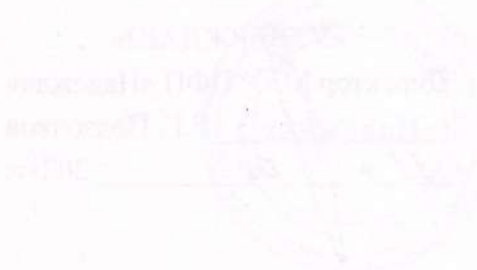
« 12 » _____ 2021г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНУМУ СПОРТУ
(для групп общей физической подготовки)**

Разработана О.Н. Ленде,
начальником ФСК «Импульс»

г. Сургут, 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ГОДОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ОБЪЕКТА ПОДЪЕЗДА



АКТИВОВАНА ПРОГРАМА
ПО ПОЖАРНО-БЕЗОПАСНОСТИ
(за проект обект, финансиран подготвен)

Годово заключение
за обекта ОЗК

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ОМР
Е.Е. Черменёва
Черменёва

РЕЦЕНЗИЯ

на адаптированную программу по пожарно-спасательному спорту для групп общей физической подготовки

Программа состоит из пояснительной записки, нормативной и методической части, контрольных нормативов и перечня информационного обеспечения. Разработанная программа представляет рукопись объемом 36 страниц машинописного текста.

В предложенной программе определен круг задач и последовательность их решений, обеспечивающих формирование у занимающихся положительного отношения к пожарно-спасательному спорту и личному здоровью. В данной программе представлен материал для групп общей физической подготовки, даны рекомендации, помогающие организовать работу групп пожарно-спасательного спорта по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности для занимающихся возрастной категории от 7 лет и старше. Программа нацелена на привлечение максимально возможного количества детей подростков, молодежи к систематическим занятиям пожарно-спасательным спортом.

В пояснительной записке сформулирована цель и задачи программы по пожарно-спасательному спорту для групп общей физической подготовки. В этом же разделе описаны нормативно-правовые акты, которыми руководствовался автор при составлении программы, дана характеристика пожарно-спасательного спорта, показана специфика организации тренировочного процесса.

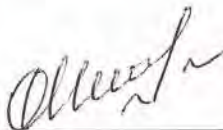
В нормативной части представлены общие требования к организации тренировочного процесса: особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки, требования к условиям реализации данной программы. В данном разделе описаны минимальный возраст для зачисления в группы, годовой план-график, количественный и качественный состав групп, объемы и режимы тренировочной работы, продолжительность тренировочных занятий.

В методической части рассматриваемой программы собран материал, характеризующий организационно-методические требования, прописаны особенности методики проведения занятий пожарно-спасательным спортом, достаточно подробно описаны темы тренировочных занятий в группах общей физической подготовки.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка литературных источников, достаточного количества.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в работе с группами общей физической подготовки муниципального бюджетного учреждения Центр физической подготовки «Надежда».

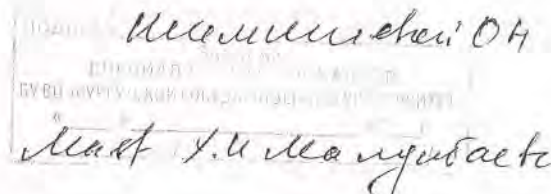
Рецензент


Кандидат биологических наук,
старший преподаватель кафедры
медико-биологических основ физической культуры,
институт гуманитарного образования и спорта, СурГУ



О.Н. Шимшиева

Подпись О.Н. Шимшиевой заверяю


Метод. и.и. Шимшиевой О.Н.
Метод. и.и. Шимшиевой О.Н.

1. ВВЕДЕНИЕ

Профессия пожарных и спасателей в последнее время вышла на одно из первых мест в ряду самых опасных, а пожарно-спасательный спорт, как прямое продолжение профессиональной деятельности пожарных и спасателей, на один из самых технически сложных, трудоемких и травмоопасных видов спорта.

Понятие пожарно-спасательный спорт происходит от «пожарный» (что означает борьбу с пожарами) и «спасательный» (спасение людей и имущества).

Пожарно-спасательный спорт - зрелищный и весьма динамичный вид спорта, способный увлечь человека любого возраста. В нем есть и накал борьбы, и красочность зрелища, и профессионализм спортсменов пожарно-спасательного спорта.

Пожарное дело в России и в других странах имеет многолетнюю историю. Одна из противопожарных служб была создана еще императором Юлием Цезарем в Риме до нашей эры.

В 1504 году в Москве была учреждена пожарно-строевая охрана, которая должна была беречь город от воровства и огня.

Здесь требовалась не только пожарная техника, но и хорошая боевая и физическая подготовка пожарных подразделений, поэтому уже в то, далекое для нас время, брандмейстеры придумали специальные упражнения, повышающие боеготовность подразделений на пожарах.

В 19 веке в «пожарной книге» А. Николаева говорится о мерах борьбы с огнем и о действиях пожарных дружин по «огнегашению»: «Основное средство для успешного гашения огненного петуха - сноровка, быстрота и расторопность пожарных брандмейстеров».

Борьба с пожарами - очень сложный и кропотливый труд, требующий высокой профессиональной подготовленности брандмейстеров, специалистов пожарного дела от рядовых бойцов пожарной охраны и до инженеров пожарной безопасности.

Прямым продолжением боевой и профессиональной деятельности бойцов противопожарных соединений стал пожарно-спасательный спорт.

Для подготовки спортсмена по пожарно-спасательному спорту необходимо воспитание различных физических качеств (силовых, скоростных, выносливости и т.д.), которые требуются в профессионально-прикладной деятельности, связанной с борьбой с огненной стихией.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В разработке программы использованы следующие материалы: «Современный пожарно-спасательный спорт» международной спортивной федерации пожарных и спасателей (авторы: А.Е. Земсков, А.П. Калинин, Б.А. Борзов, Е.В. Маслов), а также «Современный пожарно-прикладной спорт» (авторы В.М. Величко, С.И. Тимошенко, Ю.И. Панков) и др.

Настоящая программа по пожарно-спасательному спорту (далее ПСС) регламентируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте РФ» и Уставом МБУ ЦФП «Надежда». Она является адаптированной для работы в группах общей физической подготовки.

В программе учтена последовательность, определяющая значимость основных направлений тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера. Она предназначена для тренеров, инструкторов по спорту, работающих по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности по ПСС.

В данной программе представлен программный материал, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации, контрольные нормативы физической подготовки.

Программа рассчитана для работы в группах общей физической подготовки (далее ОФП) с детьми, подростками и молодежью по месту жительства. Минимальный возраст занимающихся 7 лет.

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

укрепление и сохранение здоровья занимающихся, обеспечение разностороннего физического развития; создание условий для развития социально-активной личности, творчески подходящей к осознанию своего выбора в жизни через занятия **пожарно-спасательным спортом**.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание дисциплинированности, организованности, высоких волевых и нравственных качеств.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Многолетний опыт подготовки сборных команд, богатый опыт тренеров и сильнейших спортсменов, позволили создать совершенную систему тренировки ПСС. Однако процесс совершенствования системы подготовки занимающихся ведется постоянно.

Различия видов ПСС, естественно, требуют различий и в системе подготовки.

Вместе с тем, основу системы подготовки в ПСС составляют общие закономерности и положения, на которых базируется подготовка в видах легкой атлетики.

Процесс подготовки занимающихся идет по трем взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение, физическое развитие. Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны и взаимообусловлены единством организма человека, их физиологической основой, образованием условно-рефлекторных связей, «содружеством» в деятельности органов и систем, руководящей ролью функции головного мозга. Любое упражнение не может быть строго локальным. Естественно, тренер или инструктор по спорту должен всегда помнить, учитывать и использовать эффект одновременного воздействия тренировочного упражнения, соревновательной нагрузки, внешних условий и других средств подготовки на организм спортсмена, его психическую сферу.

В группы ОФП зачисляются дети от 7 лет и старше, желающие заниматься ПСС, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Тренировочные занятия основываются на общих принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, а также общих принципах тренировки. В то же время тренировочный процесс в ПСС обладает своими особенностями и отличительными чертами.

1. Характерной чертой тренировочного процесса является техническое и двигательное многообразие ПСС, состоящего из 5-ти разных видов упражнений.

2. ПСС относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений.

3. При многообразии видов ПСС имеется существенная разница в степени зависимости спортивного результата от физической или технической подготовленности спортсмена.

4. ГОДОВОЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов/занятий
1.	Теоретическая подготовка	6/3
2.	Общая физическая подготовка	86/43
3.	Специальная физическая подготовка	64/32
4.	Технико-тактическая подготовка	54/27
5.	Контрольные нормативы	12/6
Общее количество часов/занятий		222/111

Критерии оценки деятельности групп ОФП:

-стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Теоретический раздел для групп ОФП		
№ п/п	темы	часы
1.	История развития различных видов ПСС	1
2.	Гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия	2
3.	Спортивный инвентарь, оборудование, одежда и обувь занимающихся ПСС	1
4.	Правила соревнований по ПСС	2

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренировочные занятия проводятся по заранее составленному плану, в них должно быть сохранено основное правило: постепенное повышение нагрузки в начале и снижение нагрузки в заключительной части.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

Вводно-подготовительная	25 мин.
Основная часть	55 мин.
Заключительная часть	10 мин.
Всего:	90 мин

Задача **вводно-подготовительной** части - общее разогревание организма и подготовка к предстоящей нагрузке. В эту часть включают общеразвивающие упражнения с занимающимися. Разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, который повышает функциональные возможности организма занимающихся, создает условия для проявления максимальной работоспособности.

В **основной** части наиболее целесообразна такая последовательность физических упражнений: в начале упражнения для обучения и совершенствования техники, для развития быстроты, а затем силы и выносливости.

Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях, решается задача постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

5.1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

К основным особенностям организации и проведения занятий по ПСС относятся:

во-первых, упражнения относятся к скоростно-силовым, характеризующимся большой интенсивностью выполнения и максимальными усилиями при небольшой деятельности;

во-вторых, упражнения состоят из резких смен циклических и ациклических форм движений, силовых приемов, чередования ускоренных движений с резкими остановками. Упражнения выполняются на специальных снарядах (забор, учебная башня) со снаряжениями и пожарно-техническим вооружением. При этом необходимо точно выполнять комбинированные упражнения за минимальное время;

в-третьих, при проведении специальной тренировки по ПСС недостаточно иметь только спортивный манеж или стадион. Полноценные занятия могут проходить только при условиях, если манеж или стадион имеют учебную башню и оборудованы специальными снарядами в соответствии с правилами соревнований. Так как спортивные снаряды имеют значительные габариты, беговые дорожки, на которых их устанавливают, шире легкоатлетических.

Таким образом, выбор и подготовка мест занятий для специальной тренировки - один из ответственных этапов в тренировочном процессе.

5.2. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПСС

Характерной чертой тренировочного процесса в ПСС является его техническое и двигательное многообразие. По существу ПСС состоит из 5-ти разных видов упражнений. Они также объединяют в себе на основе естественной двигательной деятельности человека упражнения (бег, прыжки). Однако по специфике тренировочного процесса, направленного на

преимущественное развитие ведущих в том или ином виде ПСС физических качеств, принято следующее деление:

- 1) высокая частота движений при определенной величине усилий;
- 2) кратковременные и мощные усилия в основной фазе движения (элементы прыжков, бега (старт и стартовый разбег), метаний (выброс));
- 3) проявление скоростно-силовой выносливости;
- 4) комплексное развитие различных качеств;
- 5) технически сложное выполнение элементов упражнений.

Тренировочный процесс в этих группах при общих закономерностях его развития имеет тенденцию дальнейшего разделения внутри каждой из групп по задачам, этапам подготовки, средствам и методам подготовки.

ПСС относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определенных правилами соревнований.

Тренировочный процесс в ПСС делится на два цикла: осенне - зимний и весенне - летний.

Так как крупные соревнования по ПСС проводятся главным образом летом, то осенне - зимний цикл отличается длительным подготовительным периодом и коротким соревновательным, а весенне - летний цикл, наоборот, длительным и более напряженным соревновательным периодом.

5.3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПСС

Посредством систематического выполнения физических упражнений спортсмены совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки и делятся на группы: общеразвивающие физические упражнения, специальные упражнения.

5.3.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие физические упражнения подразделяются на две группы:

а) упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры и др.), применяются для общего физического развития. Для развития общей выносливости и укрепления здоровья - кроссы летом и ходьба на лыжах зимой; для развития и укрепления мускулатуры упражнения с тяжестями; для приобретения быстроты - спринтерский бег, для развития ловкости и улучшения координации движений - игра в баскетбол, футбол, волейбол и упражнения на гимнастических снарядах.

б) общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами: палками, скакалками, булавами, гантелями и др., и без них; упражнения на снарядах и тренажерах, наклоны, повороты, размахивания, вращения, сгибание и разгибание конечностей, прыжки и др. Общеразвивающие подготовительные упражнения предназначены для физического развития занимающихся.

Упражнения без предметов

- *Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:*

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

- *Упражнения для развития мышц туловища:*

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

- *Упражнения для развития мышц ног:*

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; тоже с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;

д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

- *Упражнения общего воздействия.*

- *Упражнения на расслабление мышц:*

а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;

б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Акробатические упражнения:

а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;

б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

Упражнения с партнером:

а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;

б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;

в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

Упражнения с предметами:

• Упражнения с набивными мячами:

а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;

б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;

в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;

г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;

д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;

е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;

ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

- *Упражнения с палкой:*

а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

- *Упражнения со скакалкой:*

а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;

б) различные эстафеты.

- *Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)*

а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;

б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;

в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;

г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

- *Упражнения с отягощениями:*

а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;

б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

- *Спортивные игры:*

а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

- *Коньки и упражнения из других видов спорта:*

а) применяются для улучшения здоровья занимающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

5.3.2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений, взятых из техники ПСС. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения были

бы схожи по своей направленности воздействия на определенные группы мышц в конкретном виде ПСС. Специальные упражнения могут выполняться также на тренажерах и специальных устройствах, позволяющих проявить предельные усилия, сверхмаксимальную высоту, наибольшую амплитуду, создать мощные локальные воздействия. Могут использоваться конструкции, позволяющие содействовать эффективному совершенствованию техники бега, прыжков и метаний.

Развитие силы. Высокий уровень развития мышечной силы во многом определяет достижения в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях - элементах упражнений ПСС. Сила должна проявляться в минимальный промежуток времени, обеспечивая мощность выполняемых упражнений. В тренировке постоянно применяются упражнения для развития силы, однако основное внимание уделяется подготовке тех мышечных групп, работа которых наиболее важна при выполнении данного вида ПСС. Для совершенствования нервно-мышечной координации в движениях, требующих большой силы, используются упражнения с переменной величиной усилий. Для развития умения проявлять значительную мышечную силу, применяются методы больших и максимальных усилий.

Для увеличения мышечной массы упражнения непрерывно выполняются до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнет нарушаться правильность движений. Такой метод «до отказа» используется также с целью укрепления мышц и связок суставно-связочного аппарата. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям данного вида ПСС, называется специальной. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей.

Специальная сила развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более схожих с определенным видом ПСС, с его частью или элементом. Для развития общей силы используется разнообразные по координации и усилиям упражнения. Общая сила развивается посредством многих упражнений, начиная от элементарных и кончая целостным видом ПСС.

Наибольшее значение имеют упражнения с отягощением (гантели от 2,5 кг, мешок с песком до 10-15 кг, набивные мячи 2-5 кг, пояс 5-6 кг, жилет 5-8 кг, манжеты 1-2 кг, гири 16 и 32 кг, штанга, тяжелый камень и другое), а также на преодоление собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивание и пр.) и упражнения на сопротивление партнера (сопротивление, борьба и др.).

Особого внимания для тренировки спортсменов по ПСС заслуживают легкоатлетические упражнения с отягощением: метание тяжелых снарядов, прыжковые упражнения с мешком песка на плечах, бег, прыжки и другие упражнения с тяжелым поясом или жилетом с манжетами на голенях и предплечьях в утяжеленной обуви. В таких упражнениях структура движений изменяется мало и сила развивается в условиях, наиболее приближенных к тем, которые необходимы занимающимся.

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительном периоде тренировки и в меньшей - в соревновательном. Однако на соревновательный период приходится достаточно специальных упражнений силового характера не только для поддержания достигнутого уровня развития силы, но в ряде случаев и для повышения его.

Возросшая сила отдельных мышечных групп может быть использована в видах ПСС, в элементах, использующих бег, прыжки и метания, только на основе высококоординированной нервно-мышечной деятельности, которая наиболее эффективна совершенствуется при выполнении целостного двигательного акта. Поэтому упражнения для развития силы в недельном цикле должны сочетаться с повторным выполнением целостного двигательного акта без отягощений.

Развитие выносливости. Выносливость необходима всем спортсменам не только для участия в соревновании, но и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Существуют различные варианты этапного развития выносливости, но в любом из них должен присутствовать этап образования специального «фундамента». Естественно, что в подготовительном периоде должны решаться и многие другие задачи: развитие силы и гибкости, быстроты движений, воспитание волевых качеств и др. Работа над скоростью и участие в соревнованиях имеют следующие цели: контроль за ходом тренировки; улучшение психологической подготовленности; приобретение опыта специальной выносливости, в том числе и в соревновательном периоде; должна продолжаться работа над общей выносливостью и абсолютной скоростью бега; отработка техники.

Выносливость подразделяется на общую и специальную.

Под общей выносливостью понимается способность спортсменов выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большой физической нагрузкой. Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных.

Основные средства общей выносливости - ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен быть в пределах 1-2 км, в дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и достигается в общей сложности 5-10 км. Наиболее эффективные виды бега - кросс, бег с переменной скоростью, а также повторный и интервальный бег. Длина скоростных отрезков при переменном беге может быть 100, 200, 400 м. Повторный и интервальный бег проводится на короткие дистанции - 100, 200, 300, 400 м. Спортсмены пробегают дистанции с переменной скоростью по 4-8 раз за тренировку. В развитие общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах, плаванию, а также динамичным и эмоциональным играм: баскетбол, мини-футбол. Игровые элементы необходимо вводить в конце основной части каждого тренировочного занятия.

Специальная выносливость необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках и для многократных силовых двигательных действий.

Методические указания. 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. Однако в этих случаях необходимо помнить, что тренировочная работа на скорости выше соревновательной проводится на фоне снижения объемов тренировочной нагрузки и достаточна по времени восстановлению как между пробегаемыми отрезками, так и между тренировками.

Эффективно развивать выносливость нужно последовательно, по этапам - сначала общую, потом специальную. Весь переходный и начало подготовительного периодов - уделять развитию общей выносливости - 2-3 месяца, затем на этапе образования специального «фундамента» проводится 3-4 месяца ежедневной тренировки с умеренной интенсивностью и несколько выше, но с большим объемом. После этого проводится этап подготовки с повышенной интенсивностью 1-1,5 месяца. Далее следует этап 3-5 месяцев специальной тренировки и участия в соревнованиях. В последние годы наметилась тенденция к увеличению этапа специального «фундамента» до 6 месяцев. В этом случае соревновательный этап короче.

Развитие быстроты. Способность быстро выполнять движения - одно из важнейших качеств спортсменов по ПСС, даже у тех, у которых это качество не является ведущим. Высокий уровень быстроты позволяет им легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе. Поскольку быстрота движений спортсменов в ПСС всегда связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют скоростно-силовым.

Быстрота движений занимающихся в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе и от выносливости спортсмена. Улучшение этих компонентов определяет развитие быстроты движения спортсмена. Наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движения спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, инструкторам по спорту, работающими с детьми и юношами важно не упустить в подготовке указанный возраст для развития быстроты. Быстроту развивают и совершенствуют с помощью специальных спортивных и спортивно-силовых упражнений: бег на спринтерские дистанции, метания, прыжки, спортивные игры. Большим арсеналом специальных упражнений для развития быстроты располагает легкая атлетика: бег с высоким подниманием колен и семенящий, ускорение на

коротких отрезках дистанций, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, многоскоки (тройные, пятерные и т.д.).

Методические указания. Для повышения быстроты беговых движений в ПСС следует использовать в первую очередь групповой метод проведения занятий. При совместных стартах, ускорениях и беге на отрезках у спортсменов появляется стремление убыстрить движение, достичь еще большей скорости. Полезно тренироваться в облегченных условиях, позволяющих выполнять упражнения с быстротой превышающей достигнутую быстроту: бег с укороченными шагами, бег с ускорением, бег по наклонной дорожке (наклон 2-3 градуса), «выбрасывание» со старта с помощью растянутых резиновых амортизаторов.

Важно знать, что в движениях, не сходных по двигательной структуре, приобретенная быстрота не переносится на другое упражнение; в движениях координационно сходных происходит положительный перенос: качество быстроты, приобретенное в спринтерском беге, переносится на движение отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях, и только затем переносится на упражнение в ПСС.

Следует улучшать и быстроту стартовой двигательной реакции, применяя многократные старты по сигналу, желательно по выстрелу из стартового пистолета.

Наиболее полезно для развития быстроты упражнения в определенном виде ПСС. Их нужно выполнять повторно, с такой быстротой или скоростью перемещения, которые близки к установившемуся в данное время пределу или же еще быстрее - в облегченных условиях и как можно быстрее - в затрудненных.

Развитие гибкости. Гибкость нужна спортсменам ПСС для выполнения упражнений с большой амплитудой. Максимальная амплитуда упражнений зависит от эластичности связок и мышц, прежде всего участвующих в сгибании и разгибании тазобедренного сустава.

Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80 раз.

Каждый спортсмен ПСС должен определить, в каких движениях ПСС ему особенно нужна гибкость. Таких движений для каждого спортсмена не так уж много, обычно 3-5. Например, в подъеме по штурмовой лестнице в окно учебной башни особенно нужна гибкость в выполнении седа и в выполнении выхода. Для каждого из этих движений подбирается группа упражнений на гибкость, сходных по направленности.

Методические указания. Развитию гибкости следует уделять больше времени в подготовительном периоде тренировки. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчивая и может поддерживаться упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. Однако если прекратить выполнять специальные упражнения, то уровень развития гибкости может постепенно снизиться и вернуться к исходной величине.

Развитие ловкости. Ловкость - высшая степень координации движений, она нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость необходима спортсмену ПСС, чтобы обезопасить себя при падении с бум, на штурмовой лестнице, эстафете и т.д.

Следует больше внимания уделять развитию специальной ловкости, которая развивается при выполнении упражнений знакомых спортсмену, но выполняемых в необычных условиях (изменение высоты забора, веса лестницы, бег по невысокому буму). Наибольшее внимание развитию ловкости необходимо уделять в подготовительном периоде тренировки.

Методические указания. Для развития ловкости спортсменам ПСС рекомендуется выполнять упражнения: с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и на дальность мячей и т.д.); упражнения типа «лечь», «встать» и тому подобное, выполняемые в быстром темпе; прыжки на равновесие, лазание, переползание; упражнения из спортивных и подвижных игр.

5.3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка спортсменов является процессом формирования технических движений, свойственных ПСС. Рациональная спортивная техника не только правильно обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. 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. Методы технического совершенствования расчетливы; подводящих упражнений - целостны и комплексны.

Расчетливый метод позволяет представить сложное целостное движение (элемент техники) в виде отдельных составляющих его простых деталей. Расчленение движений на элементы позволяет спортсмену быстрее разобраться в его общей структуре, правильно осмыслить, разучить и закрепить его элементы.

Метод *подводящих упражнений* представляет собой сочетание имитационных и специальных упражнений, подобранных в порядке последовательного усложнения (по количеству движений и по степени усилий).

Целостный метод позволяет формировать двигательный навык сначала при выполнении упражнений в несколько облегченных условиях (включая отдельные элементы), а затем на фоне утомления, в неблагоприятных условиях и т.д. Заключительный этап этого метода - совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.

Комплексный метод - сочетание всех перечисленных методов. При овладении техническим арсеналом немаловажно воспитывать у занимающихся навыки самостоятельного мышления, способности к осмыслению и самоконтролю движений.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Однако в каждом цикле есть свои особенности. Основная особенность заключается в том, что в начале каждого цикла спортсмен должен как бы заново пройти полностью процесс освоения техники во всех видах ПСС. Это не значит, что все нужно разучивать заново. Вначале подготовительного периода целесообразно пересмотреть структуру основных движений и внести в нее исправления в соответствии с изменившимися условиями физической подготовленности.

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах ПСС. Наибольшую роль оно играет в соревновательной деятельности. Азы тактического поведения занимающихся ПСС приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становятся неотъемлемой, обязательной частью его подготовки.

Задачи тактической подготовки заключаются в изучении следующего:

- общих положений тактики;
- сущности и закономерности спортивных состязаний, особенно в определенном виде ПСС;
- способов, средств и возможностей тактики в видах ПСС;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях и соревнованиях (тактические умения);
- сил противника, их тактической, физической и волевой подготовленности, тактических способов, вариантов и систем ведения соревнования с учетом обстановки и других внешних условий.

Главное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (ускорение с определенным изменением скорости, перемена тактической схемы и т.д.).

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

Методические рекомендации по тактической подготовке:

- нужно быть готовым выступать на любой дорожке, так как жеребьевка может не совпасть с желанием занимающегося;*
- перед выполнением упражнения необходимо мысленно выполнить его;*
- перед стартом сделать 2-3 стартовых ускорения по 20-30 м, а также, если это возможно, 2-3 раза повторить наиболее важную часть упражнения;*
- проводить разминку по привычной методике;*

- рационально распределить силы на несколько попыток;
- учитывать погодные условия;
- не следить за тем, как выполняет упражнение соперник по забегу;
- если уже выделились претенденты на победу в соревнованиях, то необходимо знать перед стартом, сколько нужно выиграть у претендента на победу или проиграть ему.

Психологическая подготовленность спортсмена по ПСС обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям состязаний и к борьбе с противником. Важную роль играет самовоспитание спортсмена. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убежденности в своих возможностях значительно улучшить результат. Для этого необходимо рассказывать спортсменам о скрытых силах человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера. Скрытая энергия не проявляется в обычных условиях, необходим очень мощный эмоциональный подъем, усиливающий работоспособность центральной нервной системы.

5.3.4. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПСС И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- В данной программе рассматриваются два вида ПСС:
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;
 - подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни.

Техника преодоления 100 -метровой полосы с препятствиями.

Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями по небольшой продолжительности и высокой интенсивности можно отнести к упражнению максимальной напряженности и сравнить с бегом на короткие дистанции.

Длина полосы с препятствиями 100 м, ширина дорожки 2,5 м. На дорожке установлены: забор, высотой 2 м, шириной 1,5-2 м (на расстоянии 23 м от линии старта); два пожарных рукава длиной 20 м в скатках (на расстоянии 5 м от забора); бревно (бум) с плоской верхней частью, шириной 18 см и длиной 8 м (высотой от верхней плоскости до земли 1,2 м), укрепленная горизонтально на трех опорных стойках; к обоим концам прикреплены сходни длиной 2 м, шириной 0,25 м (передний конец сходни расположен на расстоянии 38 м от линии старта). В 75 м от линии старта установлено разветвление. Участник стартует со спортивным пожарным стволом, закрепленным за поясом сзади. Длина ствола 145 мм, вес ствола не менее 0,4 кг. Расставленные снаряды делят дистанцию на ряд отрезков, что создает особые условия бега.

Этот вид спорта можно условно разделить на следующие части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, преодоление забора, хват рукавов, преодоление бумажной стены, работа у разветвления, финиширование.

Старт начинается из низкого положения с использованием стартовых колодок, что дает возможность быстрее набрать максимальную скорость бега.

Методические рекомендации. Передняя колодка установлена на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, а задняя - в 1,5 стопах от передней. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-45 градусов, задней колодки 50-60 градусов. Расстояние между осями колодок 18-20 см. По команде «На старт!» спортсмен, сделав 2-3 глубоких вдоха и выдоха, становится впереди стартовых колодок, приседает и опирается ладонями о дорожку впереди стартовой линии. Одну ногу ставит на переднюю, а другую на заднюю колодку, опирается на колено сзади стоящей ноги и устанавливает руки вплотную к стартовой линии. Прямые руки расставлены на ширину плеч, пальцы образуют упругий свод. По команде «Внимание!» спортсмен плавно, но быстро поднимает таз немного выше уровня плеч. Угол сгибания в коленном суставе ноги, опирающейся о переднюю колодку, 90-100 градусов, другой ноги - 100-140 градусов.

Стартовый разбег. После выполнения команды «Внимание!» необходимо одновременно с выстрелом начать бег.

Методические рекомендации. По выстрелу стартера необходимо мгновенно начать беговые движения руками, одновременно оттолкнувшись ногами от обеих колодок, послать тело вперед и выбежать с колодок. Основная ошибка при уходе со стартовых колодок заключается в неправильном первом движении вверх и вперед, а движение должно быть в основном только вперед. После отталкивания сзади стоящая нога, сильно сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед и вверх, а толчковая нога, стоящая на колодке, в это время полностью распрямляется для достижения полной амплитуды толчкового движения. Для хорошего стартового ускорения необходимо: первые шаги сделать максимально широкими и далее постепенно увеличивать амплитуду; при стартовом ускорении максимально сильно оттолкнуться от колодок ногами, работа рук должна опережать работу ног. Особенность старта в этом упражнении - это мощный и ритмичный разбег из статического стартового положения тела. Выход со старта заканчивается энергичным быстрым отталкиванием от передней колодки и выносом вперед второй ноги. В процессе стартового разбега постепенно нарастает длина шагов и выпрямляется туловище. К концу стартового разбега занимающийся должен достигнуть максимальной скорости на отрезке старт-забор, но четкой границы между стартовым разбегом и бегом по дистанции не существует.

Бег по дистанции. От формы движений, умения бежать без излишнего напряжения во многом зависит скорость бега по дистанции.

Методические рекомендации. Важным элементом бега является активное отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, бедро маховой ноги энергично выносится вперед вверх, способствуя эффективному отталкиванию.

Преодоление забора. Есть несколько способов преодоления забора. Выбор предоставляется занимающемуся на основе индивидуальных особенностей организма. Перспективным в настоящее время представляется способ преодоления забора «козлом» (перенос корпуса над забором без разворота плеч) с отталкиванием толчковой ногой от наружной части забора, вперед к рукам. Наиболее быстрым и скоростным является шаговый способ с отталкиванием от верхней части забора толчковой ногой и длинным шагом-прыжком вперед.

Классический способ. Двухметровый забор преодолевается сходу.

Методические рекомендации. Для уверенного преодоления забора, необходимо точно и расчетливо, «на полном ходу» поставить ногу на забор, производя отталкивания вверх как ногой, так и рукой. Вначале стартового разбега тело занимающегося наклонено немного вперед.

Закончив стартовый разбег, тело занимающегося выпрямляется, а за несколько метров от забора отклоняется немного назад. Перед забором занимающийся делает стопорящее движение пяткой толчковой ноги и слегка затормаживает движение вперед. Тело, двигаясь по инерции, давит на толчковую ногу, и она упруго сгибается в коленном суставе, стопа мгновенно с пятки переходит на всю ступню. Затем спортсмен быстро выпрямляет опорную ногу, одновременно резко взмахивая левой ногой. Это движение сопровождается разгибанием опорной ноги в тазобедренном, а затем в коленном и голеностопном суставах - тело выпрямляется. Чем быстрее будет выпрямление опорной ноги и движение толчковой ноги вверх на забор, тем большей мощности будет задний толчок.

Одновременно с началом отталкивания занимающийся делает взмах руками вперед вверх. Тело спортсмена к концу толчка вытягивается вверх. После отталкивания опорной ногой от земли во время полета плечи посылаются вперед к забору, толчковая нога резко толкает о забор; правая нога быстрым движением посылается коленом вверх. Одновременно руки занимающегося хватом сверху подтягивают тело занимающегося к забору. Тело занимающегося переходит через забор, повернувшись к нему грудью; маховую ногу опускает вниз за забор, закручивающим движением разворачивает плечи и таз, толчковая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, подтягивается к маховой ноге. Затем, когда образуется свободное пространство между забором и правой ногой левая нога, опережая правую ногу, устремляется вниз. Атака забора, в зависимости от индивидуальных особенностей, может быть произведена как с правой, так и с левой опорной ноги. Особое внимание необходимо обратить на мягкую постановку опорной ноги на забор.

Шаговый способ. Это наиболее перспективный и скоростной способ преодоления забора. Техника преодоления забора этим способом схожа с техникой преодоления барьера в легкоатлетическом барьерном беге.

Методические рекомендации. Для преодоления забора шаговым способом необходимо с ходу поставить ногу на забор, производя отталкивание вверх - вперед как опорной ногой, так и руками. После отталкивания опорной ногой от земли во время прохождения корпуса плечи посылаются вперед к забору. Не опорная нога, согнутая в коленном суставе, маховым движением посылается вверх - вперед и затем вниз за проекцию забора. После этого с переносом корпуса через забор занимающийся ставит ногу на пятку с перекатом на мысок в 20-40 см от верха забора и этим же движением отталкивается от забора. Очень важно после проноса тела через проекцию верхней части забора как можно быстрее перенести опорную ногу через забор так же, как проносят бедро барьеристы через барьер в легкой атлетике. Нужно обратить особое внимание на мягкую постановку опорной ноги на забор. Сход с забора осуществляется на опорную ногу с последующей постановкой опорной ноги и дальнейшим движением к рукавам.

Хват рукавов. От скорости и техники выполнения упражнения зависит результат в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями.

Методические рекомендации. Целесообразно на промежутке между забором и рукавами делать два шага (три шага в случае преодоления забора классическим способом) как можно быстрее. Для поддержания заданной скорости и темпа руками рукава подтянуть ближе к корпусу. После отталкивания от забора обе руки, опережая корпус занимающегося, выпрямляются вперед вниз, левая нога касается земли. Движение после приземления занимающийся продолжает по инерции, которая создается при толчке о забор и быстром проходе вперед из стартового положения.

Хват рукавов производится сверху большими и указательными пальцами около соединительных полуаек, а остальными за скатки. Толчковая нога при отрыве рукавных скаток от земли должна ставиться строго на линию постановки рукавов.

Преодоление бума. Четкий ритм бега перед бумом облегчает подъем на него.

Методические рекомендации. При подъеме на бум занимающийся максимально сильно отталкивается от земли ногой и как бы в прыжке отталкивается от второй или третьей ступеньки вперед на проекцию верхней части бума. Угол сгибания ноги в коленном суставе при входе и первом отталкивании от поверхности бума должен быть равен 90 или менее градусов. Вход на бум может осуществляться строго индивидуально как с правой, так и с левой ноги. Смена ритма бега, подача корпуса вперед, минимальная по времени отталкивания от ступеньки обеспечивают устойчивое вбегание на бум и сохранение набранной скорости. Бум преодолевается в 3 или 4 шага. Раскатка рукавов параллельно буму производится, как правило, во второй половине бума или на последнем шаге.

Корпус наклонен перпендикулярно сходню, стопа ставится с пятки на носок, после толчка о сходню одной ногой, другая быстро касается земли. В момент касания нога слегка сгибается в колене для амортизации и затем переходит с носка на всю стопу. Очень важно максимально использовать сходню, чтобы увеличить скорость. Бег по буму должен быть свободным, быстрым, без излишних напряжений.

После схода с бума, сделав 3-4 шага, спортсмен начинает сближение обеих рук для соединения нижних полугаек рукавов. Соединять полугайки нужно согнутыми в локтях руками на уровне груди, слегка вынесенными вперед. После соединения полугайки выбрасываются резким толчком вниз вперед. Отработка техники отдельных элементов производится как в динамике, так и в статическом положении.

Работа у разветвления. Присоединение рукавной линии к разветвлению - важнейший элемент в преодолении 100-метровой полосы с препятствиями.

Методические рекомендации. *Основой техники является подготовка к соединению; опускание центра тяжести за счет сгибания ног в коленном и тазобедренном суставах; наклон корпуса вперед, одновременно выносятся правая рука по прямой на соединительную полугайку разветвления. Кисть, встречая разветвление как можно раньше, приостанавливает движение для подсоединения соединительных головок. В момент встречи правой рукой разветвления, центр тяжести переходит с опоры двух ног на впереди стоящую ногу.*

Существует наиболее перспективный метод установки разветвления, когда соединительная головка направлена в сторону занимающегося. В этом случае при том же подходе с низко опущенным корпусом, рука выносится на шаг раньше и кисть правой руки развернута так, чтобы соединительная полугайка шла на встречу соединительной полугайке разветвления. Соединение разветвления выполняется одной рукой.

Финиширование. Уход от разветвления напоминает стартовый разбег.

Методические рекомендации. *Плечи и корпус немного выше, чем при обычном старте. Длина шагов зависит от скорости присоединения полугайки к разветвлению. На 3-5 шаге занимающийся правой рукой вынимает закрепленный за пояс ствол, выносит его и соединительную полугайку вперед и, не нарушая ритма бега, присоединяет ствол к рукавной линии, контролируя натяжение рукавной линии левой рукой, и финиширует. На финишном отрезке очень важны энергичные быстрые движения рук, наклон корпуса вперед, предельное выпрямление ног в колене при заднем толчке, максимальное отталкивание стопой о дорожку, энергичный вынос колена. Шаги должны быть длинными и максимально быстрыми.*

Подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни.

Этот вид ПСС характеризуется максимальной мощностью и относительной непродолжительностью (13,2-16 сек) при высокой интенсивности выполнения упражнения.

Подъем по штурмовой лестнице в окно учебной башни рассматривается как единый вид программы, разделенный на следующие фазы: старт, стартовый разбег и переноска лестницы, подвеска лестницы в окно второго этажа учебной башни, бег по лестнице и посадка на подоконник второго этажа, финиширование.

Штурмовая лестница состоит из двух тетив, соединенных 13 ступенями и стального или титанового крюка. Тетивы выполнены из высокопрочного деформируемого алюминиевого сплава, ступеней из дерева. Стальной крюк укреплен на трех верхних ступенях, на нижней стороне крюка расположены зубья, на нижних концах тетив - башмаки для предотвращения скольжения по опорной поверхности. Длина лестницы 4100 мм, ширина 300 мм, вылет крюка 590 мм, расстояние между ступенями 340 мм, масса не менее 8,5 кг. Чтобы показать высокие результаты в этом упражнении спортсмен должен быть физически развит и морально устойчив, а также в совершенстве владеть техническими приемами выполнения данными упражнениями на высоте и на большой скорости.

Старт. В этом упражнении разрешается стартовать с высокого старта, но наиболее рационален низкий старт.

Методические рекомендации. Занимающийся устанавливает лестницу и принимает исходное стартовое положение при команде «На старт!». Проверяя центровку лестницы, берется правой рукой за тетиву, левой рукой тоже на тетиву таким образом, чтобы при команде «Внимание!» тяжесть тела равномерно распределялась между руками и ногами. Левая рука может опереться как на верхнюю, так и на нижнюю тетиву для наиболее эффективного стартового разгона. Особенность низкого старта заключается в том, что занимающийся опирается правой рукой на лестницу на линии старта, а левую руку выносит на 20-30 см вперед за линию старта, также опираясь на лестницу. Поэтому изменяется и положение стартовых колодок. Расположение стопы ноги на стартовой колодке: стопа располагается на опорной колодке, дорожки касается только мысок впереди стоящей колодки. Занимающийся стоит сзади в 3-4 м от линии старта, по команде стартера «На старт!» занимающийся подходит к колодкам, делает 2-3 глубоких вдоха и мысленно отработывает всю дистанцию от начала до конца. Встает в колодки и прежде, чем занять стартовое положение, проверяет центровку лестницы. При команде «Внимание!» занимающийся слегка выпрямляет ноги и поднимает таз параллельно голове и телу или немного выше, отделяет колено сзади стоящей ноги от земли. Этим он несколько перемещается вперед и вверх. Руки напряжены, ноги расслаблены. Интервал между командой «Внимание!» и заключительной командой - выстрел стартера строго не регламентирован, занимающийся находится в ожидании выстрела. Сначала отталкивание происходит двумя ногами, затем одной, стоящей впереди у стартовой линии. Нога, стоящая сзади, разгибается и энергично выносится вперед. Одновременно нога, стоящая впереди, также выпрямляется, толкая тело вперед. Постановка вперед правой ноги нецелесообразна, так как

первые шаги с лестницы получаются более мелкими, чем при старте с левой ноги.

Стартовый разбег и переноска лестницы. Для достижения высокого результата важно как можно быстрее достигнуть максимальной скорости движения после старта. Для этого служит стартовый разбег, который заканчивается в 10-15 метрах от учебной башни.

Методические рекомендации. При стартовом разбеге каждый шаг должен быть немного длиннее предыдущего, скорость должна возрастать шаг от шага, наклон туловища должен уменьшаться. Переноска лестницы при беге до башни осуществляется правой рукой, опущенной до отказа вниз за верхнюю тетиву, крюком от себя. После окончания стартового разбега занимающийся начинает подготовку лестницы к подвески в окно второго этажа учебной башни.

Подвеска лестницы в окно. После окончания стартового разбега «свободного хода» занимающийся подбегает к контрольной отметке, которую определяет опытным путем (расстояние между башней и контрольной отметкой зависит от техники подвески лестницы и скоростных качеств спортсмена).

Методические рекомендации. Правой рукой берет лестницу за нижнюю тетиву, выводя ее над головой, с опусканием башмаков лестницы к страхующей подушке. При касании башмаками лестницы предохранительной подушки (в 10-80 см для каждого занимающегося индивидуально) лестница продолжает движение крюком к башне, спортсмен опускает руки на уровень 5-6 ступеньки, поднимает лестницу, посылая ее вперед, а затем энергичным толчком вверх производит подвеску. При подвеске угол касания подушки по отношению к башне должен быть как можно меньше - это обеспечит быстрый переход с бега по горизонтальной плоскости (опилкам) в марш по штурмовой лестнице и уменьшит потерю времени на подвески. Одновременно с подвеской лестницы занимающийся переводит левую руку на 7-ую ступеньку, а правой старается придать себе дополнительное ускорение.

Бег по лестнице и посадка на подоконник. Бег по лестнице - циклическое движение, технически правильное выполнение которого - залог хорошего результата.

Методические рекомендации. Бег по лестнице начинается с первой ступеньки через одну. Отсутствие безопрного положения и мощное отталкивание каждой ногой - важные моменты успешного бега по лестнице. Колени не должны выходить за тетивы, а должны двигаться параллельно с ними. Занимающийся должен представлять собой «пружину», то есть ноги работают как у прыгунов в высоту. Нога ставится на стопу, которая создает дополнительное пружинящее действие и бег получается плавным и мягким. Стопа ноги, при постановке на ступеньку, не должна делать стопорящих движений.

Перед посадкой на подоконник, занимающийся должен развернуть стопу правой ноги на 9-ой ступеньке параллельно ступеньке и вытолкнуть

тело вверх. Посадка на подоконник осуществляется маховым движением левой ноги, переносом ее в окно и поворотом корпуса вправо. После того как маховая левая нога поднимается над подоконником, занимающийся опускает ее вниз за подоконник, с одновременным разворотом стопы носком внутрь. Руки занимающегося подтягивают корпус к башне и помогают развернуть его в сторону толчковой ноги. Посадка на подоконник должна осуществляться за счет маршевой инерции тела занимающегося. Положение занимающегося после посадки: левая нога согнута в колене и прижата к подоконнику; правая нога немного согнута в колене, прижата к башне и вытянута вниз параллельно штурмовой лестнице; стопа ноги развернута внутренней частью к башне и опирается о башню, создавая дополнительную точку опоры при финишировании.

Финиширование начинается в том же положении, что и посадка на подоконник.

***Методические рекомендации.** Занимающийся руками сильно тягивает себя в окно второго этажа, перенося через подоконник левую и правую ногу. Хорошая техника финиширования - правая нога касается пола этажа башни одновременно с левой ногой.*

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования по ПСС являются неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах спортивного совершенствования. Это не только способ выявления победителя, но и важнейшее средство подготовки занимающихся, совершенствование спортивного мастерства, контроль уровня подготовленности.

Спортивные соревнования в ПСС могут быть личными, командными и лично-командными.

В *личных* соревнованиях определяются места всех участников, победители и призеры.

В *лично-командных* соревнованиях (чемпионаты России), кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и занимающиеся одного коллектива, соревнуются между собой.

В *командных* соревнованиях (кубок Федерации) определяются только места, занятые командами, и участники одной команды соревнуются только с участниками других команд.

Характерной особенностью ПСС является проведение комплексных соревнований, в программу которых включается несколько видов. Спортивные соревнования по ПСС регламентированы специальными правилами, специфичными для любого вида спорта или спортивными дисциплинами.

Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом отдельном виде ПСС необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки (выбор средств, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок);
- объективности спортивного результата в конкретном соревновании;
- внесения своевременной коррекции в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний.

Существует 4 уровня соревнований: подготовительные или тренировочные соревнования, контрольные соревнования, отборочные соревнования.

Подготовительные или тренировочные соревнования, основной целью которых является адаптация занимающихся к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности. Одной из разновидностей подготовительных соревнований являются *подводящие старты*, в задачи которых входят подведение занимающегося к главным стартам сезона и контроль подготовки занимающихся перед соревнованиями.

Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности занимающегося, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Отборочные соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников в индивидуальных видах программы для главных соревнований, к которым готовится определенная категория занимающихся.

На начальном этапе у занимающихся планируются подготовительные и контрольные соревнования. По мере роста квалификации занимающегося количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования.

Вместе с тем при планировании количества соревнований и стартов в каждом конкретном случае нужен строгий индивидуальный подход. При недостаточной технической подготовленности, длительном периоде восстановления соревнований должно быть меньше, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении - больше.

7. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПСС

Большое количество тренировочных и соревновательных нагрузок негативно влияет на физическое и психическое состояние занимающегося. Без эффективного восстановительного процесса в организме развивается состояние утомления.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, составляющие систему восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование тренировки;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- переключение деятельности занимающегося;
- создание эмоционального фона тренировки;
- использование активного отдыха, восстановления и расслабления.

Действие **медико-биологических средств** направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма и включает в себя сухо-воздушную и парную бани, восстановительный массаж, контрастный душ.

Для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований важное значение приобретают **психологические методы** восстановления. Специалисты рекомендуют следующие средства: психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации и специальные дыхательные упражнения.

Только совокупное использование педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления.

8. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Система контроля позволяет оценить эффективность средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

При выборе контрольных тестов необходимо исходить из надежности, информативности и эквивалентности контрольных упражнений. Вместе с тем средства контроля должны быть доступны и минимальны, так как тренеру приходится лично тестировать группы юных воспитанников.

Для оценки способностей и уровня подготовленности спортсменов ПСС применяют следующие контрольные нормативы:

№ п/п	Параметры	Показатели	
		средний (сек.)	высокий (сек.)
1.	30 м с ходу	3,4	2,9
2.	30 м со старта	4,3	3,9
4.	60 м со старта	7,1	6,7
5.	100 м со старта	11,5	10,9

9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. / Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 399 с., ил.
3. А.Е. Земсков, А.П. Калинин, Б.А. Борзов, Е.В. Маслов. Современный пожарно-спасательный спорт: учебное пособие для широкого любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту. М., 2004-220 с.
4. Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт/ В.М. Величко, С.И. Тимошенко, Ю.И. Панков. - М.: Стройиздат, 1983. - 167 с., ил.
5. Лукин К.В., Филиппов Г.Н. Подготовка спортсмена-многоборца. - М.: изд-во ДОСААФ СССР, 1980.- 95 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 295 с.