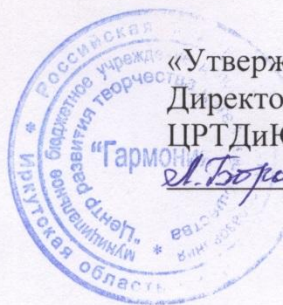


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от «05» сентября 2018 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
ЦРТДиЮ «Гармония»  
*Л.Б. Бороздина* Л.Б. Бороздина

Сборник упражнений для проведения тренировочных занятий  
по пожарно-спасательному спорту

**Адресат методических рекомендаций:**  
учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет

**Разработчик методических  
рекомендаций:**  
Кончаков Дмитрий Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

## **Упражнения для подготовки к преодолению 100-метровой полосы с препятствиями и эстафеты 4 по 100 метров.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м., кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метания.

Гимнастические упражнения (на снарядах): гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол.

Упражнения для развития силы:

- подтягивание на перекладине;
- из упора лежа 10 раз принять положение сидя;
- произвести 10 выпрыгиваний вверх;
- отжаться на руках 10 раз в упоре лежа;
- приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх;
- лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты:

- бег коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и эстафетный бег;

- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.;
- «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п.;
- «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.;
- бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки;
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров;
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

#### Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180 градусов;
- прыжки вперед с поворотом;
- прыжки с места и с разбега;
- прыжки через «коня» и «козла»;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Все упражнения, используемые в СФП, направлены на тренировку физических качеств, непосредственно необходимых для выполнения технических элементов в подъеме по штурмовой лестнице и преодолению 100 метровой полосы с препятствиями т.е. упражнения, тренирующие те группы мышц и физические качества, которые способствуют в дальнейшем достижению наилучшего результата.

#### Примерный набор упражнений:

- все возможные упражнения на статику (стойка в разножке, полу присед с выносом рук вперед, стойка в упоре лежа, одновременный отрыв рук и ног от пола лежа на животе, и т.п.);
- бег с отягощением;
- упражнения со штангой;
- прыжковая работа;
- упражнения на растяжку;
- отработка низкого, высокого старта;
- спринтерский бег по дистанции;
- подъем по штурмовой лестнице в окно 2-го этажа учебной башни;
- преодоление детского забора, высота (1 метр 70 сантиметров);
- преодоление детского бугра, высота (80 сантиметров) правильный подхват, перенос спортивных пожарных рукавов, умение правильно смыкать соединительные головки между собой, к разветвлению и стволу.

Для развития скоростных способностей придерживаются двум основным критериям:

- 1) возможности выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.

#### Прикладные упражнения:

- с разбега подвешивать штурмовую лестницу в окно 2-го этажа учебной башни;
- преодолевать пожарный спортивный домик (1-ый этап пожарной эстафеты 4x100 метров);
- передача эстафетной палочки;
- работа на всех номерах боевого развертывания;
- самоспасание по веревке с 4-го этажа учебной башни;
- преодоление 100 метровой полосы с препятствиями;

- подвеска штурмовой лестницы в окно 2-го этажа; лазание по наклонной или вертикальной лестнице;
- подъем по штурмовой лестнице в окно 4 этажа;
- подъем по установленной выдвижной трехколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни.

**Упражнения для подготовки к подъему на учебную башню.**

Тренировки проводятся три раза в неделю по следующему тренировочному плану: разминка, общая часть, включающая индивидуальную подготовку, заключительная часть. Разминка включает суставную гимнастику и аэробные упражнения, направленные на разогрев мышц и подготовку организма к предстоящей работе.

Основная часть включает упражнения для совершенствования техники старта и стартового разбега, техники бега на дистанции, развития силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости. Например, чтобы добиться оптимального сочетания длины и частоты шага при беге со старта и развивать максимальную скорость, использовались следующие упражнения: бег с низкого старта по разметкам; тройной прыжок из стартовых колодок с последующим бегом по инерции или с ускорением; бег по виражу (по и против часовой стрелки); стартовое ускорение по сигналу из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, спиной вперед); бег с низкого старта по команде с варьированием длины дистанции (20, 30, 40, 60 м) и последующим финишированием и т.д.

Для развития скоростно-силовых способностей применяются упражнения: метание набивного мяча обеими руками вперед разными способами со сменой исходных положений и последующим стартовым ускорением; тройной прыжок с места; прыжки на одной или двух ногах с преодолением препятствий; бег по лестнице на 3, 4 этажи и другие.

В индивидуальной части каждый спортсмен выполняет серию упражнений силового и скоростно-силового характера с учетом «слабых» (проблемных) этапов основной дистанции. Именно эти упражнения, на наш взгляд, обеспечивают эффективность прохождения этапов дистанции, связанных с подъемом на 4 этаж учебной башни, где требуется сила мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, нижних конечностей [5]. Упражнения преимущественно выполнялись со свободными весами (гантелями, штангами) и на тренажере «Машина Смита» (табл. 1).

Таблица 1

Упражнения, направленные на улучшение результатов выполнения отдельных этапов дистанции

Этапы дисциплины	Упражнения
Старт-подвеска в окно 2-го этажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину из стартовых колодок;</li> <li>- бег с низкого старта с созданием сопротивления партнёром или резиновыми амортизаторами;</li> <li>- жим штанги, лежа на наклонной скамье;</li> <li>- подъем туловища к коленям из положения лёжа на спине;</li> <li>- подъем на носки со штангой на плечах;</li> <li>- глубокий присед со штангой на плечах;</li> <li>- прыжок вверх с отягощением;</li> <li>- выпады со штангой на плечах;</li> <li>- из положения глубокого приседа прыжок в длину из стартовых колодок по сигналу и без;</li> <li>- бег с низкого старта по команде на 30 м с финишированием.</li> </ul>
Завес в окно 3-го этажа Завес в окно 4-го этажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>-одновременный подъём ног и туловища, сидя на скамье или полу;</li> <li>- тяга штанги к поясу в наклоне;</li> <li>- подъем штанги на грудь в положении стоя;</li> <li>- толчок штанги стоя от груди вверх;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жим гантелей сидя;</li> <li>- подтягивания обратным хватом на турнике;</li> <li>- отжимания на брусьях;</li> <li>- жим штанги лежа;</li> <li>- армейский жим стоя;</li> <li>- подъём ног перед собой на брусьях;</li> <li>- жим штанги стоя из-за головы вверх;</li> <li>- подтягивания на турнике.</li> </ul>
Финиш	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем на пятки в машине Смита;</li> <li>- выпады со штангой на плечах;</li> <li>- подтягивания обратным хватом на турнике;</li> <li>- глубокие приседания;</li> <li>- подъем на носки со штангой на плечах.</li> </ul>

Применялся метод повторно-интервальной тренировки. Каждое упражнение в комплексе повторялось сериями по 8–10 раз. Отдых между сериями составлял 1,5–2 минуты. Спортсмены выполняли в среднем по 5 подходов.

Для каждого упражнения мы разработали подробные рекомендации по методике выполнения с учетом воздействия на конкретные мышечные группы. Дозирование физической нагрузки осуществлялось за счет смены исходных положений, скорости и способов выполнения упражнений, величины отягощений, количества повторений, длительности отдыха между подходами.

При подборе упражнений в индивидуальной части для каждого спортсмена мы учитывали результаты корреляционного анализа. В тренировочные комплексы включались упражнения, имеющие высокую степень взаимосвязи ( $r > 0,70$ ) со временем прохождения отдельного этапа дистанции и общего времени прохождения дистанции. В таблице 2 представлены примеры подбора упражнений на основе корреляционного анализа для 3 спортсменов (табл. 2). Аналогично подбирались упражнения для других спортсменов.

Таблица 2

Индивидуальные упражнения на основе результатов корреляционного анализа с учетом «проблемного» этапа спортивной дисциплины

Спортсмены	«Проблемные» этапы дисциплины	Упражнения
№1	Завес в окно 4-го этажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жим штанги лежа;</li> <li>- подъём ног перед собой на брусьях;</li> <li>- армейский жим стоя</li> </ul>
	Финиш	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем на пятки в машине Смита;</li> <li>- подтягивания обратным хватом на турнике</li> </ul>
№2	Старт-подвеска в окно 2-го этажа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с низкого старта с созданием сопротивления партнёром или резиновыми амортизаторами;</li> <li>- жим штанги, лежа на наклонной скамье;</li> <li>- подъем туловища к коленям из положения лёжа на спине;</li> <li>- подъем на носки со штангой на плечах;</li> <li>- выпады со штангой.</li> </ul>

№ 3	Завес в окно 3-го этажа	<ul style="list-style-type: none"><li>- толчок штанги стоя от груди вверх;</li><li>- жим штанги лежа;</li><li>- жим штанги стоя из-за головы вверх;</li><li>- подтягивания на турнике;</li><li>- подъем штанги на грудь в положении стоя</li></ul>
-----	-------------------------	--

