

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПОЖАРНО – СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пожарно-прикладной спорт. Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. N 991 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)"

Минимальный возраст для зачисления-10 лет.
Срок реализации программы – без ограничений

Авторы – составители:

Тренер по пожарно – спасательному спорту
Ловягин В.Ю.
Инструктор – методист - Белоусова И.Д.

г. Артем
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по ПСС в период спортивной подготовки в МКОУ ДЮСШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения, при разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:
 - единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
 - программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
 - индивидуализация спортивной подготовки;
 - единство общей и специальной спортивной подготовки;
 - непрерывность и цикличность процесса подготовки;
 - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
 - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
 - единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Пожарно-спасательный спорт (ПСС) один из прикладных видов спорта основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ПСС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слажено взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи.

Для занимающихся пожарно-спасательным спортом характерной чертой является трудолюбие, а смелость, решимость, честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, являются составной частью его.....

из 20 стран в четырех видах программы; в 2010 году в Казани был проведен I Чемпионат Мира среди юношей по пожарно-спасательному спорту.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных учреждений, основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Эффективность системы подготовки спортсменов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Приморского края и Российской Федерации по ПСС.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по ПСС;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по ПСС.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по ПСС, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия, в основу которых положены игровой метод и база овладения техническими приемами.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе является воспитание специальной и силовой выносливости, развитие максимальной и специальной силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование техники и тактики ППС. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основные показатели выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по ПСС;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке и переход на этап спортивной специализации.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа и выполнившие контрольно-переводные требования. На этапе ССМ решаются следующие задачи

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Продолжительность тренировочного процесса в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта международного класса (МСМК).

Продолжительность тренировочного процесса в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема не ограничена, при условии стабильности и соответствия результатов требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе высшего спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по ПСС;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду пожарно-спасательному спорту

В МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	От 10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	От 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений *	17	От 2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений*	18	От 1

*- при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К лицам, проходящим спортивную подготовку в СШ «Атлетическая гимнастика» предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом (заключение врача по результатам медицинского обследования (осмотра));
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по соответствующей Программе – 10 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

Психологические требования к спортсменам

Таблица 4

Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества
Мобилизующе-функциональный	Сенсорно-моторные качества. Волевые, особенно способность к мобилизации воли, упорство, стойкость.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

Врачебный и биохимический контроль спортсменов, проходящих спортивную подготовку осуществляется на базе КГБУЗ Артемовская городская больница №2

В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды (см. таблицу 14).

Показатели и методы тренерского контроля

Таблица 14

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над	● оперативный,	● специализированная	● сбор мнений

	возможностей спортсменов;	
	● рациональная организация режима дня.	
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● аутогенная и психорегулирующая тренировка; ● средства внушения (внушенный сон-отдых); ● гипнотическое внушение; ● приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; ● интересный и разнообразный досуг; ● условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
Медико-биологические		
	<p>1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● сбалансировано по энергетической ценности; ● сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); ● соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; ● соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); ● гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); ● аппаратная физиотерапия; ● бани 	В течение всего периода реализации программы

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 17). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» г. Артема, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

	правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 18

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<p>-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3.Изучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком этапа спортивной подготовки</p>

повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный занимающийся отчисляется из МКОУ СШ «Атлетическая гимнастика» за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м с высокого старта	Бег 60 м с высокого старта