

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ  
ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 К группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

Агузова Игоря Валерьевича

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Весьма важным в современном обществе становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса на всех стадиях развития профессионализма сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД). Повысить уровень физической подготовки позволит научно-обоснованное разрешение проблемы, которое связано с управлением структуры выполнения видов профессиональной деятельности, а именно с выявлением и соблюдением плана выполнения специализированных, подготовительных упражнений в тренировочном процессе, имеющих важные кинематические и динамические характерные черты структуры физического упражнения, которые направлены на увеличение эффективности двигательного потенциала сотрудников ГИБДД.

Однако из-за недостаточной теоретической и опытной разработки научно-методических основных принципов управления структурой тренировочного процесса на стадиях углубленной спортивной специализации не предусматривается взаимозависимость использования на тренировках специализированных упражнений, в зависимости от квалификации сотрудников и их многофункциональных возможностей. В таком случае, только лишь организация рациональных базовых положений спортивной техники дает возможность полноценно использовать физические возможности и реализовывать двигательный потенциал в соревновательных мероприятиях.

Приобретенный в тренировочном процессе и жизнедеятельности уровень развития физических качеств сотрудников ГИБДД отражает совокупность врожденных психологических и морфологических возможностей. Чем больше сформированы физические качества, тем выше работоспособность личности. На развитие двигательных качеств воздействуют не только физические условия, а также психологические

условия, в частности, степень формирования умственных и волевых качеств. Физические (двигательные) качества сопряжены с типологическими отличительными чертами нервной системы: силой-слабостью; физической активностью-инертностью и т.д.

Для того, чтобы в безупречности освоить профессионализм, эффективно разрешать задачи, очень важно быть сильным, храбрым, выносливым человеком. Сформировать эти свойства госслужащим могут помочь систематические занятия физической подготовкой и спортом, участие в массовых соревнованиях.

Физическая подготовка представляет различные упражнения, которые состоят из разнообразных видов легкой атлетики, плавания и военно-прикладных видов спорта, в которых предъявляются высокие требования к тренировочному процессу сотрудников ГИБДД. Тренировочный процесс должен рассматриваться как целая динамическая концепция, где на каждой определенной стадии для улучшения профессионализма решаются характерные проблемы по формированию двигательных свойств, развитию технического профессионализма и выбору средств, способов тренировочных воздействий.

Специалисты в сфере теории и практики физического воспитания и спорта, разработки тренировочных программ говорят о том, что необходимо составлять план и осуществлять тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии.

Цель работы состоит в изучении методических подходов в планировании тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ГИБДД.

Объект исследования — тренировочный процесс по физической подготовке сотрудников ГИБДД.

Предмет исследования — планирование тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ГИБДД.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику планирования тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ГИБДД.
2. Подобрать диагностический инструментарий оценки физических качеств.
3. Разработать программу тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ГИБДД для воспитания физических качеств и показать её результаты.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; изучение и анализ документации планирования учебно-тренировочных занятий сотрудников ГИБДД, педагогический эксперимент, планирование педагогической работы, методы математической статистики.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения» и «Методические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения», выводов по каждой главе, заключения и списка использованной литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Теоретические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения» изучены понятия и характеристики, проанализирована структура физических качеств человека и дана характеристика факторов, влияющих на их развитие.

Физическими качествами общепринято называть те функциональные качества организма, определяющие двигательные возможности

спортсмена. В спортивной концепции принято отличать 5 основных физических качеств. В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», «гибкость».

В процессе физического воспитания преследуются вопросы, которые заключаются в том, чтобы создать и довести до конкретной степени совершенства, требуемые двигательные умения, физические качества, способности и сопряженные с ними знания.

Занятия по физподготовке способствуют развитию многих качеств человека – это не только физические качества, но технические, психологические и тактические. Хорошая физическая подготовленность человека является главным залогом успеха на занятиях. Специфика физической подготовки сотрудников ГИБДД способствует влиянию как на систему подготовки различных качеств, так и на тренировочный процесс в целом. Именно поэтому развитию различных физических качеств следует уделять большое внимание.

Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников государственной инспекции безопасности дорожного движения» описан тренировочный процесс для обучающихся Центра профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД Главного Управления МВД России по г. Москве.

Длительность тренировочного цикла составляет шесть месяцев. При планировании тренировочного процесса программный материал в цикле подготовки распределяется с детализацией по недельным микроциклам. Расписание тренировок составляется с учетом взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в отдельных видах физической подготовки, а также возможностям и наличия спортивных баз. Наше исследование проходило с января по июнь 2019 года.

Для достижения цели нашего исследования решено на личном

эксперименте протестировать тренировочный процесс для слушателей.

Организация исследования проводилась в три этапа:

А) констатирующий этап (январь 2019 г.) посвящен:

- знакомству с слушателями;
- выявлению отношения к занятиям физической культуры;
- определению уровня сформированности физических качеств.

Б) на формирующем этапе (январь – июнь 2019 г.) мы провели опытно-экспериментальную работу, решив следующие задачи исследования:

– разработать содержание программы тренировочного процесса по физической подготовке для воспитания физических качеств.

В) на контрольном этапе (июнь 2019 г.) нами решались следующие задачи:

- проведение повторной диагностики,
- сравнение исходных и полученных результатов,
- обобщение, подведение итогов проделанной работы.

Для изучения физической подготовленности обучаемых мы провели тестирование по определению уровня сформированности таких физических качеств:

- силы (подтягивание на перекладине);
- быстроты и ловкости (челночный бег 10x10м);
- общей выносливости (кросс 5км).

В рамках данной программы мы использовали специальные упражнения, обеспечивающие эффективную реализацию содержания процесса физической подготовки спортсменов:

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы

- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания и вставания со штангой большого веса на плечах.

Разновидностью этого упражнения является вставание со штангой, держа ее

сзади (4-8 раз за подход).

– Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки. Вес штанги не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

– Выпрыгивания из полуприседа и приседа. Вес - 50% максимального, с которым воспитанник может подняться из приседа (6-7 выпрыгиваний за подход).

Разновидность этого упражнения – выпрыгивание на одной ноге со штангой весом 30-35% максимального.

– Подпрыгивания упруго, но не полностью сгибая коленные суставы (до 120 °), со штангой того же веса, что в упражнении 3 (10-15 повторений в подходе).

– Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе.

– Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше.

– Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.

– Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

– Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.

– Напрыгивания на предметы различной высоты.

– Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием на предмет.

– Прыжки с отягощениями весом 3-5кг.

– Серии прыжков с преодолением препятствий.

#### Упражнения для развития быстроты

– Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу.

– Прыжки через скакалку (частота вращений максимальная).

– Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

– Имитационные упражнения с акцентированно быстрым

выполнением какого-то отдельного движения.

– Быстрые перемещения с последующей имитацией или выполнением технического приема.

#### Упражнения для развития ловкости

– Одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности.

– То же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов.

– Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90, 180, 240 и 360°.

– Прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотами и без поворотов.

– Прыжки с подкидного мостика, выполняя какие-то движения и повороты в воздухе.

– Прыжки с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

#### Упражнения на развитие общей выносливости

– Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин.

– Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.

– Серии кувырков: один вперед, один назад, два вперед, два назад.

– Кувырки вперед и назад через плечо.

– Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».

– Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).

– Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

– Прыжки через скакалку, бег на месте, бег на беговой дорожке.

– Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

– Прыжки вверх – вперед с разбега и толчка с мостика и ловля мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

– Катание на лыжах 30-40 минут с попеременным чередованием классического хода и конькового хода.

### Специальная физическая подготовка

На каждом занятии мы использовали специальные упражнения, способствующие формированию профессиональной физической подготовленности слушателей.

**Абсолютная сила.** Упражнения для развития абсолютной силы мышц рук, ног, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие).

**Взрывная сила.** Упражнения для развития взрывной силы мышц ног и скорости бега на короткие дистанции (напрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие). Упражнения для развития взрывной силы мышц рук (метание камней или медицинбола, удары по боксерскому мешку и другие).

Учебный материал программы представлен тремя разделами, которые соответствуют специальным задачам физической подготовки воспитанников.

Таблица № 1 – Тематический план программы

Наименование разделов	Базовая физическая подготовка	Дополнительная физическая подготовка
1. Спортивно-техническая подготовка		
Силовая подготовка	20	10
Техника выполнения приемов	14	8
2. Физическая подготовка		
Спортивные игры	20	-
Бег (кросс)	8	4
Ходьба на лыжах	8	2
Преодоление препятствий	5	1
3. Контрольные нормативы		
Контроль	3	1
<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>	<b>26</b>

После реализации разработанной нами программы мы провели повторное тестирование развития физических качеств у слушателей.

Все результаты экспериментальной работы представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты констатирующего и контрольного тестирования

И.Ф.	Подтягивание, кол-во раз		Изменения, %	Челночный бег 10x10м, с		Изменения, %	Кросс 5км, мин.с		Изменения, %
	До	Пос ле		До	После		До	После	
1. Д.А.	17	18	6	26,3	26,1	0,9	22.31	21.05	5,6
2. Н.Д.	15	17	13	27,2	26,9	1,1	22.34	21.44	4,0
3. Ю.К.	20	22	10	26,6	26,5	0,4	22.32	21.30	4,6
4. А.Д.	18	18	0	27,3	26,9	1,4	21.36	21.22	0,7
5. А.Н.	22	20	-10	27,3	26,9	1,4	21.32	21.30	0,1
6. А.О.	23	26	13	26,7	26,4	1,1	22.03	21.10	4,2
7. А.П.	18	21	16	25,8	25,4	1,6	20.54	19.50	5,1
8. И.Л.	15	19	27	26	26,1	-0,4	22.27	21.20	4,8
Среднее арифмет.± σ	19,2± 2,4	21± 2,4	9%	26,5± 0,6	26,2± 0,6	0,9%	21.50± 0,5	21,28± 0,5	3,6%

Проанализировав результаты проведенного исследования, можно сделать вывод, что за время эксперимента выросли результаты у группы в целом. Так, результат в подтягивании в среднем за группу вырос на 2 повторения (9%), результаты в челночном беге улучшились на 0,3 секунды (0,9%), а результат в кроссе улучшился на 22 секунды (3,6%). Стандартное отклонение результатов измерения позволяет нам вычислить отклонения от среднего результата, чтобы дать обобщающую характеристику. Можно отметить, что группа стала более ровной, так как разброс результатов и отклонение от среднего уменьшилось.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе мы раскрыли основную характеристику планирования тренировочного процесса по физической подготовке слушателей, обучающихся в Центре профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД. Выяснили, что физическая подготовка предполагает собой объединение таких видов спорта, которые ориентированы на совершенствование физических качеств и умений, требуемых в главную очередь слушателям в

их профессиональной подготовке. Занятия содействуют развитию множества качеств воспитанников. Это не только лишь физические качества, однако, и психические, технические и тактические. Основным залогом успеха на занятиях считается оптимальная физическая подготовленность испытуемых.

Принято разграничивать приоритетные направлениями тренировочного процесса по физической подготовке на скоростную, силовую, техническую подготовки, а также на развитие выносливости. Необходимо формировать специальную работоспособность слушателей, которая содействовала бы увеличению результатов и достижению высокой надёжности при выполнении различных видов профессиональной деятельности при различных обстоятельствах.

Нами был подобран инструментарий оценки физических качеств. Для определения силы, быстроты и выносливости мы провели тестирование по трём упражнениям: подтягивания на перекладине, челночный бег 10х10 метров и бег на 5 км, соответственно.

Раскрыли основные аспекты физической подготовки слушателей. И выяснили, что их тренировочный процесс организуется и проводится в соответствии с программными документами специальной направленности. В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи и развития физических качеств, и формирования профессиональной подготовленности, и воспитания организованности, дисциплины, коллективизма, взаимопомощи.

Также мы раскрыли основные аспекты программы тренировочного процесса по физической подготовке сотрудников ГИБДД для воспитания физических качеств. Для развития физических качеств необходимо ежедневно заботиться о физическом развитии каждого воспитанника, разрабатывать и внедрять программы физического воспитания с учетом индивидуальных показателей физического развития каждого слушателя.

В практической части нашего исследования мы, определив физическую

подготовку как основу профессиональной физической подготовленности слушателей к профессиональной деятельности, подобрали и применили на практике различного рода упражнения, как на развитие общей физической подготовки, так и на развитие специальных качеств. Определив средние арифметические величины, мы сделали вывод, что за время эксперимента выросли результаты у группы в целом. Эффективность данной программы, доказывается повышением результатов физической подготовки исследуемых.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных и целесообразных способов тренировки в процессе физической подготовки и развития физических качеств слушателей Центра профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД Главного Управления МВД России по г. Москве.