



**УРАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГПС МЧС РОССИИ**

**Кафедра пожарно-прикладной подготовки**

**(в составе УНК пожаротушения и проведения аварийно-спасательных работ)**

**Выпускная квалификационная работа на тему:**

**Совершенствование методики  
организации и ведения  
тренировочного процесса сборной  
команды Уральского института ГПС  
МЧС России.**

**Выполнил:**

**младший лейтенант внутренней службы Жуманов А.Н.**

**Руководитель ВКР:**

**начальник кафедры пожарно-прикладной подготовки к.с-х.н., доцент  
майор внутренней службы Лазарев И.С.**

**Целью работы является теоретическое обоснование необходимости внесения изменений в тренировочный процесс, согласно методическим основам тренировки в пожарно-спасательном спорте, а так же совершенствование подготовки сборной команды Уральского института ГПС МЧС России по пожарно-спасательному спорту.**

**Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс сборной команды Уральского института ГПС МЧС России по пожарно-спасательному спорту.**

**Предмет исследования: методика и построение плана тренировочного процесса сборной команды Уральского института ГПС МЧС России по пожарно-спасательному спорту.**

# **Задачи работы**

- 1) обзор литературных источников по теме работы;**
- 2) проведение исследования выполнения соревновательных упражнений сборной командой Уральского института ГПС МЧС России;**
- 3) совершенствование тренировочного процесса сборной команды Уральского института ГПС МЧС России (разработка методики и плана тренировочного процесса).**

**Главным критерием оценки подготовленности спортсменов пожарно-спасательного спорта, занимающихся согласно методики и плана тренировочного процесса, является тестирование, позволяющее оценить их уровень подготовки, степень обучаемости.**

**Актуальность рассматриваемых в работе вопросов состоит в том, что они направлены на решение проблемы подготовки спортсменов пожарно-спасательного спорта к соревнованиям, построение подготовки тренировочного процесса, направленные на развитие силовых качеств, необходимых для улучшения результатов на соревнованиях.**

## **Структура и характеристика основных движений в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни»**

**1. Старт, стартовый разбег, бег с лестницей, подвеска лестницы в окно второго этажа учебной башни**



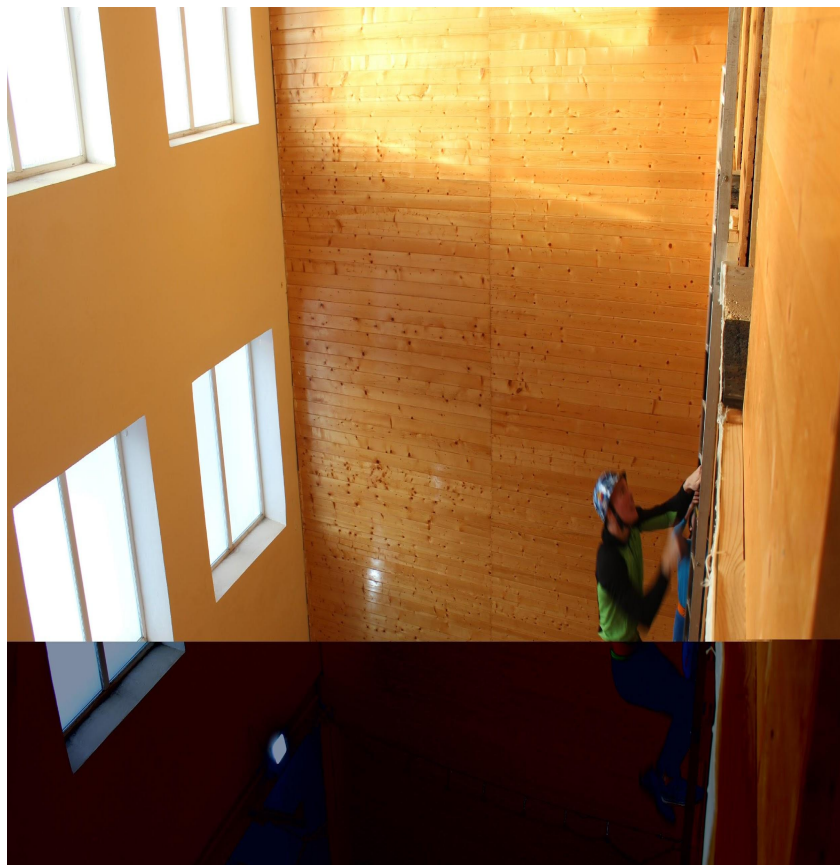
**2. Марш по лестнице и посадка на подоконник второго этажа, выброс лестницы в окно третьего этажа**



# **Структура и характеристика основных движений в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни»**

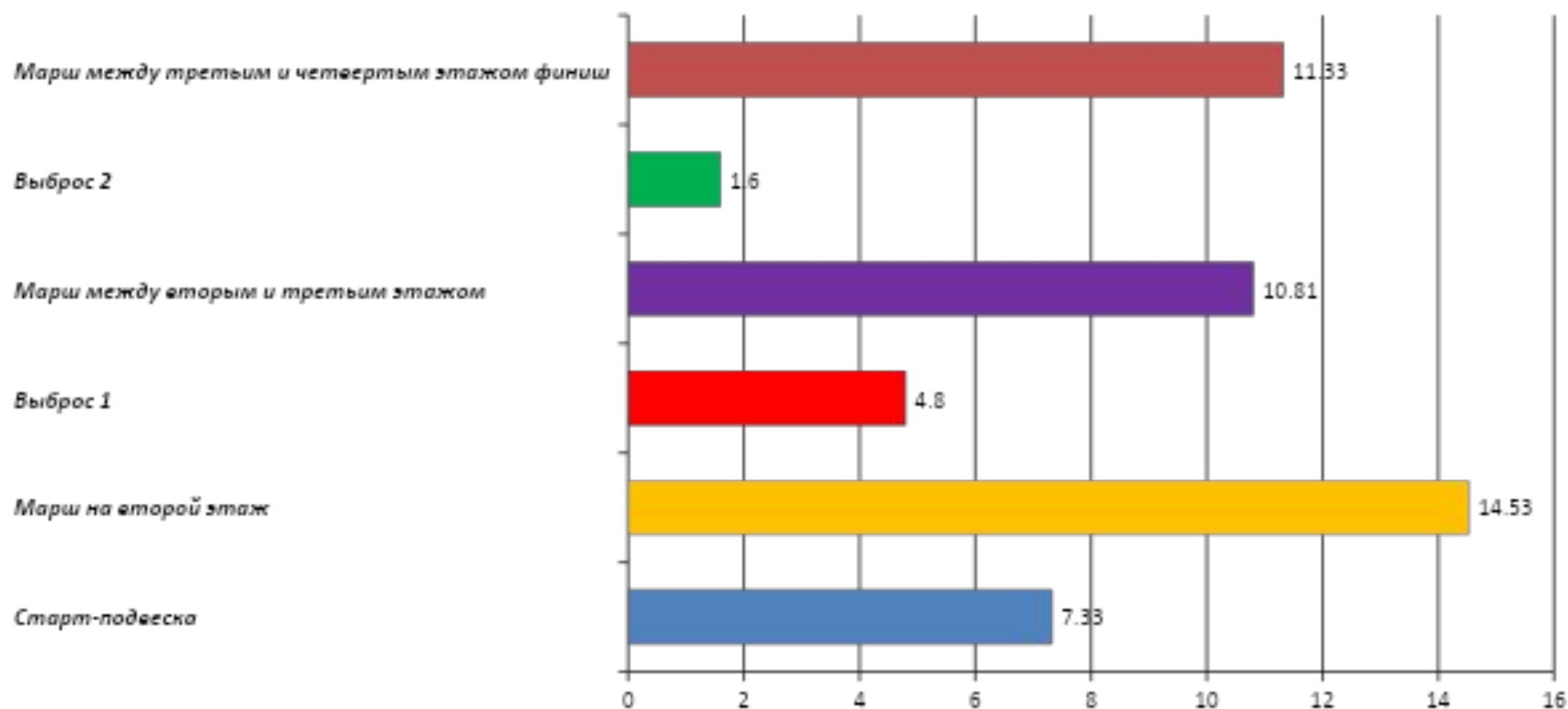
*3. Марш по лестнице и посадка на подоконник третьего этажа, выброс лестницы в окно четвертого этажа учебной башни*

*4. Марш по лестнице на четвертый этаж и финиш*



## Модель выполнения упражнения «Подъем по ЛШ в окно 4-го этажа учебной башни»

Отрезок дистанции	Старт- подвеска ( $s = 32,25$ м)	Марш на второй этаж ( $h = 3,2$ м)	Выброс 1 ( $h = 1,6$ м)	Марш между вторым и третьим этажом ( $h = 2,6$ м)	Выброс 2 ( $h = 1,6$ м)	Марш между третьим и четвертым этажом ( $h = 4,6$ м)	Старт - финиш ( $s = 32,25$ м, $h = 10,4$ м)
Параметры							
$t$ , с	$5,06 \pm 0,09$	$1,47 \pm 0,22$	$1,19 \pm 0,13$	$1,98 \pm 0,09$	$1,23 \pm 0,06$	$2,66 \pm 0,16$	$13,67 \pm 0,4$
%	37,23	10,82	8,76	14,57	9,05	19,57	100,0



## ***Проведения тестирования и обсуждения его результата***

В ходе исследования было проведено тестирование спортсменов сборной команды ГУ МЧС России по Уральскому институту ГПС МЧС России по соревновательному упражнению «Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни».

Хронометрирование результатов производилось как целого упражнения, так и отдельных отрезков дистанции. Тестирование проводилось после стандартной разминки, включавшей в себя бег 10 минут на пульсе 115-135 уд/мин, растяжка, общее развивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

В результате тестирования каждый спортсмен выполнил по 4 попытки упражнения. В протоколе учитывалась только лучшая попытка.

В результате тестирования команды ГУ МЧС России по Уральскому институту ГПС МЧС России в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице в окно 4-го этажа учебной башни» были получены следующие результаты:

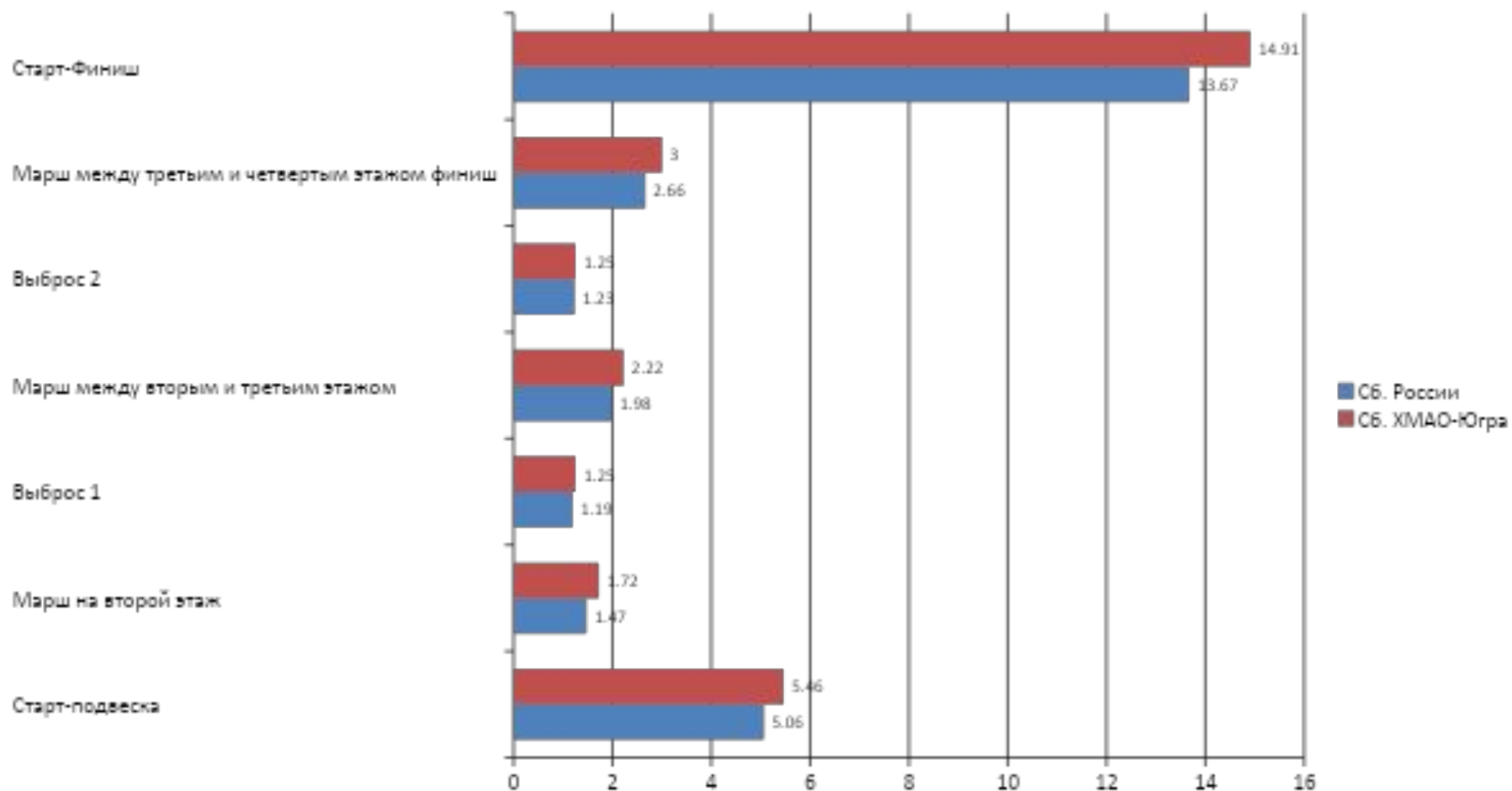


## Проведения тестирования и обсуждения его результата

Длина отрезка дистанции, м	Параметры	Инициалы спортсменов								Среднее значение со среднеквадратичным отклонением, $X \pm \alpha$
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Старт-подвеска ( $s = 32,25$ м)	$t, c$	5,55	5,63	5,47	5,45	5,56	5,46	5,37	5,22	5,46±0,12
Марш на второй этаж ( $h = 3,2$ м)	$t, c$	1,66	1,69	1,73	1,69	1,77	1,85	1,73	1,65	1,72±0,06
Выброс 1 ( $h = 1,6$ м)	$t, c$	1,25	1,33	1,22	1,27	1,26	1,24	1,21	1,22	1,25±0,03
Марш между вторым и третьим этажом ( $h = 2,6$ м)	$t, c$	2,25	2,38	2,12	2,19	2,16	2,32	2,22	2,12	2,22±0,09
Выброс 2 ( $h = 1,6$ м)	$t, c$	1,22	1,23	1,25	1,26	1,3	1,23	1,26	1,26	1,25±0,02
Марш между третьим и четвертым этажом финиш ( $h = 4,6$ м)	$t, c$	3,11	3,32	3,11	2,84	2,82	3,03	3	2,8	3,00±0,17
Старт - финиш ( $s = 32,25$ м, $h = 10,4$ м)	$t, c$	15,04	15,58	14,9	14,7	14,87	15,13	14,79	14,27	14,91±0,37

№ п/п	Отрезок дистанции. Время, с.	Старт-подвеска ( $s = 32,25$ м)	Марш на второй этаж ( $h = 3,2$ м)	Выброс 1 ( $h = 1,6$ м)	Марш между вторым и третьим этажом ( $h = 2,6$ м)	Выброс 2 ( $h = 1,6$ м)	Марш между третьим и четвертым этажом финиш ( $h = 4,6$ м)	Старт - финиш ( $s = 32,25$ м, $h = 10,4$ м)
1	Сб. РФ.	5,06±0,09	1,47±0,22	1,19±0,13	1,98±0,09	1,23±0,06	2,66±0,16	13,67±0,4
2	Сб. ГУ по ХМАО - Югра	5,46±0,12	1,72±0,06	1,25±0,03	2,22±0,09	1,25±0,02	3,00±0,17	14,91±0,37
3	Разн. в %	7,33	14,53	4,80	10,81	1,60	11,33	8,31

## Проведения тестирования и обсуждения его результата

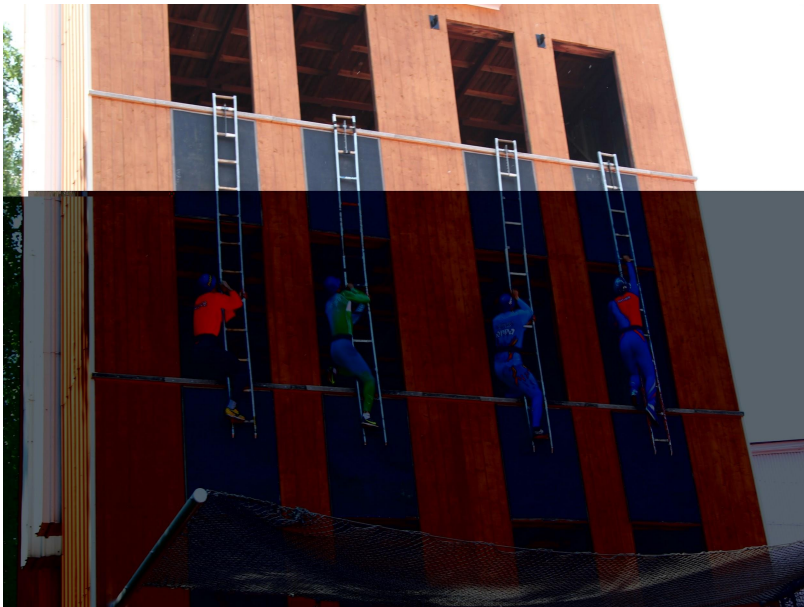


## ***Основные тренировочные упражнения***

- «Стенка» Подъём в окно 4 этажа учебной башни по подвешенной штурмовой лестнице с набегания, 10 подходов

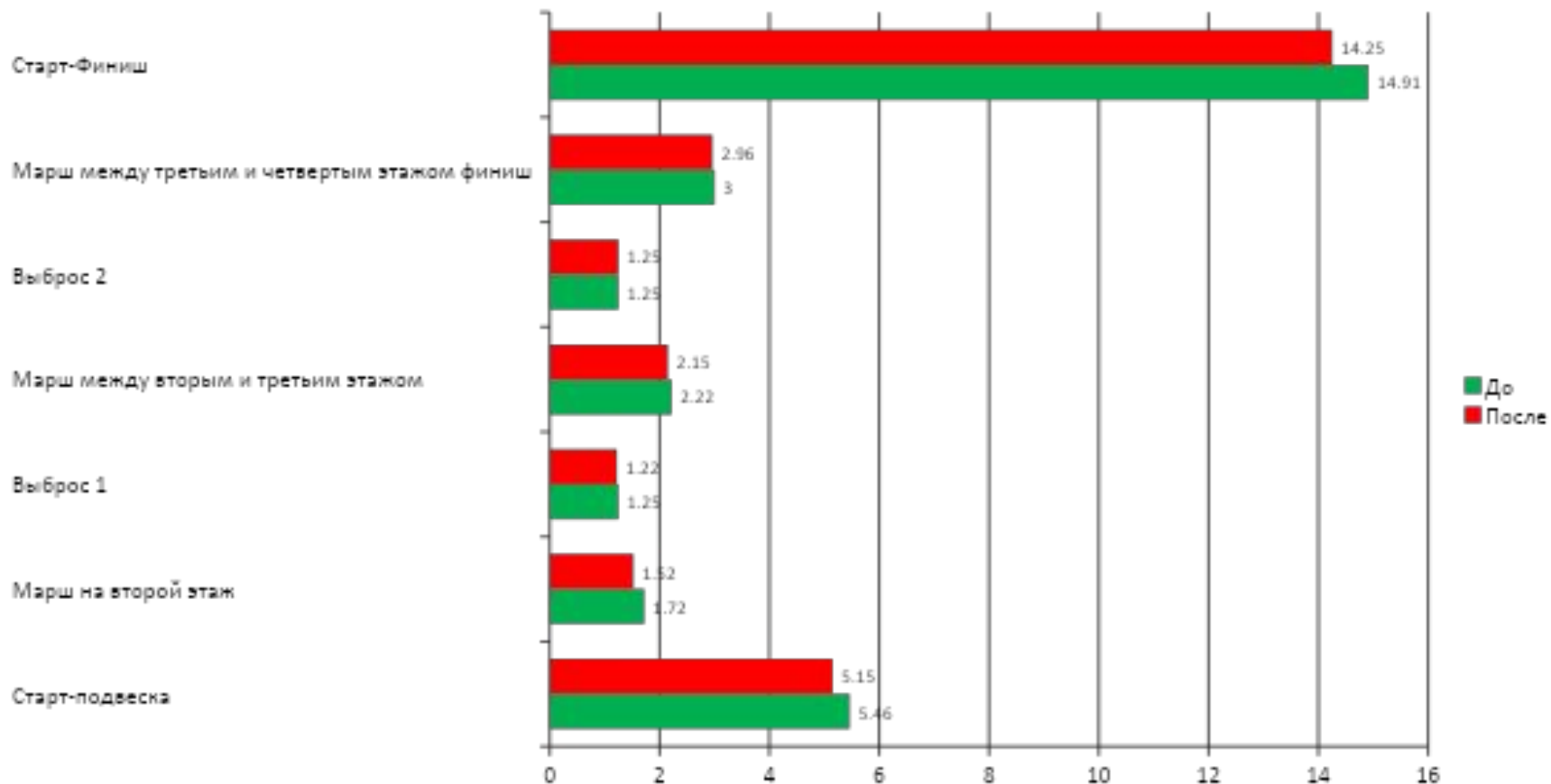
- «Со старта» Подъём в окно 4 этажа учебной башни от линии старта с переносом штурмовой лестницы, 4 подхода

- «С подвески» Подъём в окно 3 этажа учебной башни с набегания с переносом штурмовой лестницы, 4 подхода



Разработанный план тренировок непосредственно направлен на повышение физических и технических показателей спортсменов, с упором на поднятие физической и специальной подготовки, более качественное выполнение соревновательных упражнений.

Данный комплекс упражнений показал свою состоятельность на прошедших соревнованиях. Тренировки по разработанному плану показали положительную динамику.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

