

**Министерство внутренних дел Российской Федерации**

**Федеральное государственное казенное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Орловский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации  
имени В.В. Лукьянова»**

**И.В. Герасимов, И.Н. Подрезов, Э.В. Губанов**

**ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ  
КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Учебно-методическое пособие**

**Орел  
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова  
2019**

УДК 796.011.3  
ББК 75  
Г37

**Рецензенты:**

С.В. Науменко, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств  
Санкт-Петербургского университета МВД России;

А.И. Ткаченко, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки  
Белгородского юридического института МВД России  
имени И.Д. Путилина

*Герасимов И.В.*

**Г37**      **Подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к выполнению общефизических контрольных упражнений в процессе самостоятельной работы : учебно-методическое пособие / И.В. Герасимов, И.Н. Подрезов, Э.В. Губанов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. – 50, [1] с. – 24 экз. – Текст : непосредственный.**

В работе изложены основные аспекты подготовки к контрольным занятиям по физической подготовке с целью создания у обучающихся необходимых представлений о теоретических основах методики воспитания физических качеств для их самостоятельной реализации в тренировочном процессе.

Пособие предназначено для организаторов и инструкторов физической подготовки органов внутренних дел, преподавателей образовательных организаций системы МВД России, а также может быть использовано сотрудниками органов внутренних дел, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России для организации самостоятельных занятий.

Издание представлено в авторской редакции.

УДК 796.011.3  
ББК 75

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Мотивация и организационно-методические основы самостоятельных занятий по физической подготовке.....	7
Глава 2. Основные физические качества и методика их развития...	15
Глава 3. Методика подготовки к выполнению упражнений на длинные (бег (кросс) 3000 м, бег (кросс) 5000 м) и средние (бег 1000 м) дистанции .....	20
3.1. Программа подготовки к бегу на длинные дистанции.....	23
3.2. Программа подготовки к бегу на средние дистанции.....	27
Глава 4. Методика подготовки к выполнению упражнений на быстроту (челночный бег, бег 100 м).....	31
Глава 5. Методика подготовки к выполнению силовых упражнений .....	36
5.1. Подтягивание на перекладине.....	36
5.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.....	39
5.3. Жим гири весом 24 кг.....	41
5.4. Наклоны вперед из положения лежа на спине .....	42
Заключение.....	46

## Введение

На современном этапе развития нашего общества наблюдается существенное ухудшение состояния здоровья, работоспособности и уровня физической подготовленности наших граждан. Данная ситуация в значительной степени обуславливается снижением социальной эффективности физкультурно-спортивной деятельности в части воспитания детей и молодежи, формированием положительных примеров и ориентиров в обществе.

Научно-технический прогресс изменил образ жизни людей, способствуя снижению двигательной активности. Основная причина гиподинамии – малоподвижный образ жизни вследствие многих причин (автоматическое оснащение производства, чрезмерное пользование автотранспортом, высокие нагрузки у учащихся, препятствующие активному образу жизни, время, проводимое у экранов телевизоров и компьютерных мониторов)<sup>1</sup>.

Анализ хода реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы"» показывает, что устойчивость системы отрасли физической культуры и спорта обеспечена не в полной мере. Уровень обеспеченности Российской Федерации спортивными залами составляет 55,5 % норматива обеспеченности, спортивными плоскостными сооружениями – 26,7 % норматива обеспеченности, бассейнами – 8,5 % норматива обеспеченности. При этом наблюдается существенная дифференциация этой обеспеченности в различных субъектах Российской Федерации, доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе обучающихся (учащихся, воспитанников и студентов), в общей численности населения увеличилась с 12,5 % в 2005 году до 33,4 % в 2016 году. По прогнозным оценкам, к концу 2020 года количество граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достигнет 40 %<sup>2</sup>.

Такая тенденция прослеживается и в образовательных организациях системы МВД России. Некоторые особенности дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке приводят к тому, что абии-

---

<sup>1</sup> Коржаков М.А. Физическая культура и спорт в странах Европы [Электронный ресурс] // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7 (35). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/7\(35\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/7(35).pdf) (дата обращения: 31.10.2018).

<sup>2</sup> Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»: утв. распоряжением Правительства Рос. Федерации от 2 января 2014 г. № 2-р.

туриенты, выполнившие необходимые условия и поступившие в институт в дальнейшем испытывают определенные трудности при выполнении общефизических контрольных нормативов. Это вызвано тем, что вступительное испытание по физической подготовке оценивается в баллах по результатам выполнения трех контрольных упражнений (нормативов):

- подтягивание на перекладине, бег 100 м, бег (кросс) 1 км – для абитуриентов мужского пола;

- силовое комплексное упражнение (СКУ), бег 100 м, бег (кросс) 1 км – для абитуриентов женского пола.

Сумма минимального количества баллов, подтверждающая успешное выполнение трех контрольных нормативов, составляет: по первой группы предназначения – 45 баллов; второй – 39 баллов; по третьей – 36 баллов. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается пройдено успешно, если кандидат на обучение набрал по каждому из трех упражнений 1 балл и более, при этом сумма баллов за выполнение трех упражнений составила или превысила минимальное количество баллов.

Получается, что абитуриент, набрав всего 1 балл в одном из упражнений, необходимое количество баллов набирает двумя другими упражнениями и успешно проходит испытание. Эти условия позволяют, имея низкий уровень развития одного из физических качеств, выполнить необходимые требования поступления в институт.

Уровень же требований учебной программы по дисциплине физическая подготовка предписывает курсантам и слушателям владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, техническими приемами и двигательными действиями различных видов спорта.

Успешность изучения данной дисциплины обеспечивается высоким уровнем развития психофизических качеств, свойств личности и мотивации к обучению. В этой связи, обучающиеся должны систематически заниматься физической подготовкой, сдавать контрольные нормативы и отрабатывать пропущенные занятия и неудовлетворительные оценки.

Занятия по физической подготовке проводятся в разнообразных формах, которые дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физической подготовки.

Самостоятельная подготовка курсантов является важной составной частью учебно-воспитательного процесса, одной из форм обучения и видов занятий, и имеет целью закрепление и углубление знаний, умений и навыков, полученных на практических занятиях. Формирует у курсантов и слушателей способности к организации самостоятельной деятельности. Кроме того самостоятельные занятия физическими упражнениями решают задачи:

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

2. Развитие всех основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости и ловкости.

3. Устранение недостатков в физическом развитии<sup>1</sup>.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся, в том числе по индивидуальным заданиям преподавателей. Данные занятия преследуют цель усилить воздействие средств физической подготовки, осуществляемое на учебных занятиях, конкретизировать их с учетом индивидуального уровня развития профессионально значимых качеств и способностей курсантов и слушателей, их личных спортивных интересов, а также обеспечить разностороннюю физическую подготовленность и достижение должного уровня физического и функционального развития обучающихся<sup>2</sup>.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий по физической подготовке, самостоятельные занятия физическими упражнениями имеют важное значение в повышении подготовленности обучающихся. Современные сложные условия профессиональной деятельности сотрудников полиции предъявляют высокие требования к их биологическим и социальным возможностям. Всестороннее физическое развитие с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Кроме того систематическое, правильно организованное использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни.

---

<sup>1</sup> Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.

<sup>2</sup> Маркин Э.В., Кателкин А.В. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Электрон. дан. Орел: ОрелГАУ, 2013. 149 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/71413>. Загл. с экрана.

## **Глава 1. Мотивация и организационно-методические основы самостоятельных занятий по физической подготовке**

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обязательно должны подкрепляться мотивацией. Хорошее здоровье, сила, красивое тело и энергия, уважение общества – действенные стимулы, чтобы регулярно посещать спортзал и делать упражнения с полной отдачей<sup>1</sup>.

Конечно, сложно постоянно тренироваться. Но это самый основной способ получить желаемый результат.

Есть такие привычки, которые не обсуждаются. Человек делает их, не задумываясь, зачем они ему нужны. К таким привычкам относится сон, прием пищи, чистка зубов и т.д. К этому списку стоит добавить еще и регулярные тренировки.

Настрой себя так, что пропустить один день неприемлемо. Включи тренировку в перечень обязательных дел, усиль мотивацию психологическим настроем, и увидишь, как уже вскоре ты сам захочешь пойти в спортзал; и даже легкое недомогание не станет поводом завершить тренировку раньше, чем положено.

Включив занятие спортом в список обязательных дел, ты заметишь, насколько оно станет для тебя привычным и желанным.

Заранее наметь для себя задачи – сделать определенное количество подходов при выполнении упражнения, поставить личный рекорд в подтягиваниях на перекладине, сгибаниях разгибаниях рук в упоре лежа или других упражнениях.

Такой метод позволяет выбрать направление и уверенно двигаться к результату. Если наступает пора увеличить нагрузку, а целей нет, то повышается вероятность ухудшить результативность, а то и вовсе свести ее к минимуму. Но если есть конкретные ожидания от занятий спортом, уйдет неопределенность и сомнения в успешном результате.

Перед тем как начать тренировку, установи для себя желаемое количество подходов, количество выполнений упражнений и их тип. Тогда в конце занятия будет лучше оценить желаемый и действительный результат; и если действительность еще отличается от пожеланий не в лучшую сторону, мотивируй себя работать еще усердней.

Желательно найти напарника для совместных тренировок, который может стать действенной мотивацией для регулярного посещения спортзала. Кроме того, если вы знаете сильные и слабые стороны друг друга, вам будет проще вдвоем повышать уровень, устранять недостатки и двигаться к поставленной цели.

---

<sup>1</sup> Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

При организации самостоятельных занятий по физической подготовке необходимо разработать определенную программу, чтобы тренировки проходили эффективнее.

Условиями эффективности организации самостоятельных тренировок при наличии определенной программы являются:

1. Теоретическая подготовка к самостоятельным занятиям.
3. Составление плана конспекта индивидуального занятия.
4. Непосредственное проведение тренировки.
5. Выбор упражнений для избранного направления подготовки.
6. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов.
8. Выполнение контрольных нормативов, проверка физического уровня физической подготовленности за определенный период времени.

При наличии программы самостоятельных занятий и выполнении вышеуказанных условий можно добиться наилучшего результата при улучшении физической активности. Важную роль в этом играет принцип системности и постоянства. Пропуск тренировки скажется на развитии организма не лучшим образом и придется начинать всю программу заново. Именно поэтому необходимо рассчитывать время, которое в течение дня может быть потрачено на тренировку, а также примерное время суток, когда удобнее всего заниматься. И стараться не пропускать тренировки по выходным. Лучше просто немного сократить время тренировки, но провести ее.

При самостоятельных занятиях также важно определить для себя промежутки времени, через который необходимо будет провести контрольные нормативы. Их можно организовать самостоятельно, можно попросить помощи у друзей или квалифицированных специалистов. Все результаты лучше записывать, чтобы была возможность проследить динамику развития физической активности<sup>1</sup>.

По мнению ученых, наиболее эффективными и более приемлемыми для самостоятельных занятий, считаются аэробные упражнения. К ним относятся: занятия бегом, быструю ходьбу, плавание, все виды аэробики, велоспорт и т.д.<sup>2</sup>

При разработке программы для самостоятельных занятий может потребоваться помощь подготовленного человека. В этом случае можно обратиться к профессиональному тренеру или к преподавателю физической подготовки. Они окажут методическую помощь при организации само-

---

<sup>1</sup> Кузнецов С.В., Волков А.Н, Пономарёв Н.Л. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки: учебно-методическое пособие. Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2013. 74 с.

<sup>2</sup> Бакаев В.В., Болотин А.Э. Показатели готовности студентов к здоровье-сберегающему поведению // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 12 (106). С. 36–39.

стоятельных занятий с целью формирования навыков проведения грамотно построенной программы таких тренировок.

Для каждого человека характерна индивидуальная программа, зависящая от характеристик его организма и физического развития. Такая программа обычно должна предусматривать собой комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков<sup>1</sup>.

Выполнение комбинаций аэробных упражнений способствует развитию моторной памяти, достигается тренировочный эффект, укрепляется уверенность в себе, формируются навыки самостоятельной работы над собой.

Таким образом, для активизации творческого и двигательного потенциалов недостаточно обычных плановых учебных занятий по физической подготовке. Самостоятельные тренировки на основе комплексов аэробных упражнений способствуют развитию самостоятельных навыков организации индивидуального физического воспитания.

При организации самостоятельных занятий есть выбор различных вариантов проведения таких занятий: можно заниматься в спортивных клубах, тренажерных залах, то есть там, где есть тренеры, инструкторы; можно заниматься в одиночку, например, бег, комплексы физических упражнений, силовые упражнения и т.д.

При разработке программ и вариантов самостоятельных занятий применяются определенные методические принципы, которыми необходимо руководствоваться:

- принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий;

- принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4- 5 дней) неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности;

- принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения. При опре-

---

<sup>1</sup> Лопатина Т.П., Бороухина Е.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 2. С. 32–37.

делении содержания тренировочных занятий необходимо осуществлять учет индивидуальных особенностей. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществлять в соответствии с силами и возможностями их организма<sup>1</sup>;

- принцип динамичности и постепенности определяет необходимость применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся<sup>2</sup>.

При выборе методов организации самостоятельных занятий необходимо определить тренировочную нагрузку, которую способен выдержать организм на начальном этапе проведения самостоятельных тренировок.

**Нагрузка** – это воздействие упражнений на организм, влекущее ответную реакцию его функциональных систем.

Спортивные нагрузки по своему *характеру* подразделяют на тренировочные и соревновательные; по *величине* – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* – совершенствующие определенные двигательные умения и навыки, развивающие отдельные физические качества (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость); по *психической напряженности* – на напряженные, предъявляющие высокие требования к психике, и менее напряженные.

Все нагрузки в зависимости от поставленных задач в ходе тренировочного процесса могут быть развивающими, поддерживающими (стабилизирующими) и восстановительными. *Развивающие нагрузки* составляют значительные и большие нагрузки, характеризующиеся высоким воздействием на функции, органы и системы организма и вызывающие значительное утомление. В спортивной практике эти нагрузки выражают через 80 и 100 % от уровня предельно возможных. После них для функциональных систем, в большей степени задействованных при выполнении упражнений, необходим период восстановления соответственно 24-48 и 48-96 часов. *Поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки* состоят из средних нагрузок, воздействующих на уровне 50-60 % по отношению к предельным, и требующих восстановления особо утомленных систем организма спортсмена от 12 до 24 часов. К *восстановительным нагрузкам* принадлежат малые нагрузки, которые по отношению к предельным составляют 25-30 % и для восстановления требуют не более 6 часов.

---

<sup>1</sup> Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: метод. указания. М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2011.

<sup>2</sup> Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие. М., 2013. С. 32.

Выбор величины и направленности нагрузки обосновывается, в первую очередь, с позиции ее результативности в решении конкретных задач спортивной тренировки, и определяются следующими показателями: 1) продолжительностью (объемом) выполняемой работы; 2) ее интенсивностью; 3) характером и продолжительностью интервалов отдыха.

*Объем нагрузки* выражается ее протяженностью во времени и суммарным количеством работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений. *Интенсивность нагрузки* связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Если рассматривать физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема связанной с ним нагрузки будет относиться, прежде всего, к длительности воздействия, а интенсивности – к силе воздействия.

Основными показателями объема нагрузки являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоленной дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями). Основными показателями интенсивности являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение).

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот – чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: увеличением длины преодолеваемой дистанции, количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; применением круговой тренировки, игрового и соревновательного метода<sup>1</sup>.

Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются сравнительно не часто. Достаточно большие нагрузки обеспечиваются обычно различными комбинациями этих параметров, например, предельной или околопредельной интенсивности с малыми или средними объемами (что характерно для упражнений скоростного и скоростно-силового характера), или малой и средней интенсивности с относительно большими объемами (что характерно для упражнений, направленных на развитие выносливости).

**Методы развития** направлены на совершенствование у занимающихся физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке.

---

<sup>1</sup> Об утверждении наставления по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 19.05.2005 № 395.

К методам развития относятся:

1. *Равномерный метод* характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы. Метод равномерного упражнения состоит в продолжительном выполнении циклических упражнений (плавание, бег, ходьба, передвижение на лыжах и т.п.) в равномерном темпе. Этот метод эффективен при воспитании общей выносливости (особенно на начальном этапе).

2. *Переменный метод* характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Суть метода в различных соотношениях интенсивной и умеренной работы (например, непрерывный бег в среднем темпе с ускорениями на отдельных отрезках – фартлек).

3. *Повторный метод* содержит повторение одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

4. *Интервальный метод* отличается от повторного жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренированности сокращаются.

5. *Круговой метод* (метод круговой тренировки) заключается в серийном выполнении знакомых, технически несложных упражнениях, подобранных и объединенных в комплекс по определенной схеме. Для каждого упражнения устанавливается определенное место (станция). Их, как правило, 8-10. На каждой из станций выполняется одно из упражнений: приседание, подтягивание, отжимание и др. Может быть преодолено от одного до нескольких кругов.

6. *Игровой и соревновательный методы.*

Целесообразное использование нагрузок в процессе тренировочной работы неразрывно связано с нормированием *интервалов отдыха* между повторениями упражнений и занятиями в целом. По характеру поведения отдых может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе не выполняется никакой работы, при активном отдыхе организуется дополнительная деятельность, отличающаяся от той, которая вызвала утомление.

При планировании *длительности отдыха между повторениями упражнений* на занятии различают три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, характеризующиеся «наслоением» очередной нагрузки на некоторое недовосстановление работоспособности после предшествующей работы.

3. «Минимакс» – интервал является наименьшим интервалом отдыха между упражнениями, после которого происходит повышение работоспособности (суперкомпенсация) по сравнению с исходными показателями.

При выполнении упражнений, направленных на воспитание силовых, скоростных и координационных способностей, повторные нагрузки обычно чередуются с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании различных видов выносливости чаще используются напряженные интервалы отдыха.

В сравнении с интервалами отдыха между упражнениями *интервалы отдыха между занятиями* существенней влияют на восстановительные и долговременные адаптационные процессы организма к тренировочным нагрузкам. Здесь различают ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный интервалы.

При ординарном интервале между занятиями, как уже ясно из сказанного ранее, уровень работоспособности занимающегося к началу очередного занятия успевает возвратиться к тому, какой был в начале предыдущего. Жесткий интервал между занятиями короче, чем ординарный. При нем происходит более значительная суммация эффектов предыдущего и очередного занятия. В случае несбалансированного введения жестких интервалов возрастает вероятность переутомления и перенапряжения.

Суперкомпенсаторный интервал между занятиями соразмерен по продолжительности со временем, достаточным для наступления суперкомпенсации (сверхвосстановления), позволяющей в очередном занятии справляться с более значительной, чем в предыдущем, нагрузкой и выполнять двигательные задания более качественно. Однако по сравнению с ординарным и жестким интервалами суперкомпенсаторный интервал занимает наибольшее время (до трех и более суток), поэтому, если соблюдать только такой тип интервала, то общее число занятий в недельном режиме будет слишком малым (не пригодным для тренировочного процесса).

Избежать этого позволяет ограничение интервалов отдыха между занятиями в рамках трех обозначенных типов интервалов, при этом ни один из них в отдельности нельзя считать оптимальным, только различные их чередования в системе занятий, с учетом принципов построения целостного процесса спортивной подготовки, могут обеспечить наращивание кумулятивного эффекта совокупности занятий.

Если серьезно подходить к организации самостоятельных занятий физической культурой, то необходимо, составить программу самостоятельных тренировок, о чем нами говорилось ранее.

Как уже отмечалось, наиболее эффективными и популярными для самостоятельного проведения являются аэробные упражнения. На их примере рассмотрим различные варианты и методические приемы организации самостоятельных занятий.

Для более эффективного воздействия на организм порядок упражнений можно менять каждый день, увеличивать время проведения занятий, либо их темп.

Также можно использовать такой вариант самостоятельных занятий, как спортивные игры. Это, конечно, не подойдет для индивидуальной тренировки, необходимо будет найти единомышленников. Однако такой способ при применении хотя бы раз в неделю, дает массу положительных результатов. Спортивные игры характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества и др. Особую пользу приносят игры на свежем воздухе.

Таким образом, при организации самостоятельных занятий физической культурой могут использоваться различные варианты проведения тренировок. Но при составлении любого из вариантов необходимо учитывать общепринятые принципы методики организации таких занятий для того, чтобы достигнуть желаемого эффекта и результативности.

## Глава 2. Основные физические качества и методика их развития

Каждый человек обладает двигательными возможностями, выполнение которых невозможно без проявления физических качеств.

Физическими качествами называются врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, к основным физическим качествам относятся выносливость, сила, быстрота и ловкость.

**Выносливость** – это способность человека к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности длительное время. Различают общую и специальную выносливость.

*Общая выносливость* – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности.

*Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Для развития общей выносливости применяются упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжные гонки и передвижение на велосипеде и т.п.) при этом используются равномерный и переменный и повторный методы с нагрузкой умеренной, большой и переменной интенсивности. Кроме того в рамках двигательной деятельности, связанной с комплексным проявлением двигательных способностей, используются различные варианты метода круговой тренировки. Данные методы рекомендуются дополнять игровым и соревновательным методами. Важно учитывать, что общая выносливость, практически всегда, является основной базой для развития того или иного вида специальной выносливости.

В физической подготовке уровень развития выносливости определяют показатели выполнения контрольных нормативов и профессиональных двигательных действий, на основе которых и оценивается уровень физической подготовленности.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В физической подготовке для оценки степени развития собственно-силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. Относительная сила имеет большое значение в двигательных действиях, где необходимо перемещать собственное тело<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

Для развития силы мышц, как известно, используются упражнения с отягощениями – гантели, штанга, гимнастические снаряды и т.д., причем упражнения должны быть достаточно простыми в техническом исполнении (сгибания и разгибания рук, приседания, жим лежа, подтягивания). Упражнения выполняются в несколько подходов (так создаются необходимые условия для развития силы) и с определенным количеством повторений в подходе.

Для развития максимальной (абсолютной) силы применяются предельные и околопредельные веса, позволяющие выполнить от одного до трех повторений в подходе. Для развития силы и массы мышц используются веса, позволяющие выполнить от пяти до двенадцати повторений. Для развития силовой выносливости веса снижаются, а количество повторений при этом увеличивается до пятнадцати-тридцати и даже более. Как правило, силовые тренировки проходят через день, оставляя для отдыха 48 часов. Этого времени хватает для восстановления.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ). В первом случае вес может быть минимальным (60 % от максимума), малым (от 60 до 70 % от максимума), средним (от 70 до 80 % от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90 % от максимума). Во втором случае вес может быть: предельным (1 ПМ), околопредельным (2-3 ПМ), большим (4-7 ПМ), умеренно большим (8-12 ПМ), средним (13-18 ПМ), малым (19-25 ПМ), очень малым (свыше 25 ПМ).

Для развития силовых способностей используется большое количество методов. Наиболее распространенные из них:

*Метод максимальных усилий* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного или околопредельного веса), при сравнительно не большом общем объеме нагрузки.

*Метод повторных усилий* предусматривает использование непредельных, но значительных, отягощений с более большим числом повторений. Суть этого метода состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному.

*Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью или темпом. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в 3-6 сериях с отдыхом между ними по 5-8 мин. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных наруше-

ний в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания<sup>1</sup>.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий. Например, выпрыгивание вверх или спрыгивания с последующим прыжком в длину, отжимания в упоре лежа с отрывом от опоры. Оптимальная дозировка прыжковых «ударных» упражнений должна быть не более 4 серий по 10 прыжков. Отдых между сериями 3-5 мин заполняется медленным бегом и упражнениями на расслабление.

*Метод круговой тренировки.* Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по «станциям» и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

**Быстрота** – способность человека выполнять двигательные действия за минимальный отрезок времени.

Основными средствами развития быстроты являются скоростные упражнения, требующие высокой скорости и частоты выполнения движений.

Основными при развитии скоростных качеств являются повторный и соревновательный методы. Общей особенностью при выполнении упражнений является стремление к достижению максимальной скорости. Добиться увеличения скорости движений в упражнении можно увеличением уровня максимальной (предельной) скорости движений и увеличением максимальной силы работающих мышц.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными. В процессе прикладной физической подготовки, для развития быстроты и скорости движений, могут быть использованы разнообразные упражнения. Хорошие результаты достигаются при занятиях боксом, борьбой, спортивными играми, легкой атлетикой, и другими видами спорта. В самостоятельных занятиях можно применять упражнения для развития и совершенствования быстроты и скорости движений (ускорения из различных положений, бег с максимальной и предельной скоростью, выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью, метания теннисного и набивного мячей различными способами, выполнение быстрых отжиманий, подтягиваний, подниманий ног и туловища).

Во время самостоятельных занятий рекомендуется развивать различные формы проявления быстроты, необходимые для успешной профессионально-прикладной подготовки. Следует лишь учитывать, что работу по развитию быстроты и совершенствованию скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического утомления.

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В., Подрезов И.Н., Ефременко М. . Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: методические (практические) рекомендации. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. 44 с.

**Ловкость** – это способность человека быстро и точно выполнять сложные движения, решать двигательные задачи в условиях меняющейся обстановки.

Ловкость – достаточно специфическое качество. Ее целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида деятельности или выполнения конкретного упражнения.

Упражнения для развития ловкости должны содержать элементы новизны, должны быть связаны с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

1. Выполнение упражнений из различных исходных положений.
2. Изменение скорости и темпа движений.
3. Изменение пространственных границ выполнения упражнения.
4. Усложнение привычного действия дополнительными движениями.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития ловкости составляют гимнастические упражнения, охватывающие одновременно основные группы мышц. Это различные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (различные перекаты, кувырки, перевороты и др.); упражнения в равновесии; упражнения на гимнастических снарядах. Высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, рукопашный бой), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжная подготовка, преодоление различных препятствий и т.д.

Степень проявления физических качеств зависит от функционального состояния мышц (их возбудимости, сократимости, лабильности), характера нервной регуляции и уровня деятельности вегетативных функций.

Развитие физических качеств протекает по фазам. Вначале развития одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Один из известных механизмов такого явления – антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот. Это называется переносом двигательных навыков и качеств. При этом необходимо знать, что переносы бывают положительными и отрицательными. Это зависит от сходства стереотипов нервных процессов, морфологических и функциональных изменений в организме, обеспечивающих развитие физических качеств. Если сходство большое, то перенос будет положительным, и на-

оборот. Например, развитие быстроты происходит одновременно с развитием силы, а развитие силы отрицательно воздействует на показатели гибкости, если целенаправленно не развивать это качество. Положительный перенос более ярко выражен у спортсменов новичков.

Важным элементом при построении тренировочного процесса являются знание о резервах организма человека и о средствах их раскрытия.

В особых условиях человек способен на усилие, недоступное для него в обычной жизни. Резервы организма – это способность во много раз усиливать свою деятельность по сравнению с состоянием относительного покоя. Например, минутный объем дыхания в покое составляет в среднем 8 литров (л), а максимально возможный при тяжелой работе равен 200 л; величина резерва составляет 192 л. Для минутного объема сердца величина резерва составляет приблизительно 35 л, для потребления кислорода – 5 л/мин, для выделения углекислого газа – 3 л/мин.

Резервы организма обеспечивают приспособление к меняющимся условиям внешней среды. Условно их можно разделить на резервы морфологические и функциональные.

В основе морфологических резервов лежит избыточность структурных элементов. Например, в крови человека количество протромбина в 500 раз больше, чем нужно для свертывания всей крови.

Существуют и физиологические резервы. В повседневной жизни человек использует не более 35 % возможностей организма. В экстремальных условиях ценой огромных волевых усилий мобилизуется до 50 %. Принято считать, что с волевым предельным усилием, произвольно, человек может использовать не более 65 % абсолютных возможностей организма.

Физиологические резервы возрастают по мере созревания организма и снижаются при старении. Они увеличиваются в процессе спортивной тренировки. У высококвалифицированных спортсменов физиологические резервы почти в два раза больше, чем у нетренированных людей того же возраста.

Развитие физических качеств характеризуется гетерохронностью. Это значит, что разные физические качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (быстрота – 13-15 лет, абсолютная сила – 25-30 лет и т.д.).

Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, останавливаются в развитии либо даже регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.

### **Глава 3. Методика подготовки к выполнению упражнений на длинные (бег (кросс) 3000 м, бег (кросс) 5000 м) и средние (бег 1000 м) дистанции**

Основа бега на длинные дистанции – выносливость.

В процессе развития и совершенствования основных физических качеств выносливость необходимо рассматривать, прежде всего, как основное средство обеспечения учебно-тренировочного процесса во всех его проявлениях. В этом смысле роль выносливости очень сходна с ролью опорно-двигательного аппарата. Она также является инструментом, обеспечивающим любую двигательную деятельность. Поэтому, над чем бы человек ни работал, количество и качество его упражнений будут в значительной степени зависеть от уровня выносливости. От степени развития выносливости зависят величина утомления организма под влиянием тренировочной нагрузки, темпы и сроки его восстановления, а, следовательно, его общая и специфическая работоспособность. Следовательно, на первом этапе подготовки нужно начинать, прежде всего, с повышения общей работоспособности. Достигается это постепенным повышением числа тренировочных занятий – до 4-5 в неделю, увеличением их продолжительности до 2-2,5 астрономических часов в занятии, а также ежедневной регламентированной зарядкой. Естественно, что в ходе таких занятий следует стремиться к выполнению большего числа упражнений (разумеется, с соблюдением принципа постепенности и меры) невысокой интенсивности.

Длительная двигательная деятельность человека возможна при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе. Энергетические процессы, обеспечивающие такую деятельность, сопровождаются утилизацией кислорода в тканях. Потраченный кислород восстанавливается спортсменом в процессе дыхания. Такой характер мышечной деятельности (с потреблением кислорода) называется «аэробным», а выносливость спортсмена, позволяющая ему долго двигаться в подобном режиме, – «общей».

Прежде чем приступить к тренировочным занятиям по подготовке к выполнению контрольных нормативов в беге на длинные дистанции, необходимо разучить правильную технику бега. Как показывает практика, очень малый процент людей начинает исследовать информацию о правильной технике до того, как начнет тренировки, чаще к этому приходят после того, как получают первую травму.

Наибольшие вопросы и обсуждения вызывают способы постановки стопы при приземлении во время бега: на носок (точнее, на передний отдел стопы – подушечку или плюсну) или на пятку. В обиходе эти два варианта стали называться техникой бега «с пятки» или «с носка». Существует и третий вариант, когда приземление происходит на всю стопу. Этот случай часто называют бегом «со стопы» или «на плоскую стопу».

Ни то, ни другое, ни третье называть техникой некорректно. Поскольку техника бега – это большой комплекс биомеханических циклических движений. Но, тем не менее, способы приземления рассматриваются современными любителями в первую очередь, когда речь заходит о технике.

Бег с пятки. С того момента, как ведущие производители беговых кроссовок создали искусственный ажиотаж вокруг пяточной амортизации подошвы в спортивной обуви, а волна моды на любительский бег подхватила новшество и внедрила его в гардероб бегунов, с тех пор приземление на пятку стало рассматриваться, как один из естественных вариантов.

Проблема даже не в том, что приземление происходит на пятку, а в том, что оно происходит далеко впереди перед центром тяжести бегуна, и спортсмен как бы втыкается пяткой в поверхность, имея при этом практически выпрямленную в колене ногу. Несложно догадаться, что чем тверже поверхность, тем жестче последствия удара, распространяемого по всему телу через коленный сустав.

Такие ударные нагрузки лишь немного помогает погасить только толстая и мягкая подошва обуви. Но, к сожалению, на данный нюанс внимание обращается уже после того, как наступили последствия такого бега. И в лучшем случае это будет легкая головная боль, а в худшем – типичные травмы бегуна, включая воспаление коленного сустава.

Чтобы лучше понять, о чем вообще здесь идет речь, начните босяком бег на месте: вам просто физически будет неудобно приземляться на пятку. А далее, совсем слегка наклоняйте корпус вперед – и вот вы уже легко бежите, приземляясь на переднюю часть стопы.

Заметьте, что шума при этом вы не производите никакого. Увеличьте шаг бега, и пятка начнет так же участвовать в процессе, приземляясь на долю секунды позже носка, принимая часть массы на себя и подключая амортизацию сводом стопы. Это происходит очень быстро, перекатом, через мгновение пятка уже отрывается от поверхности.

Чтобы бежать еще мягче, внешняя, латеральная часть стопы (со стороны мизинца) должна касаться поверхности первой. Весь смысл в том, что, по сравнению с приземлением на пятку, у вас подключается дополнительный узел амортизации – голеностопный сустав, а перекаат с внешней части стопы и вовсе убирает сильные ударные нагрузки.

Бег на носочках. Основная проблема здесь в том, что ахиллово сухожилие работает не полностью, поэтому теряется большая часть упругой энергии, а свод стопы не работает вовсе. Таким способом всю дистанцию бежит исключительно спринтер, а для стайера это крайне нерационально и травмоопасно.

Несмотря на то, что кажется, будто бы приземление на плюсну требует еще большего напряжения мышц, чем при пяточном варианте,

это не совсем так. На самом деле, это требует большего их расслабления в период, когда нога находится вне контакта с землей.

Приземление на всю стопу. Бег, при котором приземление происходит на всю подошву одновременно – это хороший нейтральный вариант, но он подходит для медленного и, возможно, среднего темпа, но не для высокого.

Приземление на всю ступню обеспечивает неплохую амортизацию сводом стопы. А если не шлепать, а начинать касание поверхности латеральной частью подошвы кроссовка, то к своду подключается частично тот же механизм амортизации, как и при беге с носка.

Приземление на всю стопу не требует навыков и легко получается при беге трусцой, если приземляться расслабленной стопой прямо под своим центром тяжести или максимально близко к нему.

Теперь мы подошли к вопросу как выглядит правильная техника бега на длинные дистанции?

Во-первых, приземление происходит на внешнюю часть переднего отдела стопы, то есть, на подушечку стопы, чуть с внешней стороны, точка приземления стопы близка к общему центру тяжести тела и находится непосредственно под коленом, вслед за передним отделом стопы, поверхности легко касается пятка, но очень на короткое время, чтобы тут же начать движение обратно, толчковая нога выпрямляется полностью, движение ног, образуют так называемое беговое колесо с достаточным подъемом коленей и захлестыванием голени.

Во-вторых, вертикальное движение тела оптимизировано с горизонтальным, спина и шея прямые, плечи расслаблены и опущены, лицо смотрит вперед, руки согнуты в локтях на удобный угол, работают вдоль тела, четко в противовес скручиванию тела и для общей балансировки. Тело при беге наклоняется немного вперед.

Большая часть движений должна происходить не за счет ваших усилий, а за счет естественной пассивной динамики, основанной на механике растяжений, сжатий и вращательно-поступательных движений. На этом уровне подготовки мышцы будут способны успевать полностью расслабляться.

Главное же требование к технике бега на длинные дистанции – экономичность и рациональность. Если придерживаться этого принципа и внимательно следить за реакцией организма на вносимые корректировки, то это приведет к той технике бега, которая будет идеальна именно для вас.

Очень важно первые месяцы уделять особое внимание развитию силы и эластичности мышц (и мышцы торса – не исключение!) и связок, подвижности суставов. Первые дистанции должны быть минимальными, все внимание должно быть направлено на технику. Техника бега – это не способ постановки стопы. Это большой комплекс движений, производи-

мых при правильном положении тела, с хорошей частотой шагов и с максимальной экономичностью.

Увеличивать расстояние бега надо очень медленно, чтобы уберечь мышцы и связки.

### **3.1. Программа подготовки к бегу на длинные дистанции**

Основными методами развития и совершенствования выносливости являются фартлек, темповые и интервальные тренировки. Эти три вида беговых тренировок имеют общую деталь – выход из привычной зоны комфорта. Но подходы и цели у них несколько отличаются.

*Фартлек* переводится со шведского, как скоростная игра, что довольно точно отражает его суть. В отличие от темпового или интервального бега, фартлек абсолютно неструктурирован и импровизированно чередует различную степень нагрузки.

После разминки вы играете со скоростью, выполняя силовую работу, сменяющуюся фазами восстановления хаотично, исходя из собственных ощущений или определяя отрезки с привязкой к окружающим объектам, например, к деревьям или столбам.

Это очень продуктивно в групповой клубной тренировке, в которой вы можете чередовать лидеров, имеющих каждый свое представление о необходимой скорости и времени.

Тем самым создается непредсказуемый тренировочный процесс, хорошо подготавливающий к реалиям гонки. Цель состоит именно в отсутствии привязанности к спортивным часам или тренировочному плану.

Преимуществом фартлека является отличная комбинированная подготовка к бегу на длинные дистанции, включающая в себя психологическую готовность к неожиданным поворотам в привычном процессе. Фартлек позволяет избавиться от монотонной рутинности и добавить элемент игры в беговую тренировку.

Вариантов тренировочной программы для игры со скоростью может быть столько же, сколько и самих бегунов, поэтому искать что-либо подходящее для себя – это не тот случай, необходимо довериться организму. Сама схема тренировки выглядит примерно так:

- разминка, разогрев 10-15 мин;
- легкий бег 2-3 мин;
- ускорение по самочувствию 1-2 мин;
- легкий бег 4-6 мин;
- максимальная скорость 4-5 мин;
- повторение интервалов в разных вариациях;
- легкий бег, заминка.

Приведенные здесь цифры достаточно условны, они приведены исключительно в виде примера.

*Темповые тренировки.* Их основная цель повысить анаэробный порог, а значит, улучшить способность поддерживать темп на протяжении длительного времени. Это бег, как правило, на уровне или чуть выше анаэробного порога.

Приблизительно темповой уровень можно определить разговорным методом. Если вы можете легко произносить сложные фразы, то вы явно находитесь ниже зоны темпа, а если вы не можете говорить вообще, то вы слишком превысили пульс. Зона темповой тренировки – это примерно середина, когда вы можете говорить, но уже не полными предложениями, и иногда даже не полными словами.

Самое главное правило темповой тренировки, о котором говорят все специалисты и которого необходимо придерживаться – не превращайте темповую тренировку в гонку на время.

*Интервальные тренировки.* Множество научных исследований доказывают, что вы сможете бежать дольше в заданном темпе, если будете делать короткие периоды отдыха, так как такой прием позволяет снизить уровень тренировочного стресса. Эта концепция легла в основу одного из самых популярных методов высокоинтенсивных тренировок – интервального тренинга. Позже этот подход трансформировался в более новую и эффективную форму тренировок - крейсерские интервалы.

Иными словами интервальные тренировки это короткие, высокоинтенсивные отрезки бега, сопровождаемые равным или немного большим временем восстановления. Например, после разминки, можно бежать две-три минуты с большим усилием, а затем две-три минуты легкого бега или ходьбы, чтобы перевести дыхание.

В отличие от темповых тренировок, во время этих интенсивных отрезков вы бежите над своей красной линией, полностью в анаэробной зоне.

Суть подхода заключается в фазе отдыха, во время которой организм учится приспособливаться к мощным нагрузкам, как он обычно восстанавливается в выходной день после силового тренинга, укрепляя мышцы.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать, что подобные интенсивные беговые тренировки весьма эффективны только для тех, кто прошел необходимую подготовку на выносливость. Недопустимо включение любых интервальных тренировок и выходов в анаэробную зону в свой план, если вы только вчера начали бегать. Для этого требуется длительная подготовка сердечно-сосудистой системы. Время, необходимое для этого, как вы понимаете, индивидуально и зависит от

многих факторов, но в среднем, полгода придется работать на выносливость с низким постоянным темпом<sup>1</sup>.

В зависимости от цели и степени подготовки составляется программа интервального бега. Тренирующийся должен определиться, сколько он будет бегать в ускоренном темпе и какое время нужно затрачивать на восстановление сил. На первом этапе лучше обратиться к уже придуманным и проверенным на практике схемам.

Для наглядности можно составить индивидуальную таблицу тренировок с указанием временных интервалов или длин дистанций. Также в нее можно заносить сведения о состоянии организма во время занятий, измеренные показатели пульса и другую вспомогательную информацию. Таблица будет представлять собой план тренировок, который позволит судить о прогрессе. Это особенно важно, если практикуется интервальный бег для похудения, потому что его эффективность зависит от постепенного изменения нагрузки.

Ниже представлено несколько программ, с которых можно начать тренировки. В первых двух программах указано, сколько времени нужно бегать трусцой и сколько с ускорением. Интервалы, обозначенные в примерах, следует повторять таким образом, чтобы время скоростного бега было не меньше 15 мин, но не больше 25 мин. В третьей и четвертой программе указаны длины дистанций для тех, кто не хочет смотреть на часы и точно знает, сколько метров он преодолел.

Перед каждым занятием нужно разминать все группу мышц, а бег начинать с ходьбы. Заканчивать тренировку также следует ходьбой в умеренном темпе.

**ПРОГРАММА 1** Бег трусцой – ускорение

Цикл 1: 1 мин – 2 мин

**ПРОГРАММА 2**

Бег трусцой – ускорение

Цикл 1: 1 мин – 2 мин

Цикл 2: 2 мин – 3 мин

Цикл 3: 3 мин – 3 мин

Цикл 4: 2 мин – 1 мин

Цикл 5: 1 мин – 1 мин

**ПРОГРАММА 3**

Быстрая ходьба – бег трусцой – ускорение

Цикл 1: 150 м – 150 м – 150 м

**ПРОГРАММА 4**

Бег трусцой – средний темп – ускорение

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В. Анализ средств и методов развития общей выносливости у курсантов // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 34–39.

Цикл 1: 100 м – 100 м – 100 м

Как сказано выше выносливость – это фундаментальное условие всех длинных дистанций, На развитие выносливости в беге выделяется абсолютное большинство тренировочных часов, без этой базы ни о каком прогрессе речи идти не может.

Физическая выносливость развивается при работе на пульсе до 70 % от максимального (ЧСС макс. = 220 – ваш возраст). То есть, речь идет о длительном беге с низкой интенсивностью или, проще говоря, о беге трусцой.

Вы должны научиться бежать максимально долго в разговорном темпе. Выбирайте такой уровень нагрузки, при котором можете поддерживать выбранную скорость длительное время. Это универсальные правила тренировок на выносливость организма.

Развитие скоростных характеристик и работа в верхних пульсовых зонах, включая фартлек – это не параллельные тренировки для начинающих бегунов, к ним приступают исключительно после выработки основной базы: способности длительного удержания низкого темпа.

В зависимости от вашего уровня подготовленности правильная программа беговых тренировок должна быть сконцентрирована на следующих пунктах:

- бег трусцой по ровной поверхности без пауз и скачков пульса;
- тренировки от 3 до 5 раз в неделю;
- интенсивность: комфортная – менее 70 % от максимального пульса;
- длительность тренировки: от 45 минут до 2:30 в зависимости от уровня подготовки и стажа бега;
- постепенное увеличение длительности забегов и дистанции.

Примерный план самостоятельных занятий для подготовки к выполнению нормативов: «Бег 1000 м», «Бег (кросс) 3000 м», «Бег (кросс) 5000 м»  
(составлен из расчета 3 занятия в неделю)

### Занятие 1

- разминка: медленный бег трусцой 1000м;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза;
- непрерывный бег в умеренном темпе 5000-6000 м.

### Занятие 2

- разминка: медленный бег трусцой 1000 м;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза;

- повторный бег 3 раза по 1000 м. Темп: юноши – 4 мин/км, девушки – 5 мин/км. Отдых 3-5 минут медленной ходьбы.

### Занятие 3

- разминка: медленный бег трусцой 1000 м;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза;
- бег 400м (скорость 60-70 % от максимальной), затем 200 м (скорость 90-100 % от максимальной). Выполнить 2-3 серии. Отдых между сериями до восстановления ЧСС 90-100 ударов в минуту.

Заминка является неотъемлемой частью тренировки. Легкий бег трусцой или даже шаг в конце запланированной дистанции помогут не только плавно снизить частоту сердечных сокращений и перераспределить кровотоки, но и вымыть продукты метаболизма, тем самым уменьшая последующие боли в мышцах. Достаточно пройтись 5-10 минут или пробежать километр в самом легком темпе.

### 3.2. Программа подготовки к бегу на средние дистанции

Бег на средние дистанции – это скоростной вид спорта. Тренировочный процесс требует огромных усилий и упорного труда.

*Техника бега на средних дистанциях.* Несмотря на всю кажущуюся простоту бега, на этом вопросе необходимо заострить особое внимание.

Техника играет одну из ключевых ролей при достижении успеха. А для безупречной техники нужны сила ног, выносливость и сосредоточенность на всё протяжении бега. Техника на таких дистанциях осваивается по элементам. Выделяют следующие тренировочные элементы: старт; стартовый разгонный отрезок; бег в середине дистанции; финиш. Старт осуществляется с высокого положения, с выставлением назад толчковой ноги. Корпус тела наклонен вперёд. Руки также должны принять естественное для них исходное положение. Стартовая скорость должна быть близка к максимальной отметке. Примерно, после первой стометровки, следует переход на дистанционную скорость. Руки двигаются вдоль тела и не разбрасываются в стороны, корпус слегка наклонен вперёд, длина шага средняя. Длину шага определяет сам спортсмен, исходя из соображений комфортности, но не в ущерб технике. Верхняя часть тела должна быть по возможности расслаблена, чтобы не затрачивать дополнительную энергию. Новичкам это трудно делать, но это приходит впоследствии с опытом. Дистанция заканчивается финишированием. Спортсмены сами решают, когда им сделать финишный спурт. На последних 100 или 200 м наклон

туловища увеличивается, частота шага и дыхание становятся чаще. На финишном отрезке скорость становится спринтерской.

Система подготовки к выполнению норматива в беге на 1000 м должна проходить в несколько этапов. На первом этапе необходимо сконцентрировать внимание на повышение функциональной подготовки. Здесь ставятся задачи повышения показателей физической подготовленности. Рекомендованная длительность данного этапа подготовки должна составлять около 4 недель, в зависимости от уровня подготовленности. В данный период исключены резкие ускорения и бег на высоком пульсе. Предпочтения отдаются медленным кроссам и специальным беговым и силовым упражнениям для увеличения силы ног.

#### Примерный недельный план тренировочного процесса (3 занятия в неделю):

##### Занятие 1

- разминка 15 мин;
- кросс 5-7 км;
- упражнения на растягивания.

##### Занятие 2

- разминка 15 мин;
- бег 2-3 км;
- лёгкие ускорения по 100 м с незначительным повышением пульса;
- упражнения на растягивания.

##### Занятие 3

- разминка 15 мин;
- специальные беговые упражнения;
- силовые упражнения на мышцы ног и спины;
- упражнения на растягивания.

На следующем этапе необходима работа над повышением тренировочных нагрузок. Данный период подготовки включает в себя уже напряжённый бег на высоком пульсе.

#### Примерный недельный план тренировочного процесса:

##### Занятие 1

- разминка 15 мин;
- кросс 7-9 км;

- ускорения 10-12 раз по 100 м;
- упражнения на растягивания.

### Занятие 2

- разминка 15 мин;
- бег 4-5 км;
- ускорения 10-12 раз по 50 м;
- прыжковые и специально-беговые упражнения;
- упражнения на растягивания.

### Занятие 3

- разминка 15 мин;
- кросс 10-12 км;
- упражнения на растягивания.

Очередной этап отличается большей интенсивностью в тренировках с высокими физическими нагрузками. На данном этапе рекомендуется сделать упор на интервальные тренировки и фартлек.

Примерный недельный план тренировочного процесса:

### Занятие 1

- разминка 15 мин;
- легкий бег 2-3 км;
- серии ускорений 10-12 раз по 100 м и 5 раз по 500 м;
- силовые упражнения для мышц спины и пресса.

### Занятие 2

- разминка 15 мин;
- кросс 10-12 км;
- прыжковые и специально-беговые упражнения;
- общие развивающие физические упражнения, упражнения на растягивания.

### Занятие 3

- разминка 15 мин;
- бег 2-3 км;
- интервальные отрезки по 300 м в перерывах бег трусцой Примерно 5-7 раз;
- серия скоростных отрезков «лестница» 200–400–600–800–600–400–200 м;

- упражнения на растягивания.

Тренировочные планы можно корректировать, подбирать что-то для себя. Исходя из того как чувствует ваш организм проверять разные варианты тренировок. Тренируйтесь по самочувствию. Организм обязательно подскажет, где в плане нужно внести изменения. Нельзя никогда забывать про отдых и восстановления после качественных тренировок.

#### **Глава 4. Методика подготовки к выполнению упражнений на быстроту (челночный бег, бег 100 м)**

Существуют утверждения, что быстрота – качество врожденное, что нельзя стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих данных. Однако следует знать, что тренировка способна повышать скорость произвольных движений и укорачивать длительность скрытого периода реакции. Скорость движения во всех мышечных группах у спортсменов выше, чем у лиц, не занимающихся спортом. Наиболее наглядно эффект тренировки в скорости движений проявляется в возрасте с 13-14 и 20-25 лет. По общему мнению специалистов быстрота во всех ее разновидностях прогрессирует в течение жизни существенно меньше и раньше начинает подвергаться инволюционным возрастным изменениям, чем другие двигательные способности, даже при условии многолетнего специально направленного процесса ее развития.

Быстрота движений повышается, если продуктивно использовать эластичные свойства мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстрее. Для улучшения эластичности мышц следует выполнять специальные упражнения на растягивание расслабленных и напряженных мышц.

После тренировочных занятий восстановление скоростной направленности происходит достаточно быстро, и поэтому акцент на развитие скоростных качеств допустимо делать в течение нескольких тренировок подряд.

Быстроту движений можно значительно улучшить развитием силы мышц. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Повысить уровень быстроты движений за счет силы можно, прежде всего посредством улучшения способности проявлять очень большие мышечные усилия. Только эта способность и совершенная нервно-мышечная координация позволяют выполнить мощные движения, проявлять взрывные усилия.

Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В начале спортивной тренировки не следует увлекаться использованием узконаправленных упражнений. С самого начала следует добиваться роста скорости за счет общефизической подготовки и лишь потом переходить к ограничению средств развития скорости. Несоблюдение этого принципа приводит к быстрому образованию скоростного барьера.

Для развития частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. Дистанция подбирается такой длины, чтобы в конце ее скорость не снижалась и при повторных нагрузках. В связи с тем, что работа с максимальной ин-

тенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками следует устанавливать достаточными для погашения кислородного долга<sup>1</sup>.

В качестве средств развития быстроты движений используют упражнения, которые можно использовать с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

- они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20-22 сек. (у слабо подготовленных людей это время еще меньше).

При развитии скоростных качеств большое значение имеет способность регулировать нагрузку по средствам интервалов отдыха. Отдых между повторными выполнениями упражнений направленных на развитие быстроты должен обеспечивать готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. При длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается. Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния спортсмена, его подготовленности, условий тренировки.

Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость не успевала существенно снижаться, а с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативных функций успели более или менее полно восстановиться. Это оказывается возможным, так как восстановительные процессы в послерабочем периоде протекают неравномерно: сразу после работы восстановление идет очень быстро, а потом замедляется. Можно считать, что в начальной трети восстановительного периода ряда функций проходит 70 % всего восстановления, во второй трети – 25 %, в третьей – всего лишь 5 %. Поэтому, например, если восстановление после бега на 100 м занимает 12 мин, то уже через 8 мин работоспособность восстанавливается на 95 %, что дает возможность начинать следующую попытку практически без снижения скорости.

При беге по дистанции у каждого бегуна устанавливается характерное для него соотношение длины и частоты шагов, определяющее скорость бега.

В беге необходимо стремиться к расслаблению тех мышц, которые в каждый данный момент времени активного участия в работе не принимают.

---

<sup>1</sup> Герасимов И.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 107–111.

Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, руки и ноги. Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо сделать резкий наклон вперед.

Бег по дистанции и финиширование, в определенной мере, зависят и от скоростной выносливости бегуна.

Для тренировки различных фаз упражнения могут быть предложены следующие средства:

1. Бег на 10-20 м со старта 3-5 раз (отработка старта и стартового разбега).

2. Бег на 40-60 м со старта: 3-4 раза с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к бегу по дистанции и развитие максимальной скорости).

3. Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

4. Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95 % от предельной: 3-5 раз через 3-8 минут отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

5. Повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95 % от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 минут (совершенствование техники и скоростной выносливости).

6. Повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления (совершенствование скоростной выносливости и техники бега).

Для отработки стартов в простых ситуациях применяются упражнения, способствующие увеличению «взрывной» силы ног, рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной, двух ног, прыжки из полуприседа, прыжки из выпада со сменой ног в воздухе, прыжки через препятствие и др.

При подготовке к выполнению челночного бега, необходимо уделить внимание технике отработки разворотов.

Очевидно, что при выполнении этого упражнения преимущество получит тот, у кого быстрый старт и выше ловкость, связанная с выполнением резких торможений и поворотов на достаточно большой скорости.

Эффективность успешного выполнения этого упражнения зависит, в основном, от мощности анаэробных механизмов энергообеспечения, а также от таких компонентов скоростно-силовой подготовленности, как максимальная изометрическая, скоростная динамическая и «взрывная» сила мышц ног; освоенность техники бега; быстрота двигательной реакции, способность к стартовому ускорению, уровень максимальной скорости бега по дистанции, скоростная выносливость, гибкость и т.д.

Необходимо отметить, что выполнение контрольного упражнения «челночный бег» требует от сотрудника максимального проявления физи-

ческих и психических качеств и требует быстрых, резких и мощных движений. Естественно, что организм человека необходимо подготовить для выполнения такой работы. Для профилактики травм опорно-двигательного аппарата и эффективного выполнения этого контрольного упражнения необходимо провести качественную разминку.

Разминка состоит из двух основных частей: общей и специальной. Задача общей части разминки заключается в общем разогреве организма, повышении эластичности мышц и связок. Здесь используются следующие средства: ходьба и бег различными способами (3-7 мин), общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Задача специальной части разминки заключается в непосредственной подготовке организма к выполнению челночного бега. Здесь используются следующие средства:

- специальные беговые упражнения (СБУ): бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжки с ноги на ногу;

- ускорения: с наращиванием скорости, с максимальным ускорением со старта;

- бег со старта (с высокого, с опорой на руку, с низкого), с которого предполагается выполнять контрольное упражнение;

- выполнение разворотов способом, как при выполнении контрольного упражнения (2-3 раза со скоростью 50-60 % от максимальной, чтобы почувствовать сцепление подошвы обуви с поверхностью, 2-3 раза со скоростью 80-90 % от максимальной; 1-2 раза с максимальной скоростью после старта).

Разминка должна заканчиваться за 3-5 минут до старта. В это время для активного отдыха используются бег трусцой, ходьба.

Для отработки старта используют повторное пробегание, под команду или самостоятельно, отрезков по 5-7 м сериями по 3-5 повторений.

Для отработки стартового разбега (относительно независимой скоростной способности человека) применяют повторное пробегание отрезков до 15 м под команду и самостоятельно, но с обязательным контролем времени его пробегания. Отдых между пробежками – до полного восстановления (обычно это 2-4 минуты).

Для отработки техники разворота применяют повторное выполнение разворотов:

- разворот «с ходу» с 3-4-метрового разбега 8-10 раз с отдыхом до восстановления;

- повторный разворот со скоростью 85-95 % от предельной 2-4 раза с отдыхом 8-10 минут;

- повторный разворот предельно быстро 1-2 раза с отдыхом до восстановления.

Перед поворотом длину шагов необходимо несколько увеличить для уменьшения снижения скорости бега. При этом руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Кисти во время бега полусжаты. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх. Спину держать прямо, не сутулиться.

При организации самостоятельных занятия по физической подготовке необходимо учитывать тот факт, что развитие и совершенствование скоростных качеств возможно лишь при постоянном выполнении скоростных упражнений. Их отсутствие незамедлительно приводит к снижению скорости бега.

## **Глава 5. Методика подготовки к выполнению силовых упражнений**

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в качестве контрольных силовых упражнений курсантов и слушателей образовательных организации МВД России выступают подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири 24 кг. и дополнительные нормативы сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, жим штанги лежа, подъем ног в висе на перекладине. Для сотрудников полиции женского пола такими упражнениями являются наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Как мы видим, силовой блок представлен достаточно большим количеством упражнений, что предъявляет высокие требования к развитию силовых способностей обучающихся.

### **5.1. Подтягивание на перекладине**

Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху на прямых руках, сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения.

Подтягивание на перекладине является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз. В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки к выполнению контрольного упражнения, безусловно, является само подтягивание на перекладине.

Начинать лучше с подтягиваний обратным хватом, поскольку в этом случае основная нагрузка ложится на бицепсы, что облегчает выполнение упражнения. Когда ваши широчайшие и руки достаточно окрепнут, можно приступать к полноценным упражнениям на турнике, используя обычный хват. Если выполнение данного упражнения вызывает трудности, то начинать подготовку целесообразно с тренажера, оснащенного противовесом (тяга верхнего блока). Также можно попросить партнера, чтобы он поддерживал вас, принимая часть вашего веса на себя, пока вы не научитесь подтягиваться самостоятельно.

Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60-100 раз. Низкий исходный уровень подготов-

ленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20-30 повторений в неделю с постепенным наращиванием до указанных величин.

Недостаточно подготовленным занимающимся необходимо в первом месяце выполнять 2-4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности, постепенно наращивая объем силовой нагрузки, затем необходимо увеличивать количество подтягиваний. Время, необходимое для подготовки к контрольному занятию или соревнованию в этом упражнении, может составлять 6-8 недель и более.

Первые 2-4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнера или на специальном тренажере с облегчающим противовесом: в каждом подходе до 10-15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятиях включают по 2-4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины в каждой серии упражнений.

Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю. Интервалы отдыха между подходами составляют 1-3 минуты, а общая продолжительность тренировки – 10-20 минут. При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20-50 %.

Обучение подтягиванию на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка и сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие средства и методы.

*Вис на согнутых руках.* Выполнить вис на перекладине на прямых руках, согнуть руки в локтевых суставах под углом  $90^\circ$ , зафиксировать такое положение, опуститься в вис, выполнить соскок.

Выполнить 3-4 подхода с уменьшением времени на 5 секунд, 1 подход-60 секунд, 2-55, 3-50, 4-45. Отдых между подходами – 1-2 минуты.

*Подтягивания в половину амплитуды.* Используя подставку, с которой можно дотянуться до перекладины, необходимо повиснуть на перекладине на согнутых под прямым углом руках.

Затем завершить подтягивание с помощью силы рук. Необходимо выполнить 5-7 повторений. Затем отдыхаем. Делаем еще один подход в 4-6 повторений. И, последний подход, 3-5 повторений.

*Подтягивание с помощью партнера.* Выполнить вис на перекладине, партнер стоит сзади, захватив руками за бедро и голень, с незначительным усилием помогает подтянуться.

Выполнить 3-4 подхода уменьшая количество повторов на 1 раз (в одном подходе 5-7 повторений. Следующий подход в 4-6 повторений и т.д.).

*Подтягивание с помощью опоры на ногу.* Данный способ больше подходит для новичков, которые не могут подтянуться даже одного раза.

Подтягивания с помощью опоры на ногу позволяют регулировать распределение нагрузки между руками и ногой при необходимости, таким образом отлично работая в качестве подводящего упражнения, постепенно подготавливая вас к полноценным подтягиваниям.

*Подтягивание с отягощением.* Данный метод применяется опытными занимающимися, тогда, когда останавливается рост количества подтягиваний. Чтобы получать дальнейший прирост необходимо использовать внешнее отягощение. Дополнительный вес должен быть таким, с которым вы сможете выполнить 5 подходов по 7-8 подтягиваний.

Выполнять данное упражнение необходимо на перекладине такой высоты, чтобы не нужно было подпрыгивать вверх для выполнения хвата за перекладину. Для этого можно использовать навесной турник на шведской стенке, которым будет легко регулировать нужную высоту. Если же такой возможности нет, то используем стул или скамейку, с которой можно дотянуться до турника.

Примерные планы учебно-тренировочных занятий:

#### Занятие 1

1. Вис на согнутых руках – 3-4 подхода с уменьшением времени на 5 секунд, 1-60 секунд, 2-55, 3-50, 4-45. Отдых между подходами – 1-2 минуты.
2. Подтягивания в половину амплитуды – 2-3 подхода по 5-7 повторений.
3. Подтягивание с помощью партнера – 3-4 подхода, последний подход «до отказа».

#### Занятие 2

1. Подтягивание узким хватом – 3-4 подхода.
2. Подтягивание широким хватом – 3-4 подхода.
3. Подтягивание в половину амплитуды – 2 подхода «до отказа».

#### Занятие 3

1. Подтягивание с отягощением 2-3 подхода.
2. Подтягивание за голову – 2-3 подхода.
3. Подтягивание в разные стороны – 2-3 подхода
4. Подтягивание с помощью партнера – 2 подхода, последний подход «до отказа».

## 5.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение выполняется из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять исходное положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается. Правильное положение корпуса удерживаем за счет напряжения мышц спины и пресса.

Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка и сохранению правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого рекомендуется использовать следующие средства и методы.

*Упражнение «Планка».* Это подводящее упражнение укрепляет мышцы, участвующие в удержании тела с опорой на руки в горизонтальном положении.

Принять положение упора лежа и простоять в этом положении, как можно дольше. При этом нужно держать тело таким образом, чтобы не прогибать спину, не поднимать таз. Тело должно находиться на прямой линии от головы до пяток.

*Отжимание с колен.* Это подводящее упражнение к отжиманию из упора лежа. Оно хорошо помогает Вам понять правильную технику сгибания и разгибания рук в отжиманиях и правильную технику дыхания в этом упражнении.

Встать в упор лежа с опорой на колени, поставить руки на поверхность пола, ладони должны располагаться чуть шире ваших плеч на уровне груди, а пальцы должны быть направлены вперед. Ноги согнуты в коленях на ширине таза. Тело держим ровно, никаких прогибов вверх (вниз), голова должна находиться на одной линии со спиной. Согнуть руки, сделав при этом вдох и выполнить сгибание до касания грудью пола, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох.

*Отжимания от шведской стенки.* Это подводящее упражнение хорошо поможет вам понять правильную технику сгибания и разгибания рук в отжиманиях и правильную технику дыхания в этом упражнении.

Встаньте примерно в метре от шведской стенки, поставьте руки на перекладину сверху в районе груди, ноги вместе, руки на ширине плеч. Согнуть руки до легкого касания лбом об следующую сверху перекладину, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох.

Для усложнения этого упражнения можете отжиматься от перекладины, которая находится ниже, отойдя от стенки немного дальше. В качестве упора можно использовать различный инвентарь: подоконник, стол, стул и т.п.

*Отжимание с узкой постановкой рук.* Техника в таких отжиманиях практически такая же, как и в обычных классических отжиманиях, то есть

вы должны сначала принять исходное положение в упоре лежа, только кисти рук должны поставить так, чтобы у указательные и большие пальцы обеих рук соприкасались друг с другом, ноги можете поставить на ширине таза или чуть шире. Из такого исходного положения выполняются сгибания рук до касания грудью пола.

*Отжимание с широким расположением рук.* Техника в таких отжиманиях практически такая же, как и в обычных классических отжиманиях, то есть вы должны сначала принять исходное положение в упоре лежа, только кисти рук должны поставить так, чтобы расстояние между руками было больше чем ширина плеч, ноги поставить на ширине вашего таза, затем Вам остается сделать отжимания.

Рекомендуется ставить руки не слишком широко, т.к. не будет той амплитуды движения, которая нужна для хорошей прокачки грудных мышц. Обязательно касайтесь грудью пола.

*Усложненные отжимания.* Такие отжимания, очень хорошо повышают нагрузку из-за смещения веса тела на руки. Исходное положение такое же, как и во всех отжиманиях в упоре лежа, только ноги необходимо поставить на какую-нибудь возвышенность, например: на шведскую стенку или на скамью.

Так же к усложненным отжиманиям относятся упражнения с внешним отягощением. Вес отягощения должен быть таким, с которым вы сможете выполнить полноценные отжимания.

### Примерные планы учебно-тренировочных занятий:

#### Занятие 1

1. Отжимание с колен – 4 подхода по 16-20 раз.
2. Отжимания от шведской стенки – 4 подхода по 20 раз.
3. Упражнение планка – 4 подхода по 1 мин.

#### Занятие 2

1. Сгибание и разгибание с узким расположением рук – 3-4 подхода, последний подход «до отказа».
2. Сгибание и разгибание с широким расположением рук – 3-4 подхода, последний подход «до отказа».
3. Упражнение планка – 4 подхода по 1 мин.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2-3 подхода «до отказа».

#### Занятие 3

1. Сгибание и разгибание рук с отрывом от опоры - 4-5 подходов по 15-20 раз.
2. Усложненные отжимания – 4-5 подходов по 10-12 раз.

3. Упражнение планка – 4 подхода по 1-2 мин.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2-3 подхода «до отказа».

### **5.3. Жим гири весом 24 кг**

Упражнение выполняется из положения стоя, хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке, затем опустить ее на грудь, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение) и продолжить выполнение упражнения. Независимо от весовой категории, для тестирования силовых способностей, используется гиря массой 24 кг. Для определения общего количества подъемов гири суммируются жимы, выполненные каждой рукой.

В отличие от других контрольных упражнений на силу, применяемых для определения физической подготовленности сотрудников полиции, толчок гири желательно выполнять с использованием специального спортивного инвентаря: обувь на жесткой подошве (желательно с каблуком), тальк (мел), тяжелоатлетический пояс, эластичные бинты и напульсники (по мере необходимости). Данные меры помогут снизить риск получения травм и сделают тренировочный процесс более комфортным.

Начинать выполнение данного упражнения необходимо с правильного (наиболее удобного) хвата. Необходимо захватить за среднюю часть дужки гири сверху всей ладонью (а не только пальцами), большой палец накладывается на ногтевые фаланги указательного и среднего пальцев.

Рекомендуется использовать хват за дужку гири в положении на груди, таким способом, чтобы она лежала на основании ладони, опираясь на лучезапястный сустав. Такой способ хвата считается наиболее удобным, т.к. освобождает пальцы от нагрузки. Так же рекомендуется слегка отклонить назад туловище, а таз вывести вперед. Данные действия уменьшают нагрузку на позвоночник.

При выполнении упражнения особое внимание необходимо уделять правильному дыханию. В положении, когда гиря лежит на груди, сделать глубокий вдох и кратковременно задержав дыхание разгибая руку, выжать гирю вверх сделать выдох. После чего вдох, фиксация и при опускании выдох, и так далее до окончания выполнения упражнения. В положении, гиря на груди, можно сделать несколько вдохов и выдохов (отдышаться).

Обучение жиму гири заключается в приобретении двигательного навыка и сохранению правильного положения тела во всех фазах упражнения. Методы выполнения упражнения выбираются в зависимости поставленных задач. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации сотрудника к физическим нагрузкам.

## Примерные планы учебно-тренировочных занятий:

### Занятие 1

Выпрыгивания из полного приседа с гирей за головой – 3x10-15 раз.

Рывок гири двумя руками – 3x10-15 раз.

Жим двух гирь – 4x8-12 раз.

Рывок гири одной рукой – 3x15-20 раз.

Тяга становая двух гирь – 3x10-15 раз.

### Занятие 2

Приседания с гирями на плечах – 3x8-12 раз.

Подъём двух гирь на грудь с пола – 3x10-15 раз.

Полуприседы с гирями на плечах – 3x8-12 раз.

Жим лёжа – 3x10-15 раз.

Выталкивание гирь с выходом на носки – 3x10-15 раз.

Швунг толчковый из-за головы – 3x10-12 раз.

### Занятие 3

Махи гирей со сменой рук – 3x15-20 раз.

Тяга гири к подбородку стоя – 3x10-12 раз.

Рывок одной гири двумя руками – 3x20-25 раз.

Толчок гири одной рукой – 3x10-15 раз.

Наклоны стоя с гирей в руках 3x10-12 раз.

Основная задача, решаемая на тренировочных занятиях – это снижение энергозатрат и овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения. Наиболее распространенной и серьезной ошибкой являются лишние движения рук, избыточные наклоны и сгибания туловища, произвольные переступания на помосте.

#### **5.4. Наклоны вперед из положения лежа на спине**

Упражнение выполняется из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног.

Основными ошибками при выполнении являются: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение или поднимание таза.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Тренированные мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

В процессе длительного практического опыта тренировки мышц брюшного пресса были выделены 3 основных типа упражнений:

- подъем ног при неподвижной верхней части туловища,
- подъемы туловища при неподвижно зафиксированных ногах.
- вращения и повороты корпуса, в том числе, с использованием отягощений или специальных устройств

Мышцы пресса нужно тренировать не меньше 2-3 раз в неделю, не используя при этом подходы с большим количеством повторений. Самые лучшие результаты дает выполнение 2-3 подходов в каждом упражнении с весом, позволяющим делать по 8-12 повторений.

Полноценная тренировка мышц пресса должна состоять из 3-5 упражнений. Она как минимум должна включать в себя один вариант подъема ног, скручивания туловища и его вращения.

Предпочтительная работа для мышц живота – это медленные подчеркнутые движения с задержкой в максимально сокращенной позиции. Рано или поздно мышцы адаптируются, поэтому через 3-5 тренировок, необходимо прорабатывать мышцы пресса в скоростной манере. Неплохо работает метод, когда в одних упражнениях вы используете темповую, а в других подчеркнута медленную работу.

При тренировке мышц брюшного пресса следует учитывать некоторые рекомендации:

1. При выполнении упражнений необходимо внимательно следить за дыханием. Выдыхать следует до конца, так как задержка воздуха не позволяет мышцам сократиться полностью. На начальном этапе тренировок дыхание можно строить следующим образом: выдох при подъеме корпуса (ног), выдох в момент опускания. Для усложнения упражнений на пресс возможна модификация. Перед началом выполнения упражнения делается глубокий вдох, дыхание задерживается, туловище (или ноги) поднимается вверх, затем опускается и в момент окончания упражнения делается выдох.

2. Очень часто при выполнении определенного упражнения нагружаются не те мышцы, которые требуются, а те, что сильнее, лучше развиты в силу особенностей физиологии. Например, при работе с прессом нагрузку на себя порой берут мышцы бедер, так как у большинства людей они сильнее. Чтобы избежать этого, старайтесь напрягать мышцы пресса (например, за счет втягивания живота).

3. Мышцам брюшного пресса требуется всего несколько секунд на восстановление. Поэтому тренировку на пресс лучше всего проводить с небольшими паузами для отдыха, чередуя различные упражнения.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

*Скручивания* – базовые упражнения на мышцы пресса, особенно прямые мышцы живота. Именно скручивания с отягощением являются ключевым упражнением для создания рельефного пресса.

*Скручивания лежа горизонтально.* В положении лежа на спине согните ноги в коленях под углом 90 градусов, руки подложите за голову, локти разведите в стороны. Усилием мышц брюшного пресса начинайте поднимать (не рывком) плечевой пояс от пола по направлению к тазу. Из верхней точки медленно вернитесь в исходную позицию.

*Скручивания с поворотом.* Из положения лежа на спине усилием брюшных мышц оторвите плечи от пола и поднимайте корпус в положении лежа на спине по направлению к ногам, одновременно с подъемом слегка поворачивайте туловище вправо. Следующее повторение делайте с поворотом влево.

*Скручивания на наклонной скамье.* Из положения лежа на наклонной скамье согните ноги в коленях и подведите ступни под упор. Руки подложите под голову, локти разведите в стороны. Усилием брюшных мышц начинайте приподнимать верхнюю часть туловища и подтягивать ее к тазу.

*Подъем ног лежа горизонтально.* Из положения лежа на спине вытяните руки вдоль туловища, либо если вы выполняете это упражнение на скамье, захватите ее край руками, усилием мышц пресса поднимите ноги до тех пор, пока они не займут положение, перпендикулярное полу и следующим движением вернитесь в исходное положение.

*Подъемы ног на скамье.* Сидя на краю скамьи, отведите корпус назад, держась руками за края скамьи, ноги впереди перед собой лучше прямые, можно слегка согнутые в коленях. Медленно поднимите ноги как можно выше, следя за тем, чтобы напрягалась нижняя часть живота. Также спокойно опустите ноги вниз, не ставя их на пол.

*Подъемы ног в висе.* Подпрыгните (или поднимитесь при помощи небольшой скамейки), ухватитесь руками за перекладину. Следите за тем, чтобы при полном выпрямлении рук ваши ноги не касались пола. В исходном положении руки и ноги должны быть прямыми, а спина слегка выгнута в пояснице. Подъем ног осуществляется спокойно без резких рывков. Задержитесь в точке максимально возможного подъема, напрягите мышцы пресса, а затем, также не торопясь, опустите ноги вниз. Каждый подход должен осуществляться без раскачивания.

*Боковые наклоны туловища стоя.* Упражнение выполняется стоя, ноги врозь. Одна рука за головой, а вторая выпрямлена и держит гантель. Чтобы нагрузить боковые мышцы пресса следует совершать наклоны в сторону согнутой руки. После возвращения в исходное положение подход повторяется на ту же сторону.

*Наклоны туловища в стороны с гантелью.* Упражнение выполняется стоя, руки подняты вверх, между ними зажата гантель. Далее совершаете

наклоны поочередно на каждый бок, отводя таз в сторону, противоположную направлению наклона. При выполнении этого упражнения следите, чтобы руки, туловище, таз и ноги находились на одной прямой, если смотреть сбоку.

Примерные планы учебно-тренировочных занятий:

#### Занятие 1

1. Подъемы ног в висе на перекладине – 3-4 подхода по 15-20 раз.
2. Подъемы туловища на наклонной скамье (с поворотами) – 3-4 подхода по 20-25 раз.
3. Подъемы ног лежа на наклонной скамье 3-4 подхода по 25-30 раз.

#### Занятие 2

- Подъем ног лежа горизонтально – 4 подхода по 25 раз.
2. Скручивания лежа горизонтально – 4 подхода по 25 раз
  3. Боковые наклоны туловища стоя – 3 подхода по 20 раз.

#### Занятие 3

1. Скручивания с поворотом – 3-4 подхода по 25-30 раз.
2. Подъемы ног в висе – 3-4 подхода по 20-25 раз.
3. Подъемы ног на скамье – 3-4 подхода по 25-30 раз.

## Заключение

Особенности дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке приводят к тому, что абитуриенты, выполнившие необходимые условия и поступившие в институт в дальнейшем испытывают определенные трудности при выполнении общефизических контрольных нормативов.

Уровень освоения учебной программы по дисциплине физическая подготовка требует от курсантов и слушателей проявления двигательных качеств: быстроты движений, выносливости, ловкости, а также успешного освоения прикладных навыков в преодолении препятствий и выполнении боевых приемов борьбы.

Успешность изучения данной дисциплины обеспечивается высоким уровнем развития психофизических качеств, свойств личности и мотивации к обучению. В этой связи, обучающиеся должны систематически заниматься физической подготовкой, сдавать контрольные нормативы и отрабатывать пропущенные занятия и неудовлетворительные оценки.

В условиях регламентированного времени на занятия физической подготовкой возникает необходимость все более широкого использования времени, отводимого на самостоятельную работу для занятий физическими упражнениями.

При самостоятельных занятиях физической культурой и спортом вырабатывается тенденция к развитию каких-либо индивидуальных способностей человека.

Следует отметить, что при организации самостоятельных занятий физической подготовкой, возможности человека не ограничиваются какими-то рамками. Он свободен в своем выборе, может заниматься индивидуально, либо найти единомышленников, или же пойти в спортивный зал, спортивную секцию и др. Также могут использоваться различные варианты проведения тренировок (комплексы, состоящие из разных видов физических упражнений). Но при составлении любого из вариантов необходимо учитывать общепринятые принципы методики организации таких занятий для того, чтобы достигнуть желаемого эффекта и результативности.

Индивидуальные особенности каждого сотрудника (уровень физической подготовленности, возраст, пол, состояние здоровья и т.д.) должны лежать в содержании организации индивидуальной физической тренировки. Для того чтобы улучшить результат контрольных нормативов по физической подготовке курсантам и слушателям необходимо придерживаться методике индивидуальных тренировок.

При организации самостоятельных занятий по физической подготовке необходимо разработать определенную программу, чтобы тренировки проходили эффективнее.

Как уже отмечалось, наиболее эффективными и популярными для самостоятельного проведения являются аэробные упражнения.

Важную роль в этом играет принцип системности и постоянства. Пропуск тренировки скажется на развитии организма не лучшим образом и придется начинать всю программу заново. Именно поэтому необходимо рассчитывать время, которое в течение дня может быть потрачено на тренировку, а также примерное время суток, когда удобнее всего заниматься.

Для каждого человека характерна индивидуальная программа, зависящая от характеристик его организма и физического развития. Такая программа обычно должна предусматривать собой комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

При выборе методов организации самостоятельных занятий необходимо определить тренировочную нагрузку, которую способен выдержать организм на начальном этапе проведения самостоятельных тренировок.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот – чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: увеличением длины преодолеваемой дистанции, количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; применением круговой тренировки, игрового и соревновательного метода.

От правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке зависит и эффективность методов развития физических качеств.

Целесообразное использование нагрузок в процессе тренировочной работы неразрывно связано с нормированием интервалов отдыха между повторениями упражнений и занятиями в целом

При выполнении упражнений, направленных на воспитание силовых, скоростных и координационных способностей, повторные нагрузки обычно чередуются с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании различных видов выносливости чаще используются напряженные интервалы отдыха.

Для развития общей выносливости применяется упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжные гонки и передвижение на велосипеде и т.п.) при этом используются равномерный и переменный и повторный методы с нагрузкой умеренной, большой и переменной интенсивности. Кроме того в рамках двигательной деятельности, связанной с комплексным проявлением двигательных способностей, используются различные варианты метода круговой тренировки. Данные методы рекомендуется дополнять игровым и соревновательным методами. Важно учи-

тивать, что общая выносливость, практически всегда, является основной базой для развития того или иного вида специальной выносливости.

От степени развития выносливости зависят величина утомления организма под влиянием тренировочной нагрузки, темпы и сроки его восстановления, а следовательно, его общая и специфическая работоспособность. Следовательно, на первом этапе подготовки нужно начинать, прежде всего, с повышения общей работоспособности. Достигается это постепенным повышением числа тренировочных занятий – до 4-5 в неделю, увеличением их продолжительности до 2-2,5 астрономических часов в занятии, а также ежедневной регламентированной зарядкой.

Основными методами развития и совершенствования выносливости являются фартлек, темповые и интервальные тренировки. В зависимости от вашего уровня подготовленности правильная программа беговых тренировок должна быть сконцентрирована на следующих пунктах:

- бег трусцой по ровной поверхности без пауз и скачков пульса;
- тренировки от 3 до 5 раз в неделю;
- интенсивность: комфортная – менее 70 % от максимального пульса;
- длительность тренировки: от 45 минут до 2:30 в зависимости от уровня подготовки и стажа бега;
- постепенное увеличение длительности забегов и дистанции.

Подготовка к выполнению норматива в беге на 1000м должна проходить в несколько этапов.

На первом этапе необходимо сконцентрировать внимание на повышение функциональной подготовки. Здесь ставятся задачи повышения показателей физической подготовленности.

На втором этапе необходима работа над повышением тренировочных нагрузок. Данный период подготовки включает в себя уже напряжённый бег на высоком пульсе.

Третий этап отличается большей интенсивностью в тренировках с высокими физическими нагрузками. На данном этапе рекомендуется сделать упор на интервальные тренировки и фартлек.

Для развития силы мышц, как известно, используются упражнения с отягощениями – гантели, штанга, гимнастические снаряды и т.д., причем упражнения должны быть достаточно простыми в техническом исполнении (сгибания и разгибания рук, приседания, жим лежа, подтягивания). Упражнения выполняются в несколько подходов (так создаются необходимые условия для развития силы) и с определенным количеством повторений в подходе.

Для развития максимальной (абсолютной) силы применяются предельные и околопредельные веса, позволяющие выполнить от одного до трех повторений в подходе. Для развития силы и массы мышц используются веса, позволяющие выполнить от пяти до двенадцати повторений. Для развития силовой выносливости веса снижаются, а количество повто-

рений при этом увеличивается до пятнадцати-тридцати и даже более. Как правило, силовые тренировки проходят через день, оставляя для отдыха 48 часов.

Основными средствами развития быстроты являются скоростные упражнения, требующие высокой скорости и частоты выполнения движений.

Основными при развитии скоростных качеств являются повторный и соревновательный методы. Общей особенностью при выполнении упражнений является стремление к достижению максимальной скорости. Добиться увеличения скорости движений в упражнении можно увеличением уровня максимальной (предельной) скорости движений и увеличением максимальной силы работающих мышц.

Во время самостоятельных занятий рекомендуется развивать различные формы проявления быстроты, необходимые для успешной профессионально-прикладной подготовки. Следует лишь учитывать, что работу по развитию быстроты и совершенствованию скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического утомления.

В качестве средств развития быстроты движений используют упражнения, которые можно использовать с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;
- они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися;
- их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Выполнение контрольного упражнения «челночный бег» требует от сотрудника максимального проявления физических и психических качеств и требует быстрых, резких и мощных движений.

При подготовке к выполнению челночного бега, необходимо уделить внимание технике отработки разворотов.

Ловкость – достаточно специфическое качество. Ее целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида деятельности или выполнения конкретного упражнения.

Упражнения для развития ловкости должны содержать элементы новизны, должны быть связаны с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обязательно должны подкрепляться мотивацией.

Включив занятие спортом в список обязательных дел, ты заметишь, насколько оно станет для тебя привычным и желанным.

Заранее наметь для себя задачи – сделать определенное количество подходов при выполнении упражнения, поставить личный рекорд в подтя-

гиваниях на перекладине, сгибаниях разгибаниях рук в упоре лежа или других упражнениях.

Такой метод позволяет выбрать направление и уверенно двигаться к результату. Если наступает пора увеличить нагрузку, а целей нет, то повышается вероятность ухудшить результативность, а то и вовсе свести ее к минимуму. Но если есть конкретные ожидания от занятий спортом, уйдет неопределенность и сомнения в успешном результате.

## **Учебно-методическое пособие**

Авторский коллектив:

кандидат педагогических наук, доцент  
**Герасимов Игорь Викторович,**

**Подрезов Игорь Николаевич,**

**Губанов Эдуард Владимирович**

# **ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

---

Свидетельство о государственной аккредитации

Рег. № 2660 от 02.08.2017 г.

Подписано в печать 21.11.2019 г. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. – 3,13. Тираж 24 экз. Заказ № 18.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.  
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.