

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**С.А. Семёнов
В.В. Ермаков**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

**Казань
КЮИ МВД России
2021**

ББК 75.1
С 30

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты:

кандидат юридических наук **А.А. Тащиян**
(Ростовский юридический институт МВД России);

Е.И. Бедник

(Управление по работе с личным составом
МВД по Республике Татарстан)

Авторский вклад:

Семёнов С. А. – главы 1-2

Ермаков В. В. – глава 3

Семёнов С.А.

С 30 Организация и проведение вступительных испытаний по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие / С.А. Семёнов, В.В. Ермаков. – Казань: КЮИ МВД России, 2021. – 108 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы организации и проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России, даются методические рекомендации по подготовке к сдаче контрольных нормативов.

Пособие предназначено для преподавателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 75.1

©Семёнов С. А., Ермаков В.В., 2021

©КЮИ МВД России, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Организация и проведение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	5
§1.1. Общие требования по организации и проведению дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	5
§1.2. Обязанности судей при проведении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	17
§1.3. Организация и проведение дополнительного вступительного испытания в беговых дисциплинах.....	29
§1.4. Организация и проведение дополнительного вступительного испытания в силовых дисциплинах	44
Глава 2. Порядок проведения и критерии оценки прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России.....	49
§2.1. Предупреждение травматизма при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	50
§2.2. Порядок прохождения кандидатами на обучение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	52
§2.3. Условия выполнения контрольных упражнений по физической подготовке.....	55
§2.4. Критерии оценки прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	69
§2.5. Общие правила подачи и рассмотрения апелляций	72
Глава 3. Методические рекомендации по подготовке кандидатов на обучение к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке	76
§3.1. Методические рекомендации по обучению выполнения контрольных упражнений по физической подготовке	76
§3.2. Примерный план подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке	95
Заключение	99
Приложение	101
Список литературы	105

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка, согласно приказу МВД России от 18 октября 2016 года № 660, включена в перечень дополнительного вступительного испытания для кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России. Кандидат должен показать высокий уровень физической подготовленности: обладать силовой и скоростно-силовой подготовкой, а также быть выносливым. При обладании данными качествами шансы кандидата на поступление в образовательную организацию МВД России увеличиваются.

Но, как показывает практика, на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке почти половина кандидатов не может набрать минимальное и необходимое количество баллов для успешной сдачи контрольных упражнений. Это, скорее всего, связано с тем, что школьники в выпускных классах не уделяют должного внимания физической культуре и больше готовятся по гуманитарным предметам.

В данном пособии освещены вопросы организации и проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России, а также даны методические рекомендации по подготовке к сдаче контрольных упражнений.

ГЛАВА 1.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

§1.1. Общие требования по организации и проведению дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Прием дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательные организации МВД России организуется и проводится приемной предметной комиссией в составе преподавателей кафедры физической подготовки по утвержденному расписанию с обязательным ведением видеозаписи. Общее руководство работой приемной предметной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии образовательной организации, непосредственное – председатель приемной предметной комиссии.

После этого можно выделить три этапа: подготовительный (1-2 месяца), основной (1-2 дня до начала дополнительных вступительных испытаний), заключительный (1-3 дня после дополнительных вступительных испытаний)¹.

Подготовительный этап включает в себя:

- 1) определение места проведения контрольных испытаний по физической подготовке. В случае его отсутствия – необходимо арендовать;
- 2) определение инвентаря, оборудования и судейских принадлежностей в соответствии с требованиями приказов, правил соревнований по видам спорта (полиатлону и легкой атлетике) и мер безопасности (таблица 1, 2);
- 3) создание необходимых условий для проведения вступительных испытаний (определение помещений, материально-техническое обеспечение и т.д.);

¹ Малиновский А.В., Андрюков А.В., Юркин Д.В. Организация и проведение дополнительного испытания по физической подготовке абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России: учебно-методическое пособие. – Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2011. – С. 4.

4) подготовка необходимой документации для проведения дополнительного вступительного испытания (таблица 3);

5) составление проектов программы дополнительного вступительного испытания и расписания прохождения контрольных упражнений. Проекты составляются на основе анализа изучения приказа о наборе и порядка прохождения контрольных упражнений. Кроме этого, необходимо учитывать специфику спортивных сооружений и правила проведения соревнований по видам спорта, входящим в перечень контрольных нормативов.

Таблица 1

Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

№ п/п	Наименование	Вид испытания				Место расположения				
		Бег 100 м	Бег 1000 м	Подтягивание на перекладине	Силовое ком-плексное упражнение	Место сбора	Старт	Дистанция	Помост	Финиш
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	План-схема места проведения испытаний	+	+	+	+	+				
2	Турник			+					+	
3	Мат гимнастический			+	+				+	
4	Счетчик для отжиманий				+				+	
5	Калиброванная стальная рулетка	+	+				+			
6	Мел белый	+	+				+			+
7	Краска белая	+	+				+			+
8	Стартовая колодка	+					+			
9	Стойка «Старт-финиш»	+	+				+			+
10	Конус		+	+	+			+	+	
11	Стол судейский	+	+	+	+	+	+		+	+
12	Флажки (белый, красный, желтый)	+	+		+		+	+		+
13	Стартовый пистолет с патронами	+	+				+			
14	Платформа для судей на финише	+	+							+
15	Секундомер	+	+					+		+

16	Счетчик кругов с колоколом		+							+
17	Трафарет с цифрой		+							+
18	Табличка с порядковым номером снаряда			+	+				+	
19	Ветошь			+					+	
20	Магнезия			+	+	+			+	
21	Разновысокая банкетка			+					+	
22	Спирт			+					+	
23	Судейские карточки (желтая, красная)	+	+				+			
24	Нарукавная повязка «Судья»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Планшет судейский	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Индустриальная стойка	+	+			+		+		
27	Лента оградительная	+	+			+		+		
28	Нагрудные номера	+	+	+	+	+				
29	Указатель «Место сбора участников»	+	+	+	+	+				
30	Указатель «Судейская коллегия»	+	+	+	+				+	+
31	Указатель «Медицинский пункт»	+	+	+	+				+	+
32	Указатель «Раздевалка»	+	+	+	+	+				
33	Указатель «Душ»	+	+	+	+	+				
34	Указатель «Туалет»	+	+	+	+	+				
35	Указатель «Вода питьевая»	+	+	+	+	+			+	+
36	Информационный щит	+	+	+	+	+				
37	Вода питьевая	+	+	+	+	+			+	+
38	Стаканы пластиковые одноразовые	+	+	+	+	+			+	+
39	Видеокамера	+	+	+	+		+	+	+	+
40	Радиостанция носимая	+	+	+	+	+	+	+	+	+
41	Мегафон	+	+	+	+	+	+		+	

Таблица 2

Предназначение инвентаря, оборудования и судейских принадлежностей, необходимых для проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

№ п/п	Наименование	Предназначение
1	2	3
1	 <p>План-схема места проведения испытаний</p>	<p>Ознакомление с местом проведения дополнительного вступительного испытания. При проведении испытания на 1000 м по пересеченной местности – со схемой трассы.</p>
2	 <p>Турник</p>	<p>Прохождение дополнительного вступительного испытания – подтягивание на перекладине.</p>
3	 <p>Мат гимнастический</p>	<p>Прохождение дополнительного вступительного испытания: силовое комплексное упражнение (наклоны вперед из положения лежа на спине), подтягивание на перекладине (для обеспечения безопасности кандидатов на обучение).</p>
4	 <p>Счетчик для отжиманий</p>	<p>Прохождение дополнительного вступительного испытания – силовое комплексное упражнение (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).</p>
5	 <p>Калиброванная стальная рулетка</p>	<p>Измерение расстояния дистанции для бега на 100 и 1000 метров.</p>

1	2	3
6	 <p data-bbox="507 555 660 589"><i>Мел белый</i></p>	<p data-bbox="932 353 1401 465">Отметка отсечек при измерении расстояния дистанции для бега на 100 и 1000 метров.</p>
7	 <p data-bbox="491 913 676 952"><i>Краска белая</i></p>	<p data-bbox="938 734 1394 801">Обозначение линии старта и финиша.</p>
8	 <p data-bbox="443 1281 724 1314"><i>Стартовая колодка</i></p>	<p data-bbox="938 1102 1394 1169">Для низкого старта на дистанции 100 метров.</p>
9	 <p data-bbox="405 1644 762 1677"><i>Стойка «Старт-финиш»</i></p>	<p data-bbox="944 1464 1394 1532">Обозначение места старта и финиша.</p>
10	 <p data-bbox="539 2011 628 2040"><i>Конус</i></p>	<p data-bbox="928 1684 1410 2040">При проведении дополнительного вступительного испытания: - в беге на 1000 метров на стадионе – ограничение движения за внутреннюю бровку беговой дорожки; - в подтягивании на перекладине и силового комплексного упражнения – обозначение места проведения испытаний.</p>

1	2	3
11	 <p data-bbox="470 555 694 595"><i>Стол судейский</i></p>	<p data-bbox="941 376 1391 452">Расположение судейской коллегии и медицинского персонала.</p>
12	 <p data-bbox="518 918 646 958"><i>Флажки</i></p>	<p data-bbox="1077 616 1252 649">Белый флаг:</p> <p data-bbox="933 649 1401 716">1) на старте – для подачи сигнала старта;</p> <p data-bbox="933 716 1401 795">2) на финише – готовность судей принять финиш.</p> <p data-bbox="933 795 1401 862">Красный флаг: на старте – указание фальстарта.</p> <p data-bbox="933 862 1401 940">Желтый флаг – нарушение правил прохождения дистанции.</p>
13	 <p data-bbox="327 1288 837 1321"><i>Стартовый пистолет с патронами</i></p>	<p data-bbox="973 1097 1364 1176">Подача старта в беге на 100 и 1000 метров.</p>
14	 <p data-bbox="494 1646 670 1684"><i>Секундомер</i></p>	<p data-bbox="925 1321 1404 1400">При проведении дополнительного вступительного испытания:</p> <ul data-bbox="925 1400 1404 1612" style="list-style-type: none"> - в беге на 100 и 1000 метров – для измерения времени преодоления дистанции; - силового комплексного упражнения – для измерения времени выполнения упражнения.
15	 <p data-bbox="343 2004 821 2047"><i>Платформа для судей на финише</i></p>	<p data-bbox="933 1792 1401 1937">Места для судей-хронометристов на линии финиша для фиксации результатов кандидатов на обучение в беговых дисциплинах.</p>

1	2	3
16	 <p data-bbox="387 539 782 573"><i>Счетчик кругов с колоколом</i></p>	Количество оставшихся кругов до финиша.
17	 <p data-bbox="443 887 724 920"><i>Трафарет с цифрой</i></p>	Количество оставшихся кругов до финиша для кандидатов на обучение, отставших от лидера на 1 круг и более
18	 <p data-bbox="300 1234 871 1267"><i>Табличка с порядковым номером снаряда</i></p>	Обозначение порядкового номера спортивного снаряда.
19	 <p data-bbox="528 1581 639 1615"><i>Ветошь</i></p>	Протирка грифа перекладины/места для постановки кистей рук.
20	 <p data-bbox="517 1957 655 1991"><i>Магnezия</i></p>	Подтягивание на перекладине – предотвращение скольжения и лучшего сцепления рук на перекладине; Силовое комплексное упражнение (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) – предотвращение скольжения и лучшего сцепления пальцев ног при выполнении упражнения босиком.

1	2	3
21	 <p data-bbox="416 499 751 528"><i>Разновысокая банкетка</i></p>	<p data-bbox="935 331 1401 434">Подготовка перекладины и принятия кандидатом на обучение стартового исходного положения.</p>
22	 <p data-bbox="536 795 635 824"><i>Спирт</i></p>	<p data-bbox="1015 629 1321 696">Протирка рук и грифа перекладины.</p>
23	 <p data-bbox="440 1097 719 1126"><i>Судейские карточки</i></p>	<p data-bbox="951 857 1385 925">Желтая карточка – фальстарт в забеге; Красная карточка – за второй фальстарт в забеге; Зеленая карточка – прерывание старта по внешним причинам (не по вине кандидата на обучение).</p>
24	 <p data-bbox="384 1395 783 1424"><i>Нарукавная повязка «Судья»</i></p>	<p data-bbox="935 1249 1401 1317">Обозначение судей дополнительного вступительного испытания.</p>
25	 <p data-bbox="440 1697 719 1727"><i>Планишет судейский</i></p>	<p data-bbox="935 1518 1401 1653">Удобство хранения, записи и заполнения протоколов проведения дополнительного вступительного испытания.</p>
26	 <p data-bbox="408 2000 751 2029"><i>Индустриальная стойка</i></p>	<p data-bbox="951 1854 1385 1921">Удобство закрепления ограждающей ленты.</p>

1	2	3
27	 <p data-bbox="427 495 742 528"><i>Лента оградительная</i></p>	<p data-bbox="938 253 1401 506">Ограждение места сбора участников; при проведении испытания на 1000 м по пересеченной местности – ограждение трассы по радиусу или по наиболее уязвимым местам, особенно на поворотах.</p>
28	 <p data-bbox="459 799 703 831"><i>Нагрудный номер</i></p>	<p data-bbox="944 611 1388 757">Прохождение дополнительного вступительного испытания, распознавание участников без предъявления документов.</p>
29-35	 <p data-bbox="507 1061 655 1093"><i>Указатель</i></p>	<p data-bbox="938 936 1401 1043">Для лучшей ориентации кандидатов на обучение в местах проведения испытаний.</p>
36	 <p data-bbox="424 1413 746 1444"><i>Информационный щит</i></p>	<p data-bbox="938 1223 1401 1368">Информация кандидатам на обучение по дополнительному вступительному испытанию по физической подготовке.</p>
37	 <p data-bbox="480 1718 691 1749"><i>Вода питьевая</i></p>	<p data-bbox="938 1514 1401 1693">Восполнение водного баланса в организме во время прохождения дополнительного вступительного испытания, особенно это необходимо в жаркую погоду.</p>
38	 <p data-bbox="424 2011 743 2042"><i>Стаканы пластиковые</i></p>	<p data-bbox="1015 1883 1321 1915">Прием питьевой воды</p>

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
39	 <i>Видеокамера</i>	Видеосъемка дополнительного вступительного испытания по физической подготовке.
40	 <i>Радиостанция носимая</i>	Передача и обмен информацией судейской коллегии.
41	 <i>Мегафон</i>	Объявление информации и подачи команд на старте.

Таблица 3

Необходимая документация и канцелярские принадлежности для проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
1	Расписание дополнительного вступительного испытания
2	Расписание работы предметной комиссии
3	Порядок работы медицинской службы
4	Стартовый протокол
5	Финишный протокол
6	Протокол старшего судьи на финише
7	Протокол старшего судьи-хронометриста
8	Карточка счета результата в силовых дисциплинах
9	Контрольный листок
10	Бумага писчая
11	Папки-скоросшиватели
12	Ручки шариковые
13	Карандаши канцелярские
14	Клей

1	2
15	Скрепки канцелярские
16	Кнопки-гвоздики канцелярские
17	Ластик
18	Штрих-карандаш корректирующий (корректирующая жидкость с кисточкой)
19	Дырокол

В последние дни подготовительного этапа согласовывается расписание дополнительного вступительного испытания по физической подготовке. После этого проходит подготовка мест проведения испытания:

- нанесение разметок на беговых дорожках, местах старта и финиша, подготовка перекладин для подтягиваний, мест для силового комплексного упражнения;

- решение вопросов по охране общественного порядка и общественной безопасности в местах проведения дополнительного вступительного испытания;

- завершение комплектования судейских бригад по видам контрольных упражнений. Как правило, обе беговые дисциплины (100 и 1000 метров) обслуживает одна и та же судейская бригада на назначенных к началу испытаний должностях.

Основной этап включает в себя:

1) предварительную организационную работу:

- приемка мест проведения контрольных упражнений, инвентаря, оборудования, средств связи;

- проведение инструктажа с членами предметной комиссии;

- консультация с кандидатами на обучение с инструктажем соблюдения мер безопасности, разъяснением условий выполнения контрольных упражнений, требованиями к кандидатам, их правами и обязанностями на дополнительном вступительном испытании;

- распределение кандидатов на обучение по забегам, очередности выполнения контрольных упражнений (подтягивание на перекладине и силовое комплексное упражнение) и составление стартовых протоколов.

2) организационную работу:

– допуск прибывших кандидатов на обучение к дополнительным вступительным испытаниям (проверка экзаменационного листа и документа, удостоверяющего личность). При нарушении кандидатом на обучение данного требования председатель приемной комиссии (его заместитель), председатель экзаменационной комиссии или ответственный секретарь вправе удалить его с места проведения вступительного испытания с составлением акта об удалении¹;

– выдача нагрудных номеров;

– доведение до кандидатов на обучение последовательности проведения контрольных упражнений.

3) самостоятельную подготовку кандидатов на обучение (проведение разминки, регистрация перед прохождением контрольного упражнения);

4) определение место расположения медицинского персонала в случае обращения кандидатов на обучение за медицинской помощью;

5) проведение контрольных упражнений в соответствии с нормативными документами, правилами соревнований по видам спорта, включенных в программу дополнительного вступительного испытания (полиатлону и легкой атлетике);

6) подготовку итоговых протоколов по каждому выполненному контрольному упражнению с подсчетами набранных баллов кандидатами на обучение.

На **заключительном этапе** председателем предметной комиссии составляется отчет о проведенном дополнительном вступительном испытании по физической подготовке.

Для оптимального расчета времени проведения контрольных упражнений можно составить таблицу примерного расчета времени на каждое отдельное испытание (таблица 4).

¹п.п. 26, 28 Правила приема в Казанский юридический институт МВД России в 2020 году: приказ КЮИ МВД России от 23.01.2020 № 52. // Официальный интернет-портал Казанского юридического института МВД России. URL: [https://кюи.мвд.рф/Postuplenie/ Informacija_o_porjadke_i_uslovijah_priem/Pravila_priema](https://кюи.мвд.рф/Postuplenie/Informacija_o_porjadke_i_uslovijah_priem/Pravila_priema) (дата обращения: 12.04.2020).

Таблица 4

Примерный расчет времени проведения контрольных упражнений

№ п/п	Контрольное упражнение	Единица	Расход времени на упражнение (мин.)
1	Подтягивание на перекладине	пара кандидатов	2
2	Силовое комплексное упражнение	пара кандидатов	2
3	Бег на 100 метров	забег	2-3
4	Бег на 1000 метров (мужчины)	забег	6
5	Бег на 1000 метров (женщины)	забег	8

Данная таблица показывает только примерный расчет времени. Например, расход времени на забег 100 метров зависит от количества участников в забеге.

Согласно правилу вида спорта «полиатлон», количество участников в забеге на 100 метров должно составлять от 2 до 9 человек, в беге на 1000 метров – не более 12 участников¹.

§1.2. Обязанности судей при проведении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

До проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке необходимо определиться с составом и количеством судейской коллегии. Количество судейской коллегии зависит от количества кандидатов на обучение прибывших для прохождения дополнительного вступительного испытания.

Примерное необходимое количество судейских должностей представлено в таблице 5².

¹п. 3.1.2.2. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // Официальный интернет-портал Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (дата обращения: 08.05.2020).

²Там же п. 2.2.2.6, 2.2.3.1.15. (дата обращения: 08.05.2020).

Таблица 5

Примерное необходимое количество судейских должностей

№ п/п	Должность судьи	Необходимое количество судей		
		100 метров	Бег на 1000 метров	Силовые дисциплины
1	Измеритель трассы	-	3-4	
2	Главный судья	1	1	1
3	Главный секретарь	1	1	1
4	Рефери на регистрации	1	1	-
5	Рефери на старте	1	1	-
6	Старший судья	1	1	1
7	Судья на финише	2-3	2-3	-
8	Судья на дистанции	-	6	-
9	Старший хронометрист	1	1	-
10	Хронометрист	3-6	1-2	1-2
11	Стартер	1	1	-
12	Судья на старте	1-2	1-2	-
13	Помощник стартера	1	1	-
14	Счетчик	-	2	2-4
15	Старший судья на месте регистрации	1	1	1
16	Судья на месте регистрации	1	1	1

Обязанности судейской коллегии:

1. **Измеритель трассы** назначается для проверки трассы при проведении дополнительного вступительного испытания в беге на 1000 метров вне стадиона полностью или частично. Трасса должна быть измерена заблаговременно до проведения дополнительного вступительного испытания¹ калиброванной стальной рулеткой².

2. **Главный судья** отвечает за правильное проведение дополнительного вступительного испытания. Он должен проверить, что судейская коллегия полностью укомплектована по правилам, чтобы все судьи прибыли на места для выполнения своих обязанностей, назначить запасных, если это необходимо³; заблаговременно проверить места проведения, оборудование, инвентарь и их пригодность для

¹ Правило 117 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // Официальный интернет-портал Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravilavidov-sporta/> (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же Правило 148 (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же Правило 122 (дата обращения: 08.05.2020).

проведения¹. Главный судья должен контролировать, чтобы в зоне проведения дополнительного вступительного испытания находились только те лица, которым разрешен проход в эту зону.

Главный судья отвечает за общую подготовку зоны проведения дополнительного вступительного испытания совместно с рефери по виду.

Главный судья отвечает за все происходящее в зоне проведения дополнительного вступительного испытания. На стадионе он должен находиться в таком месте, чтобы видеть все, что происходит, и давать необходимые указания. Он должен иметь список всех назначенных судей и иметь возможность общаться с другими судьями.

Главный судья должен следить за тем, чтобы все судьи правильно выполняли свои обязанности, в случае невыполнения ими своих обязанностей имеет право их заменить².

Главный судья имеет право:

- сделать перерыв или перенести контрольное упражнение, если оборудование и/или инвентарь окажутся непригодными, метеорологические условия мешают нормальному выполнению контрольного упражнения, отсутствует медицинский персонал;

- дисквалифицировать кандидатов на обучение, нарушивших Правила, совершивших проступки, не совместимые с нормами спортивной этики;

- отменить решение спортивного судьи, противоречащее Правилам;

- отстранить от работы спортивного судью, не справляющегося со своими обязанностями;

- допустить кандидата на обучение к прохождению контрольного упражнения «под протестом» – до принятия решения по протесту;

- дать вторую попытку кандидатам на обучение, имеющим на это право³.

¹ п. 2.2.1.1.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Правило 122 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

³ п. 2.2.1.1.2. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

3. **Главный секретарь** дополнительного вступительного испытания должен собрать все протоколы каждого вида испытания и немедленно передать эти результаты главному судье.

Стандартные аббревиатуры, используемые при создании стартовых и итоговых протоколов, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Стандартные аббревиатуры, используемые при создании стартовых и итоговых протоколов

Аббревиатура	Обозначение
DNS	не стартовал(а)
DNF	не финишировал(а)
DQ	дисквалификация с указанием пункта правил
r/med	снятие с испытания по медицинским показаниям (справка)
YC	желтая карточка с указанием пункта правил
YRC	вторая желтая карточка
RC	красная карточка с указанием пункта правил

В обязанности главного секретаря входит:

- проверить все документы кандидатов на обучение;
- выдать нагрудные номера кандидатам на обучение;
- подготовить стартовые протоколы;
- вести обработку рабочих протоколов и готовить итоговые протоколы по дисциплинам;
- оформить итоговые протоколы в соответствии с правилами дополнительного вступительного испытания;
- выдавать протоколы судьям;
- вести подсчет очков дополнительного вступительного испытания;
- собирать оригиналы рабочих протоколов и документов по дополнительному вступительному испытанию¹.

4. **Рефери** назначаются на место сбора и регистрации для контроля процедуры старта. Они должны следить за соблюдением Пра-

¹ Правило 132 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

вил и принимать решение по любым протестам и возражениям, а также принимать решение по любым вопросам, которые возникают в ходе дополнительного вступительного испытания (включая зону разминки, место сбора и регистрации участников) и не отражены в Правилах по виду спорта «легкая атлетика».

Рефери не должен действовать как судья или старший на дистанции, но может предпринимать любые действия или принимать решения в соответствии с данными Правилами на основании своих собственных наблюдений и может изменить решение судьи.

Следует отметить, что для принятия решения о дисквалификации рефери не обязательно получать отчет от судьи или старшего на дистанции. Рефери может действовать все время и на основании своих собственных наблюдений.

Рефери имеет право принимать решения по любым фактам, относящимся к старту, если он не согласен с решением судей на старте.

Рефери должен иметь полномочия предупреждать или отстранять от участия в дополнительном вступительном испытании любого кандидата на обучение, виновного в неспортивном или неприличном поведении, или в соответствии с Правилами по виду спорта «легкая атлетика». Предупреждение может быть сделано кандидату на обучение путем показа ему желтой карточки, а отстранение – красной карточки. Предупреждения и отстранения должны быть зафиксированы в рабочем протоколе и переданы главному секретарю и другим рефери.

В случае дисциплинарных проблем полномочия рефери комнаты сбора и регистрации участников распространяются от зоны разминки вплоть до места проведения дополнительного вступительного испытания. Во всех других случаях полномочия имеет рефери по виду, в котором кандидат на обучение участвует или участвовал.

Соответствующий рефери (при необходимости, после консультации с главным судьей) может вынести предупреждение любому лицу или потребовать от данного лица покинуть зону проведения дополнительного вступительного испытания (или другую зону, имеющую отношение к испытаниям, включая разминочную зону, комнату сбора и регистрации) в случае, если данное лицо ведет себя неспор-

тивно или неприлично или оказывает помощь кандидатам на обучение, которая не разрешена правилами.

Рефери может при соответствующих обстоятельствах отстранить кандидата на обучение от дальнейшего прохождения дополнительного вступительного испытания сразу без предварительного предупреждения (желтой карточки) в случае повторного нарушения (оказание или принятие помощи в соревновательной зоне во время прохождения дополнительного вступительного испытания) Правил по виду спорта «легкая атлетика».

При отстранении кандидата на обучение от прохождения дополнительного вступительного испытания по Правилу вида спорта «легкая атлетика», если рефери знает о том, что кандидат на обучение уже получил предупреждение (желтую карточку), то он должен показать кандидату на обучение вторую желтую карточку и немедленно показать красную карточку.

Если рефери не имеет информации о первой желтой карточке, показанной кандидату на обучение, то, как только данная информация получена, последствия должны быть такими же, как если бы была показана красная карточка, и соответствующий рефери должен немедленно проинформировать кандидата на обучение об отстранении.

Рефери может пересмотреть решение (независимо от того, было ли оно принято в первой инстанции, или при рассмотрении протеста) на основании любых имеющихся доказательств, при условии, что новое решение все еще может быть применимо.

Ключевые моменты, разъясняющие вопросы показа карточки и их записи в протоколе:

1. Желтая и красная карточки могут быть показаны по дисциплинарным причинам или за нарушение технических правил проведения дополнительного вступительного испытания в случае, если нарушение достаточно серьезно, чтобы считаться неспортивным поведением (например, серьезное и четкое создание помех в забеге).

2. В случаях особо грубого неспортивного или неприличного поведения можно сразу показать красную карточку. Следует отметить, что у кандидата на обучение в любом случае есть право подать апелляцию на данное решение в апелляционную комиссию.

3. В случаях, когда рефери знает, что у данного кандидата на обучение уже имеется одна желтая карточка в данном виде испытания, сначала рефери должен показать вторую желтую карточку, а затем красную. Тем не менее, если рефери не показал вторую желтую карточку, то это никоим образом не отменяет решение о предъявлении красной карточки.

4. В случаях, когда рефери не знает о том, что кандидату на обучение ранее предъявляли желтую карточку, и показывает только желтую карточку, то, как только становится известным о ранее показанной желтой карточке, необходимо как можно быстрее предпринять меры по дисквалификации кандидата на обучение, уведомив его об этом¹.

5. Старший судья, отвечающий за комнату (место) сбора и регистрации участников, должен контролировать переход между разминочной и соревновательной зонами и следить за тем, чтобы кандидаты на обучение после проверки в комнате (месте) сбора и регистрации участников были готовы к старту в соответствии с расписанием².

6. Судьи, отвечающие за комнату (место) сбора и регистрации участников, должны проследить, чтобы кандидаты на обучение были одеты в форму, соответствующую правилам, чтобы номера на одежде соответствовали записи в стартовых протоколах и были правильно закреплены, а в соревновательную зону не проносились неразрешенные предметы.

Судьи должны докладывать о любых возникающих неразрешенных вопросах или проблемах рефери, отвечающему за комнату сбора и регистрации.

Судьи зоны регистрации должны убедиться, что кандидаты на обучение находятся в правильном забеге и своевременно выходят на старт в соответствии с расписанием. По возможности расписание должно быть доступно кандидатам на обучение³.

¹ Правило 125 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п.(б) Правила 136 (дата обращения: 08.05.2020).

³ Правило 136 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

7. **Старший судья** координирует работу судей¹. В беговых дисциплинах определяет готовность судей на финише и судей-хронометристов к приему участников очередного забега и сигнализирует об этом отмахкой белого флага старттеру². В подтягивании на перекладине – контролирует гриф перекладины, вспомогательные материалы и кисти рук участников на наличие-отсутствие клеящих веществ, оценивает выполнение упражнения в соответствии с Правилами³.

8. **Стартер** полностью контролирует действия кандидатов на обучение, находящихся на линии старта. Он располагается таким образом, чтобы визуально полностью контролировать всех кандидатов на обучение во время процедуры старта. Необходимо, чтобы вся группа кандидатов на обучение попадала в узкий угол зрения. При использовании низкого старта он располагается таким образом, чтобы быть уверенным, что все кандидаты на обучение зафиксировали свои позиции до того, как будет произведен выстрел из стартового пистолета.

Вместо выстрела пистолета стартовым сигналом может служить громкая отрывистая команда судьи-стартера «Марш!», сопровождаемая резким опусканием ранее поднятого флага.

Стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться стартовый сигнал (выстрелом или голосом) и сигнал к возвращению в случае неудачного старта⁴.

При старте по отдельным дорожкам рекомендуется использовать громкоговоритель (мегафон) для синхронной передачи команд на старте и при возврате кандидатов на обучение обратно⁵.

9. **Судья на старте** назначается для помощи старттеру, отвечает за возврат кандидатов на обучение на место старта. Он должен занять

¹ Там же п.1 Правила 126 (дата обращения: 08.05.2020).

² п. 2.2.3.1.6.2. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же п. 2.2.3.4.3. (дата обращения: 08.05.2020).

⁴ Там же п. 3.1.2.4. (дата обращения: 08.05.2020).

⁵ п. 2, 3 Правила 129 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

такую позицию, чтобы видеть каждого кандидата на обучение, за которого он отвечает.

Каждый судья, отвечающий за возврат кандидатов на обучение на место старта, должен вернуть забег при любом нарушении Правил. После возврата или прерванного старта судья должен доложить свои наблюдения старттеру, который принимает решение о том, каким образом и кому должно быть сделано предупреждение или применена дисквалификация.

Решение о предупреждении и дисквалификации за фальстарт принимается только старттером¹.

10. Помощник старттера проверяет правильность прикрепления нагрудных номеров, расположения кандидатов на обучение по своим дорожкам. Кандидаты на обучение располагаются приблизительно на расстоянии 3 метров от линии старта², а при беге на 1000 метров по стадиону располагаются дугообразным образом, так как линия старта имеет дугообразную форму, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша. Старт обозначается белой линией шириной 5 сантиметров. Если прохождение контрольного испытания начинается за пределами стадиона, линия старта может быть шириной до 30 сантиметров и любого цвета ярко контрастного по отношению к поверхности зоны старта³. Когда это условие выполнено, помощник старттера подает сигнал старттеру о готовности.

После команды старттера о занятии кандидатами на обучение своих мест на старте, помощник должен удостовериться, что кандидаты на обучение подошли к линии старта и заняли свои места, не заступив за линию.

В случае фальстарта помощник старттера показывает желтую карточку кандидату на обучение, совершившему фальстарт. В случае повторного нарушения перед кандидатом на обучение будет поднята красная карточка, означающая дисквалификацию⁴.

¹ Там же п.4-6 Правила 129 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п.1, 2 Правила 130 (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же п. 1 правило 162 (дата обращения: 08.05.2020).

⁴ п.2, 4, 5 Правила 130 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

11. Судьи на дистанции являются помощниками рефери и не имеют полномочий принимать окончательное решение¹. Следят за правильностью прохождения дистанции (особенно на поворотах). При беге по кругу на дорожке стадиона на каждом вираже располагаются по 2 судьи на дистанции, на каждой прямой – по 1-2 судьи².

Рефери определяет местоположение судей на дистанции таким образом, чтобы они могли наблюдать за соревнованиями с близкого расстояния и в случае ошибки или нарушения Правил кандидатом на обучение или другим лицом – немедленно доложить об этом инциденте рефери.

О любом нарушении Правил должно сообщаться рефери путем поднятия желтого флага.

В случае обнаружения судьей на дистанции передвижения кандидата на обучение не на своей дорожке производится отметка о нарушении на листе бумаги с указанием места нарушения на схеме³.

12. Счетчики в беговых дисциплинах ведут регистрацию кругов, преодоленных кандидатами на обучение на дистанции 1000 метров.

Один из счетчиков кругов должен отвечать за работу табло, установленного на линии финиша, которое показывает количество оставшихся кругов. Это количество должно меняться после каждого круга, когда лидер выбегает на финишную прямую. Кроме того, при необходимости кандидатам на обучение, которых обогнали или могут обогнать, показывается трафарет с указанием количества оставшихся кругов.

О начале последнего круга каждый кандидат на обучение должен быть проинформирован звоном колокола⁴.

В силовых дисциплинах счетчики ведут подсчет количества выполненных упражнений с одновременной записью в «Карточке счета результата в подтягивании, силовом комплексном упражнении», так-

¹ Там же п. 1 Правила 127 (дата обращения: 08.05.2020).

² п. 2.2.3.1.5.1, 2.2.3.1.5.2. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

³ Правило 127 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

⁴ Там же Правило 131 (дата обращения: 08.05.2020).

же оглашают результат кандидата на обучение после завершения им выполнения упражнения¹.

13. **Судьи на финише** могут пересмотреть любое первоначальное решение, принятое ими, если это решение было принято ошибочно, и при условии, что новое решение еще применимо.

Все судьи должны располагаться по одну сторону дорожки или трассы и определять порядок финиша кандидатов на обучение. Во всех случаях, когда они не могут прийти к единому мнению, вопрос передается рефери для принятия окончательного решения.

Судьи должны располагаться на расстоянии не менее 5 метров от дорожки/трассы на одной линии с линией финиша, и им должна быть предоставлена платформа (вышка)².

14. **Старший хронометрист** распределяет обязанности между хронометристами и работает вместе с ними³.

15. **Хронометрист** определяет время преодоления дистанции кандидатами на обучение. Хронометристы располагаются на линии финиша (напротив судей на финише), за пределами дорожки, по возможности на расстоянии 5 метров от крайней дорожки. Для лучшего обзора линии финиша им должна быть предоставлена платформа с возвышением. Они занимают места в порядке принимаемых ими на финише бегунов. Принимающие первого занимают верхние места⁴.

При выполнении контрольного норматива по силовому комплексному упражнению – ведет контроль времени выполнения упражнения и сообщает установленными Правилами командами о приближении завершения контрольного времени⁵.

16. **Медицинский персонал** оказывают необходимую первую и/или неотложную медицинскую помощь всем кандидатам на обучение и спортивным судьям.

¹ п. 2.2.3.4.4. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² п.2 Правила 126 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же п.1 Правила 128 (дата обращения: 08.05.2020).

⁴ п. 2.2.3.1.10. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

⁵ Там же п. 2.2.3.4.5. (дата обращения: 08.05.2020).

Медицинские работники дают заключение о возможности продолжения кандидатом на обучение выполнения контрольного норматива в связи с травмой или болезнью, выдают ему соответствующую справку. При травмах, требующих применения средств диагностики и/или оказания помощи в условиях соответствующего медицинского учреждения, медицинские работники обязаны организовать транспортировку пациента в медицинское учреждение и сообщить о принятых мерах главному судье.

Медицинские работники должны иметь отличительные знаки или повязки¹.

В случае невозможности назначить необходимое число судей на дополнительные вступительные испытания, судейские должности объединяются. Примерный вариант объединения представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный вариант объединения судейских должностей

№ п/п	Основная должность судьи	Должность судьи
1	2	3
1	Главный судья	Рефери на регистрации
		Рефери на старте
		Старший судья
2	Главный секретарь	Измеритель трассы
3	Старший судья на месте регистрации	Судья на месте регистрации
4	Стартер	Помощник стартера
		Судья на старте
5	Судья на дистанции	
1	2	3
6	Судья на финише	Счетчик кругов
7	Старший хронометрист	
8	Хронометрист	

¹ п. 2.3.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

§1.3. Организация и проведение дополнительного вступительного испытания в беговых дисциплинах

Кандидаты на обучение обязаны вовремя пройти регистрацию на вид и не уходить с места сбора и регистрации участников. В случае форс-мажорных обстоятельств (например, проблемы с официальной транспортной системой) кандидат на обучение может быть допущен к прохождению дополнительного вступительного испытания, но после подтверждения данных фактов¹.

Согласно правилу 143 Правил вида спорта «легкая атлетика» участники должны носить чистую одежду, скроенную и одетую таким образом, чтобы не создавать неудобств (фото 1). Одежда должна быть сшита из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Участники не должны носить одежду, которая затрудняет работу судей.



Фото 1

Кандидаты на обучение могут выполнять нормативы и босиком или в обуви, надетой на одну или обе ноги. Цель ношения обуви заключается в предохранении стопы, придании ей стабильности и

¹ п.5 Правила 142 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // Там же (дата обращения: 08.05.2020).

прочного контакта с поверхностью. Однако обувь не должна быть скроена таким образом, чтобы давать дополнительную помощь, включая использование каких-либо технологий. Разрешена индивидуально изготовленная обувь, но в случае, если она изготовлена по Правилам вида спорта «легкая атлетика».

В случае прохождения дополнительного вступительного испытания в беге на 1000 метров на стадионе разрешается обуться в шипованную обувь. Подошва и каблук обуви должны быть сконструированы таким образом, чтобы там могло располагаться до 11 шипов. Разрешается использовать любое количество шипов (до 11 включительно), но количество гнезд для шипов не может превышать 11. Часть каждого шипа, выступающего из подошвы или каблука, не может быть длиннее 9 миллиметров (рис. 1).

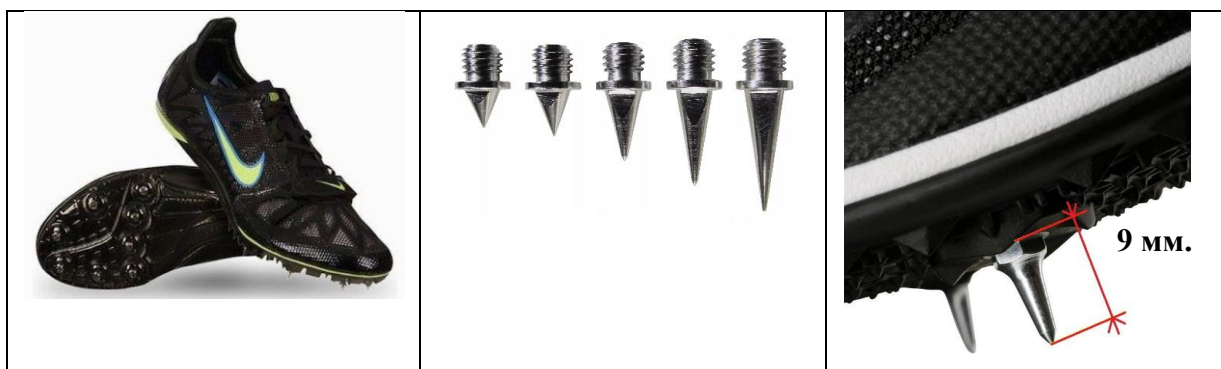


Рисунок 1 – шипованная обувь

Если прохождение норматива на 1000 метров проходит по пересеченной местности, то в зависимости от поверхности допускается увеличение длины шипов в обуви.

Подошва и/или каблук могут иметь углубления, бороздки, вдавленности или выступы, при условии, что все они выполнены из такого же или подобного материала, что и основная подошва. Подошва и/или каблук могут иметь любую толщину.

Толщина подошвы и каблука должны измеряться как расстояние между внутренней верхней стороной и внешней нижней стороной, включая вышеуказанные параметры и включая любой вид или форму мягкой внутренней стельки.

Запрещается использовать приспособления внутри и снаружи обуви, которые могут создать эффект увеличения толщины подошвы сверх разрешенного максимума, или дать преимущества, не предусмотренные обычным типом обуви.

Каждому кандидату на обучение выдается нагрудный номер. Это могут быть два номера, которые нужно носить на видном месте на груди и на спине или номер-майка с двухсторонними номерами. На любом или на всех номерах вместо цифр разрешается указывать фамилии кандидата на обучение или другую соответствующую идентификацию. Если используются цифры, то они должны соответствовать тем номерам, которые указаны в стартовом протоколе.

Эти номера нужно носить в том виде, в каком они выданы. Они не могут быть подрезаны, подвернуты или спрятаны.

Запрещается проходить дополнительные вступительные испытания при отсутствии соответствующего номера (номеров) и/или идентификации.

В случае нарушения данного Правила кандидат на обучение не допускается до прохождения контрольного норматива¹.

Кроме вышперечисленного запрещается:

1) владение или использование видеоманитофонов, радио, компакт-дисков и плееров, радиопередатчиков, мобильных телефонов или подобной аппаратуры в соревновательной зоне, т.е. во время бега на дистанции;

2) предоставление совета или любой другой помощи судьей, если помощь не связана непосредственно или не обусловлена специфической ролью официального лица на соревновании в данное время;

3) получение физической помощи/поддержки от другого кандидата на обучение (за исключением помощи, чтобы просто подняться на ноги), если данная помощь помогает передвигаться по дистанции².

¹ Правило 143 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

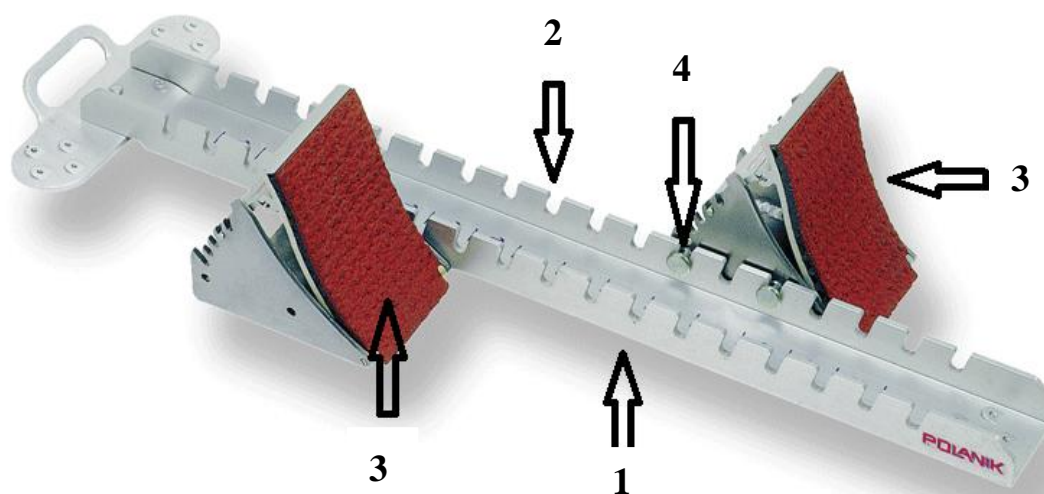
² Правило 144 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

Требования к стартовым колодкам для бега на 100 метров

Для прохождения контрольного норматива на 100 метров используются стартовые колодки (по желанию кандидата на обучение). После установки на дорожке никакая их часть не должна заходить на линию старта или на другую дорожку.

Стартовые колодки должны соответствовать следующим общим требованиям (рис. 2):

1) стартовые колодки состоят из двух пластин, на которых фиксируются ноги в предстартовой позиции. Пластины крепятся на жесткой рамке, которая никоим образом не мешает кандидату на обучение выбегать из колодок. Они должны быть жесткими по своей конструкции и не давать заведомого преимущества кому-либо;



Условные обозначения:

- 1 – жесткая рама;
- 2 – пазы рамы;
- 3 – пластины колодки с пористым покрытием;
- 4 – механизм крепления.

Рисунок 2 – стартовая колодка

2) пластины должны быть установлены под наклоном, чтобы соответствовать стартовой позиции, и могут быть плоскими или слегка вогнутыми. Поверхность пластин должна иметь пористое покрытие, чтобы шипы обуви могли беспрепятственно входить в них, используя прорези, вбирающие в себя выступающие части шипов, или

поверхность должна быть покрыта соответствующим материалом, позволяющим использовать обувь с шипами;

3) крепление колодок на жесткой рамке должно регулироваться, но во время старта колодки должны быть неподвижны. В любом случае конструкция должна позволять перемещать пластины вперед и назад по отношению друг к другу. Кандидат на обучение должен иметь возможность легко и быстро осуществлять регулировку положения пластин с помощью зажимов или специального механизма крепления;

4) быть зафиксированными на дорожке определенным количеством шипов таким образом, чтобы по возможности не повреждать дорожку. Стартовые колодки должны быстро и легко убираться. Количество, толщина и длина шипов зависят от конструкции дорожки. Система крепления колодок должна делать их неподвижными во время старта;

5) если кандидат на обучение использует свои собственные стартовые колодки, они должны соответствовать Правилам. Они могут иметь любую конструкцию и оформление при условии, что не мешают другим кандидатам на обучение¹.

Прохождение контрольных испытаний в беговых дисциплинах

В таблице 8 представлены действия кандидатов на обучение на поданные команды стартера при низком и высоком старте.

Таблица 8

Действия кандидатов на обучение на поданные команды стартера при низком и высоком старте

Команда стартера	Действия кандидата на обучение	
	Низкий старт	Высокий старт
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
На старт	Подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Запрещается касаться руками или ногами линии старта или земли за	Подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Запрещается касаться руками или ногами линии старта или земли за

¹ Правило 161 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020)/

1	2	3
	ней. Обе руки и хотя бы одно колено должны касаться земли, а обе ноги – зафиксированы в стартовых колодках, причем обе ступни должны касаться пластин стартовых колодок.	ней, дотрагиваться до поверхности одной или обеими руками после того, как занята своя стартовая позиция, и нельзя касаться линии старта или зоны за ней руками и/или ногами.
Внимание	Немедленно подняться и зафиксировать окончательную стартовую позицию, сохраняя при этом опору руками о дорожку и контакт ступней ног со стартовыми колодками	Зафиксировать окончательную стартовую позицию
Марш	Начать движение	Начать движение

Примечание: Между командами «Внимание» и «Марш», оптимальной считается пауза в пределах 2 секунд.

В беге на дистанции 1000 метров даются две команды – «На старт» и «Марш».

Случаи прерывания старта:

1) после команды «На старт!» или «Внимание», но до стартового выстрела, кандидат на обучение прерывает старт, например, подняв руку и/или поднявшись с низкого старта без уважительной причины (весомость причины оценивается соответствующим рефери) (фото 2);



Фото 2

2) кандидат на обучение не выполняет команду «На старт!» или «Внимание» как это предписано Правилами, или не фиксирует соответствующую стартовую позицию за определенное время;

3) после команды «На старт» или «Внимание» кандидат на обучение беспокоит других кандидатов на обучение в данном забеге, издавая звуки, двигаясь или еще каким-либо образом.

После данных случаев прерывания старта рефери может сделать предупреждение кандидату на обучение о недостойном поведении (или дисквалифицировать его, в случае повторного нарушения Правил во время выполнения одного и того же контрольного норматива). В случае если рефери выносит кандидату на обучение предупреждение за неспортивное поведение (или дисквалифицирует за повторное нарушение), остальным участникам забега не показывается зеленая карточка. В случае когда внешние причины вызвали прерывание старта или рефери не согласен с решением стартера, всем кандидатам на обучение должна быть показана зеленая карточка, обозначая, что ни один из участников забега не совершил фальстарт¹.

Начало старта определено:

При низком старте – любое движение кандидата на обучение, которое включает или приводит к потере контакта одной или обеих ног с пластинами стартовых блоков или потере контакта одной или обеих рук с поверхностью дорожки;

При высоком старте – любое движение, приводящее к потере контакта одной или обеих ног с дорожкой/землей.

Если стартер определит, что до выстрела стартового пистолета кандидат на обучение начал движение, которое не было остановлено и перешло в начало старта, то это также будет фальстарт².

Неустойчивый старт – случайная потеря равновесия при высоком старте с помощью внешнего воздействия других лиц. Потерявшему равновесие дисциплинарное предупреждение не выносится. А выносится кандидату на обучение, создавшему эту помеху. За данный поступок может последовать предупреждение или дисквалификация (фото 3).

¹ п. 5 правило 162 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 7 (дата обращения: 08.05.2020).

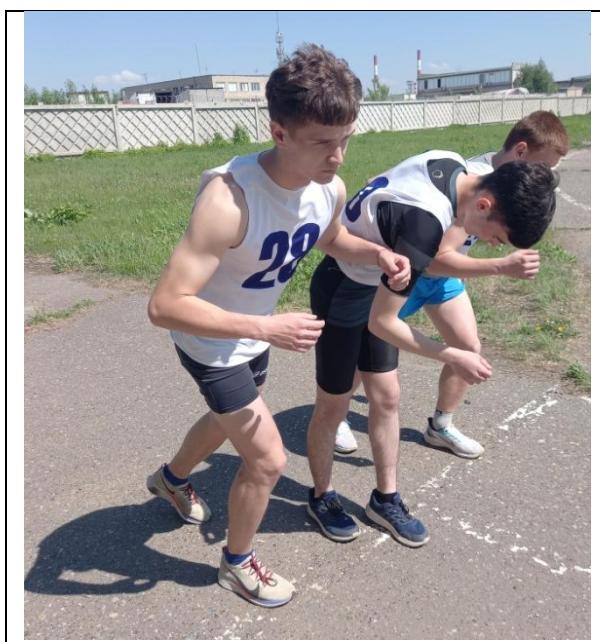


Фото 3

Во время бега по дистанции кандидата на обучение могут толкнуть или помешать каким-нибудь образом во время прохождения контрольного норматива, то есть препятствовать прогрессу его бега по дистанции. В этом случае может последовать следующее решение рефери:

1) если толчок или помеху сочли неумышленными или они не были вызваны действиями самого кандидата на обучение, рефери может (если он считает, что кандидату на обучение сильно помешали) потребовать повторить забег для одного, нескольких или всех кандидатов на обучение;

2) если рефери считает, что другой кандидат на обучение виновен в том, что он толкнул или помешал другому кандидату на обучение, он должен быть отстранен от выполнения контрольного норматива. Рефери, если он считает, что кандидат или кандидаты на обучение серьезно пострадал (пострадали), может потребовать повторить выполнение контрольного норматива для одного, нескольких или всех кандидатов на обучение, но без участия дисквалифицированного кандидата на обучение.

Во время бега на 100 метров каждый кандидат на обучение должен от старта до финиша придерживаться своей дорожки.

Запрещается наступать или бежать по бровке или внутри бровки или внутренней линии, обозначающей границу дорожки (рис. 3). За данное нарушение кандидат на обучение будет дисквалифицирован в том случае, если судья или судья на дистанции подает отчет рефери о том, что кандидат на обучение нарушил данное правило.

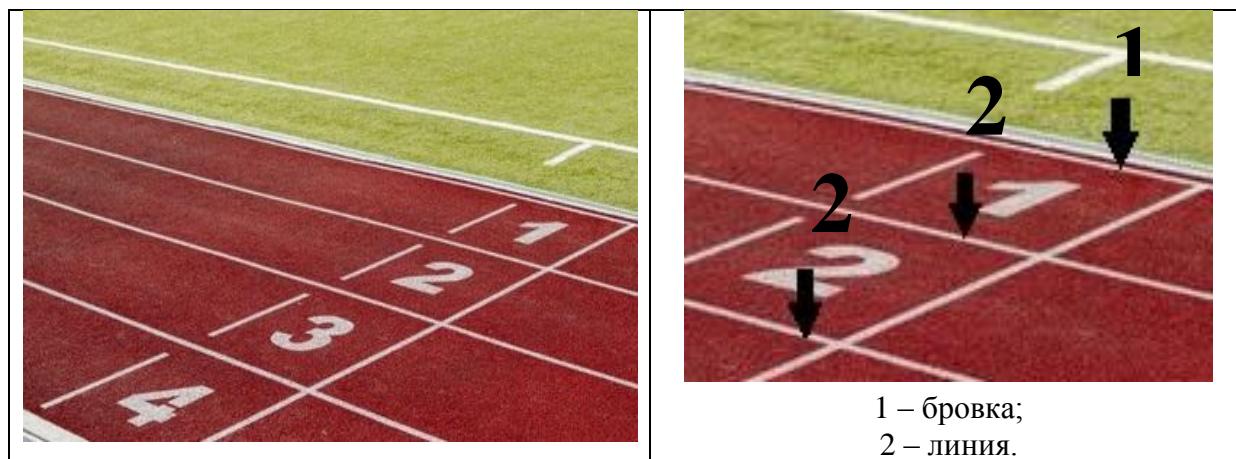


Рисунок 3 – Границы беговой дорожки

Исключение составляют ситуации:

1) если его толкает соперник, заставляя его наступать или бежать не по своей дорожке или по бровке или внутри бровки или линии, обозначающей границу дорожки;

2) наступает или бежит за пределами своей дорожки по прямой или за внешней линией своей дорожки по виражу, не получая материального преимущества, и при этом не нарушая бег другого кандидата на обучение, толкая его или создавая ему препятствие. Если кандидат на обучение получает материальное преимущество (улучшение своей позиции любыми средствами, наступая или пробегая по внутреннему краю дорожки), то он должен быть дисквалифицирован¹.

По правилам вида спорта «легкая атлетика» финиш должен быть обозначен белой линией шириной 5 сантиметров (рис. 4).

¹ п. 2-4 правила 163 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

При проведении дополнительного вступительного испытания вне стадиона линия финиша может быть шириной до 30 сантиметров и любого цвета, ярко контрастного к поверхности зоны финиша (рис. 4).



Рисунок 4 – финишная линия

Финишное время фиксируется в тот момент, когда туловище (но не голова, шея, рука, нога, кисть или стопа) «коснулось» вертикальной плоскости, проведенной от ближнего к старту края линии финиша¹ (фото 4).



Фото 4

¹ п. 1, 2 правила 164 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

Хронометристы должны располагаться на одной линии с линией финиша, за пределами дорожки, по возможности на расстоянии 5 метров от крайней дорожки. Для лучшего обзора линии финиша им должна быть предоставлена платформа с возвышением.

Для фиксации результатов используются электронные секундомеры с цифровыми показателями и ручным управлением.

Результаты фиксируются достаточным количеством дополнительных хронометристов или хронометристами, использующими хронометры, способные фиксировать результаты нескольких участников забега.

Отсчет времени производится с момента появления вспышки или дыма после выстрела пистолета¹ или громкой отрывистой командой стартера «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага².

Три официальных хронометриста (один из которых является старшим хронометристом) и один или два дополнительных хронометриста должны фиксировать время победителя в каждом забеге. Время, зафиксированное дополнительными хронометристами, учитывается только в том случае, если один или больше официальных хронометристов не смогли зафиксировать правильное время. В этом случае дополнительные хронометристы вызываются в той последовательности, которая была определена заранее, чтобы во всех забегах три хронометра фиксировали официальное время победителя.

Каждый хронометрист должен действовать независимо, не показывая свои «секундомеры», не обсуждая время, зафиксированное его хронометром, с другими лицами. Он должен записать свое время на официальной карточке и, подписав ее, передать старшему хронометристу, который может проверить правильность зафиксированного времени на хронометре.

Показанный результат в беге на 100 метров должен читаться и фиксироваться с точностью до 0,1 секунды в сторону увеличения, т.е.

¹ п. 4-7 правила 165 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

² п. 3.1.6.2.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

результат 15,31 фиксируется как 15,4; в беге на 1000 метров – до целой секунды в сторону увеличения, т.е. результат 3.32,2 фиксируется как 3.33.

Если время (после фиксации как указано выше) двух хронометров из трех совпадает, а на третьем отличается, то официальным считается время, показанное двумя хронометрами. Если все три хронометра показывают разное время, официальным считается среднее время из трех. Если возможно получение времени только двух хронометров, и оно не согласуется, официальным считается большее время.

Старший хронометрист, действуя в соответствии с приведенным выше Правилom, должен определить официальное время каждого участника и представить результат секретарю¹.

Условия проведения контрольных испытаний в беге на 1000 метров по пересеченной местности

Трасса должна быть оборудована на открытой или лесистой местности, покрытой по возможности травяным покровом с естественными препятствиями. Однако нужно избегать очень тяжелых препятствий, таких как глубокие овраги, канавы, опасные подъемы и спуски, густая растительность, и вообще любых препятствий, которые создают сложности. Предпочтительно не использовать искусственные препятствия, но если нельзя избежать их использования, они должны быть сделаны как естественные препятствия, встречающиеся на открытом пространстве. Следует избегать пересечений шоссе и гудроновых покрытий или по крайней мере свести их к минимуму. Если невозможно избежать таких условий на одном или двух участках трассы, эти участки должны быть покрыты травой, землей или матами.

Трасса не должна содержать длинных прямых участков, за исключением зон старта и финиша. «Естественная» трасса с плавными виражами и короткими прямыми участками наиболее приемлема.

¹ п. 8-12 правила 165 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

Место проведения кросса должно быть достаточно широким, чтобы вместить не только трассу, но и все необходимые сооружения. Трасса должна быть построена в виде петли. Если необходимо, может быть добавлена маленькая петля. В этом случае начальная стадия дополнительного вступительного испытания будет проходить по маленькой петле. Рекомендуется, чтобы каждая длинная петля имела перепад высот не менее 10 метров.

На протяжении первых 300 метров нужно избегать узких мест или других помех, которые могут препятствовать бегу.

Трасса должна быть четко размечена лентами с обеих сторон. Особо важные зоны должны быть тщательно огорожены (в частности, зона старта), включая разминочную зону и комнату сбора, финишную зону, включая любую смешанную зону. Рекомендуется, чтобы кроме зон старта и финиша, ширина трассы составляла 5 метров, включая зоны препятствий¹.

Измерения трассы по пересеченной местности должно производиться на расстоянии 20 сантиметров от линии, обозначающей внутреннюю часть трассы². Измерение производится по условной линии наиболее вероятного (кратчайшего) пути для бега³. Допускается увеличение трассы на 0,1% от длины дистанции. Дистанция для бега измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту⁴ (рис. 5).

Для измерения трассы назначается бригада из 3-4 человек. Старший измеритель ведет счет отрезкам и запись о величинах отрезков дистанций (от одной характерной точки до другой), о характере трассы (покрытие, подъемы, спуски).

¹ п. 2-4 правила 250 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 2 Правил 160 (дата обращения: 08.05.2020).

³ Малиновский А. В., Андрюков А. В., Юркин Д. В. Организация и проведение дополнительного испытания по физической подготовке абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России: учебно-методическое пособие – С. 9.

⁴ п. 3 Правила 160 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).



Рисунок 5 – Линия старта и финиша

Порядок измерения:

Один судья держит начало рулетки на отметке «0» на линии старта, другой передвигается по предварительно намеченной трассе, растягивая калиброванную рулетку на всю длину. После того как лента рулетки натянется и ляжет по наиболее вероятной линии бега, втыкается флажок на конец рулетки, например, на отметку «50» (в случае 50-метровой рулетки). Старший измеритель отмечает на схеме цифру «1» и разрешает первому судье двигаться к этой отметке. Другой судья продолжает движение вперед. Так, дойдя до финиша, измерив всю длину трассы, таким же образом делается контрольный замер, но в обратном направлении.

После измерения председатель приемной предметной комиссии составляет акт, который вместе со схемой с кратким описанием и профилем трассы представляет в приемную комиссию¹.

На линии старта кандидаты на обучение должны быть выстроены в том порядке, который определен предметной комиссией.

Малиновский А. В., Андрюков А. В., Юркин Д. В. Организация и проведение дополнительного испытания по физической подготовке абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России: учебно-методическое пособие – С. 9.

Прохождение контрольного норматива начинается с выстрела пистолета.

После команды «На старт» стартер должен убедиться в том, что ни один кандидат на обучение не дотрагивается стопой (или любой частью своего тела) до линии старта или поверхности перед ней (рис. б), и после этого он должен дать старт.



Рисунок б – Расположение стоп на линии старта

Приемная предметная комиссия должна обеспечить безопасность кандидатов на обучение.

Вода и другое пригодное питание должны предоставляться на старте и финише.

В случае схода с размеченной трассы и сокращения дистанции кандидат на обучение должен быть дисквалифицирован ¹.

Для определения интервала между беговыми дисциплинами можно рекомендовать интервал, применяемый при проведении соревнований по легкоатлетическому многоборью. Так, пункт б правила 200 Правил вида спорта «легкая атлетика» гласит: «По усмотрению

¹ п. 6, 7, 9, 10 правила 250 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

рефери по многоборьям там, где это возможно, для каждого спортсмена должен соблюдаться интервал не менее 30 минут между окончанием одного вида и началом следующего. Рекомендуется, чтобы интервал времени между финишем последнего вида в первый день и стартом первого вида во второй день был не менее 10 часов»¹. Таким образом, интервал между бегом на 100 и 1000 метров должен составлять не менее 30 минут для каждого кандидата на обучение. В случае проведения во второй день контрольных испытаний интервал между беговыми и силовыми видами будет составлять не менее 10 часов.

§1.4. Организация и проведение дополнительного вступительного испытания в силовых дисциплинах

Кандидаты на обучение обязаны вовремя прийти для прохождения контрольного испытания. В случае форс-мажорных обстоятельств (например, проблемы с официальной транспортной системой) кандидат на обучение может быть допущен к прохождению дополнительного вступительного испытания, но после подтверждения данных фактов.

Кандидат на обучение обязан:

- знать расписание и правила выполнения контрольных испытаний;
- вести себя корректно по отношению к судьям и соблюдать нормы спортивной этики и принцип честной спортивной борьбы. В случае грубого нарушения данных норм кандидат на обучение отстраняется от прохождения дополнительного контрольного испытания решением главного судьи;
- иметь при себе экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность, и предъявить его по первому требованию спортивных судей;
- являться для прохождения контрольного испытания по приглашению судьи дополнительного вступительного испытания в спор-

¹ п. 6 правила 200 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

тивной форме с прикрепленным в соответствии с Правилами нагрудным номером;

- покидать места проведения дополнительного вступительного испытания только с разрешения спортивных судей¹.

Участнику запрещается вмешиваться в действия спортивных судей или вступать с ними в пререкания².

В случае нарушения дисциплины кандидатом на обучение старший судья на спортивном снаряде предупреждает его желтой карточкой, а при повторном нарушении предъявляет ему красную карточку и принимает меры к удалению нарушителя с места проведения контрольного упражнения³.

При выполнении контрольного упражнения спортивная форма кандидата на обучение должна быть чистой и опрятной⁴.

При прохождении контрольного упражнения подтягивание на перекладине на кандидате на обучение должны быть майка или полурукавка, спортивные трусы и обувь (фото 1). Разрешается выступать без обуви, но, обязательно в носках⁵. В силовом комплексном упражнении – плотно облегающая тело спортивная одежда (фото 1). Разрешается выступать без обуви (в носках или босиком)⁶.

Нагрудные номера нужно носить в том виде, в каком они выданы; запрещается их подрезать, подворачивать или прятать⁷.

У каждого спортивного снаряда должны находиться⁸:

- табличка с порядковым номером спортивного снаряда;
- стол и стулья для спортивных судей;
- ветошь для протирки грифа перекладины/места для постановки кистей рук;
- магнезия.

¹ п. 1.13.3.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 1.13.3.3. (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же п. 3.4.1.2. (дата обращения: 08.05.2020).

⁴ Там же п. 1.14.1. (дата обращения: 08.05.2020).

⁵ Там же п. 1.14.3.4. (дата обращения: 08.05.2020).

⁶ Там же п. 1.14.3.5. (дата обращения: 08.05.2020).

⁷ Там же п. 1.14.1. (дата обращения: 08.05.2020).

⁸ Там же п. 3.4.1.7. (дата обращения: 08.05.2020).

Кроме выше перечисленного, у каждой перекладины должны быть:

- гимнастический мат (под перекладиной – для обеспечения безопасности участников);
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия кандидатом на обучение стартового исходного положения;
- спирт (для протирки рук и грифа перекладины).

Общие положения проведения контрольного упражнения «подтягивание на перекладине»

Упражнения должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках¹.

Для выполнения подтягивания используется стандартная гимнастическая перекладина² со следующими параметрами (рис. 7):

- гриф диаметром 28 +/- 1 миллиметр;
- высота перекладины от пола 275 +/- 25 сантиметров.

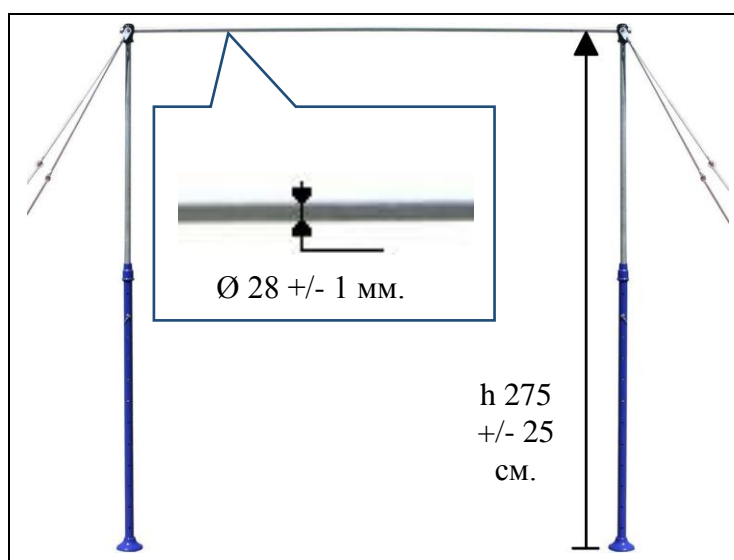


Рисунок 7 – Параметры перекладины

¹ п. 3.4.1.3. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 3.4.1.6. (дата обращения: 08.05.2020).

Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения¹.

Участник имеет право:

- подготовить гриф перекладины к выполнению упражнения;
- использовать опору для принятия стартового исходного положения;
- использовать магнезию и спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Допускается использование собственных магнезии и спирта, при условии предварительной сдачи их на проверку старшему судье на спортивном снаряде².

Общие положения проведения контрольного упражнения «силовое комплексное упражнение»

Как правило, контрольное упражнение «силовое комплексное упражнение» проводится в спортивном зале.

Контрольное упражнение начинается на гимнастическом мате с выполнения наклонов вперед из положения лежа на спине. Затем кандидат на обучение приступает к выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа, используется счетчик для отжиманий (рекомендуется, чтобы он имел как можно меньшую высоту платформы), а также световое и звуковое устройства для сигнализации о касании платформы средней частью грудной клетки.

Кандидат на обучение имеет право:

- использовать магнезию для нанесения на кисти рук, а при выполнении упражнения босиком – и на пальцы ног;
- выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением.

¹ п. 3.4.1.6.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 3.4.2.7.3. (дата обращения: 08.05.2020).

Допускается использование собственной магнезии, при условии предварительной сдачи ее на проверку старшему судье на спортивном снаряде¹.

Если кандидат на обучение в контрольное время, завершающееся командой «Стой», не успел зафиксировать исходное положение на 0,5 секунды после последнего правильно выполненного упражнения, это сгибание и разгибание рук ему не засчитывается².

По истечении 1 минуты кандидат на обучение прекращает выполнения упражнения. Секундомеры на «Ноль» не сбрасываются до вызова следующего кандидата на обучение³.

¹ п. 3.4.3.7.3. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Там же п. 3.4.3.5. (дата обращения: 08.05.2020).

³ Там же п. 3.4.3.4. (дата обращения: 08.05.2020).

ГЛАВА 2.
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ КАНДИДАТОВ НА ОБУЧЕНИЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Целью вступительного испытания по физической подготовке является оценка уровня подготовленности кандидатов на обучение и на этой основе проводится отбор наиболее подготовленных из них для обучения в образовательных организациях МВД России.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости.

Условиями успешного решения перечисленных задач являются рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; обеспечение должного контроля над выполнением упражнений.

В результате подготовки к вступительным испытаниям кандидаты на обучение должны **знать**:

- условия и порядок выполнения контрольных упражнений по физической подготовке;
- критерии оценки контрольных упражнений по физической подготовке;

уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке.

§2.1. Предупреждение травматизма при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Словарь С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой определение терминов «травматизм» и «травма» трактует в следующем порядке: «травматизм – наличие травм», «травма – повреждение органа ткани в результате внешнего воздействия»¹.

В период дополнительного вступительного испытания по физической подготовке могут возникнуть спортивные травмы. Авторы-составители энциклопедии по легкой атлетике В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах спортивной травме дают следующее определение: «спортивная травма – это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений»².

Комплексные мероприятия предметной комиссии по профилактике травматизма при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Общее руководство работой предметной комиссии осуществляет председатель приемной комиссии образовательной организации, непосредственное – председатель предметной комиссии. На председателя предметной комиссии ложится ответственность по недопущению травматизма во время прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке. Для недопущения или минимизации травм необходимо строго соблюдать требования:

– перед началом дополнительного вступительного испытания необходимо провести осмотр места его проведения, убедиться в пригодности, исправности и безопасности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к месту проведения;

¹ Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 1999. – С. 806.

² Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. Т. 2. – М.: Человек, 2013. – С. 362.

- обеспечить присутствие квалифицированного медицинского персонала медицинской санитарной части МВД России со всеми необходимыми средствами оказания первой медицинской помощи;
- обеспечить достаточный уровень освещения и вентиляции в местах проведения дополнительных вступительных испытаний;
- убедиться в отсутствии в местах проведения контрольных упражнений посторонних предметов, вещей.
- составить строгий план и тщательно организовать порядок проведения дополнительного вступительного испытания согласно намеченному плану, исключая при этом возможность получения травм;
- провести инструктаж с кандидатами на обучение о мерах безопасности во время прохождения дополнительного вступительного испытания;
- поддерживать в процессе дополнительного вступительного испытания высокую и строгую дисциплину;
- незамедлительно принимать необходимые меры в связи с изменениями метеорологических условий;
- соблюсти меры по недопущению теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний;
- в необходимых случаях обеспечивать страховку при выполнении контрольных упражнений;
- при обращении кандидата на обучение с жалобой на недомогание и плохое самочувствие немедленно прекратить выполнение контрольного упражнения и направить его к медицинскому персоналу.

Комплексные мероприятия по предупреждению травматизма кандидатов на обучение при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Для недопущения получения травм при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке кандидаты на обучение обязаны соблюдать требования:

- неукоснительно соблюдать меры безопасности при прохождении дополнительного вступительного испытания;
- не нарушать дисциплину, проявлять собранность и осмотрительность при прохождении дополнительного вступительного испытания по физической подготовке;
- не иметь при себе колющие, режущие предметы;
- тщательно подобрать удобную одежду и обувь для выполнения контрольных упражнений с учетом погодных условий, места выполнения контрольных упражнений и их содержания;
- не приступать к выполнению контрольных упражнений без предварительной подготовки;
- не выполнять никаких действий без команды преподавателя-экзаменатора;
- немедленно доложить члену предметной комиссии о плохом самочувствии, болевых ощущениях и прекратить выполнение контрольного упражнения;
- соблюдать рекомендации медицинского персонала о возможности дальнейшего прохождения дополнительного вступительного испытания;
- соблюдать меры, исключая возможность получения теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний;
- не употреблять жевательную резинку при выполнении контрольного упражнения.

Ответственность за последствия несоблюдения мер безопасности на вступительных испытаниях несут кандидаты на обучение в образовательные организации МВД России.

§2.2. Порядок прохождения кандидатами на обучение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Прохождение кандидатами на обучение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке является очень ответственным моментом. Поэтому, подходить к нему нужно с полной

серьезностью. Для этого необходимо знать порядок прохождения испытаний, правила, условия выполнения упражнений, критерии оценки.

Как правило, прохождение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке должно начинаться не ранее чем через полтора-два часа после приема пищи. За два часа принятая пища вполне успеет перевариться, и кандидаты на обучение не будут испытывать дискомфорта в желудке во время прохождения контрольных упражнений. Не рекомендуется принимать пищу и задолго до прохождения испытаний, так как переваренная пища превратится в энергию, которая начнет потихоньку сжигаться. К началу прохождения испытаний опять появится чувство голода, мышцы ног и рук начнут чувствовать слабость, что может отрицательно сказаться на показанном результате. Поэтому кандидатам на обучение необходимо учитывать эти моменты во время подготовки к вступительным испытаниям.

После получения инструктажа по мерам безопасности, напоминании правил и порядка прохождения контрольных упражнений, объявлении обязанностей и прав, проведения опроса на наличие жалоб на состояние здоровья и причин, препятствующих прохождению испытания, предоставляется время (не менее 15 минут) для самостоятельной разминки перед прохождением контрольных упражнений. Возможно проведение разминки в составе группы.

При заболевании кандидат на обучение освобождается от прохождения вступительных испытаний до выздоровления, но не позднее утвержденного резервного дня согласно расписанию вступительных испытаний.

Для выполнения контрольного норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) председатель приемной предметной комиссии может разрешить кандидату на обучение выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается.

В процессе прохождения контрольных нормативов по физической подготовке кандидаты на обучение обязаны:

– неукоснительно соблюдать меры безопасности при прохождении дополнительного вступительного испытания;

– не нарушать дисциплину, проявлять собранность и осмотрительность при прохождении дополнительного вступительного испытания;

– тщательно подобрать удобную одежду и обувь для выполнения контрольных упражнений с учетом погодных условий, места выполнения контрольных нормативов и их содержания;

– беспрекословно выполнять все команды преподавателя-экзаменатора;

– не отлучаться с мест проведения контрольных упражнений без разрешения преподавателя-экзаменатора;

– при выполнении норматива стараться показать наиболее высокий результат;

– немедленно доложить члену предметной комиссии о плохом самочувствии, болевых ощущениях и прекратить выполнение контрольного упражнения;

– соблюдать меры, исключающие возможность получения теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

Кандидаты на обучение имеют право:

– просить у преподавателя-экзаменатора дополнительную попытку для выполнения упражнения в случае падения, срыва и т.д., но не позднее времени окончания испытаний;

– в случае нарушения, по мнению кандидата на обучение, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) несогласия с полученной оценкой результатов вступительного испытания, кандидат на обучение или лицо, которому кандидатом на обучение предоставлены соответствующие полномочия, при предъявлении выданной кандидатом на обучение и оформленной в установленном порядке доверенности на осуществление соответствующих действий имеет право подать в апелляционную комиссию апелляцию¹.

¹ Об утверждении Порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 12.03.2015 № 321 // Собрание законодательства Российской Федерации, 2012. № 53, ст. 7598.

§2.3. Условия выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Во время прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке кандидаты на обучение сдают три контрольных упражнения:

– **кандидаты мужского пола** – подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1000 м;

– **кандидаты женского пола** – силовое комплексное упражнение (далее – СКУ), бег на 100 м, бег на 1000 м.

Условия выполнения нормативов:

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами (фото 5) по команде **«Начинай»**, сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины (фото 6), затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение (фото 5) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание (фото 7) и разведение ног (фото 8), незначительное отклонение тела от вертикального положения (фото 9). Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда **«Не считать»**. Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается¹.

¹Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 08.05.2020).



Фото 5

Фото 6

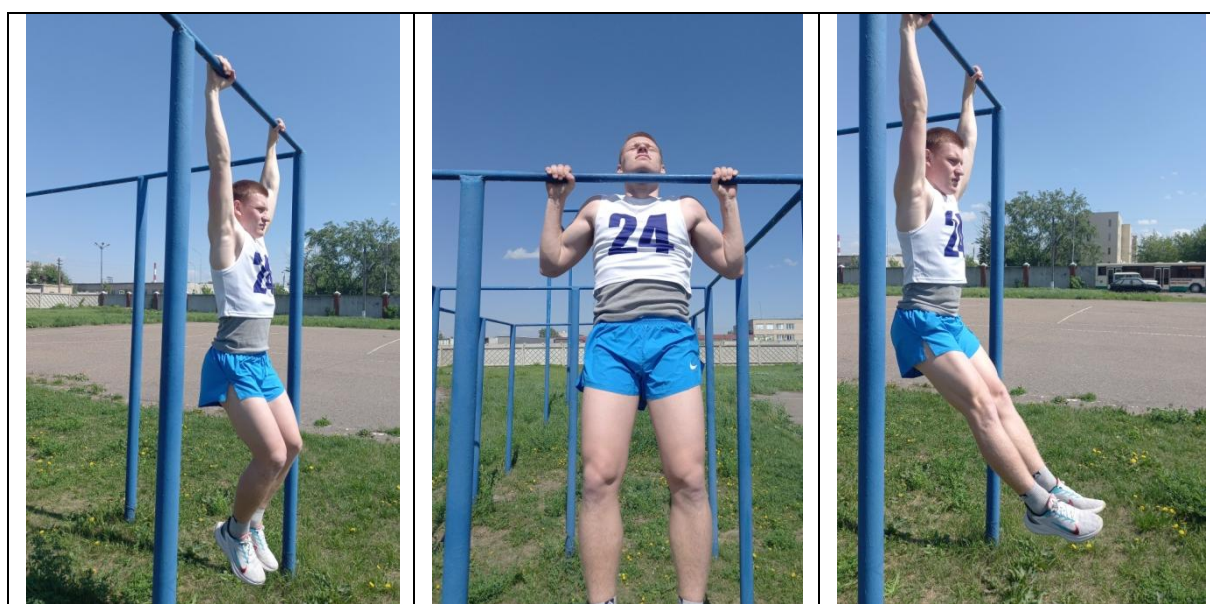


Фото 7

Фото 8

Фото 9

Д.Е. Егоров, Ю.В. Ветрова, А.И. Кудинова незначительное отклонение тела от вертикального положения трактуют, как сгибание ног относительно туловища в тазобедренных суставах. По мнению авторов, такое положение допускается не более чем на 30 градусов¹ (рис. 8).

¹Егоров Д. Е., Ветрова Ю. В., Кудинова А. И. Физическая подготовка как система воспитания и совершенствования психофизических качеств спасателей и сотрудни-



Рисунок 8 – сгибание ног относительно туловища в тазобедренных суставах

Рекомендации кандидатам на обучение для выполнения упражнения подтягивание на перекладине¹:

– перед выполнением упражнения необходимо внимательно ознакомиться с условиями выполнения упражнения и задать все интересующие вопросы преподавателю-экзаменатору;

– при выполнении подтягивания на перекладине необходимо подготовиться, предварительно обработав руки магниезией или мелом для лучшего сцепления рук с перекладиной и исключения скольжения рук.

Силовое комплексное упражнение (для женщин). Выполняется по команде «**Начинай**» в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу (фото 10), выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (фото 11). Допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах (фото 12), при возвращении в исходное

ков МВД России / сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 280

¹ Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин – Белгород: Белгородский ЮИ МВД России имени И. Д. Путилина, 2018. – С. 10.

положение необходимо касание пола лопатками (фото 13), затем без паузы для отдыха по команде «Смена» следующие 30 секунд – из положения упор лежа (фото 14) выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола) (фото 15).



Фото 10

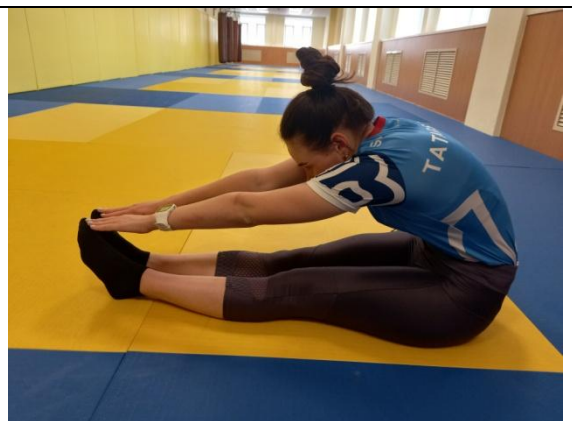


Фото 11

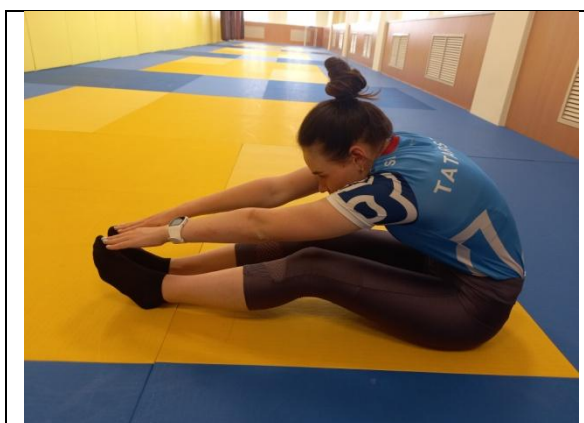


Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «**Не считать**». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «**Стой**». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом¹.

Ошибки, при которых не засчитывается выполнение упражнения «наклоны вперед из положения лежа на спине»:

- отсутствие касания руками пальцев ног;
- отсутствие касания лопатками мата;
- смещение (поднимание) таза².

Дополнительные условия выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа:

– расстояние между руками по ширине плеч. Оно определяется в исходном положении расстоянием между указательными пальцами рук участницы, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины ее плеч³ (фото 16);

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Поднимание туловища из положения лежа на спине // URL: <https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572> (дата обращения: 14.05.2020).

³ п. 3.4.3.1. Правил вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

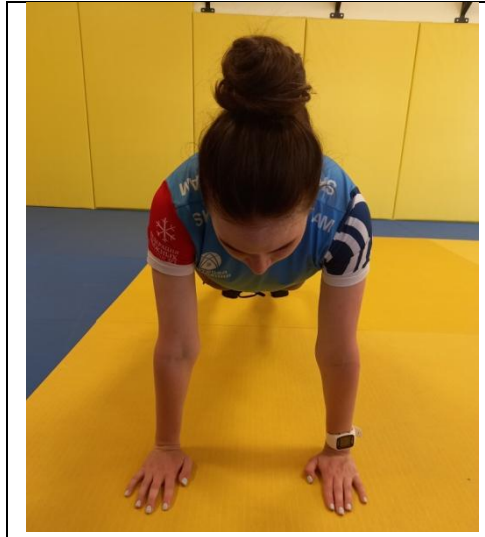


Фото 16

– после принятия положения «упор лежа» (фото 14) зафиксировать на 0,5 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения;

– в верхнем положении выпрямлять руки в локтевых суставах до прямой линии (фото 16) и, услышав счет преподавателя-экзаменатора, продолжать выполнение упражнения;

– запрещается касание пола коленом (коленями) (фото 17), бедрами (фото 18) и животом (фото 19);



Фото 17



Фото 18

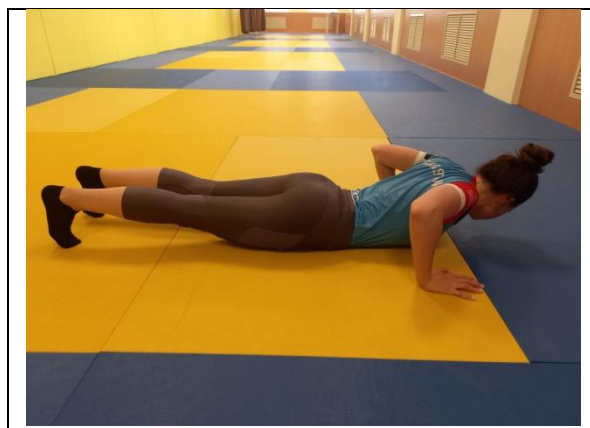


Фото 19

– объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Положение «прямое туловище» считается, когда при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги постоянно составляют прямую линию¹ (Рис. 9).

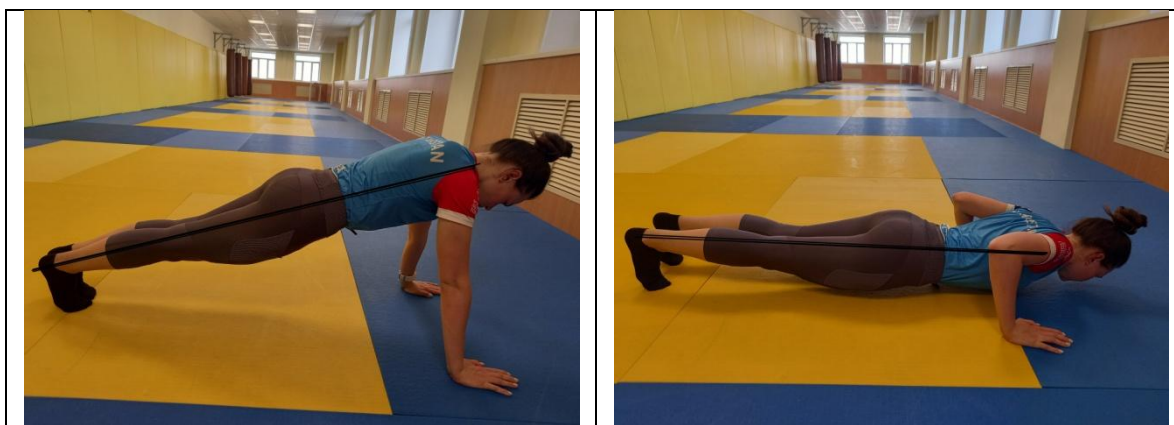


Рисунок 9 – положение «прямое туловище»

Бег на 100 метров. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «**На старт**», «**Внимание**», «**Марш**». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию

¹ п. 3.4.3.7.1. Правил вида спорта «полюатлон»: приказ Министерства спорта России от 18.10.2019 № 866 // (дата обращения: 08.05.2020).

финиша любой частью туловища (фото 4). Результат определяется с точностью до 0,1 секунды¹.

Каждый участник обязан пробежать всю дистанцию по отдельной дорожке (рис. 3).

Рекомендации кандидатам на обучение для выполнения упражнения в беге на 100 метров:

Самое главное в спринте – в кратчайшее время набрать предельную скорость и сохранить её на протяжении всей дистанции. Для этого нужна быстрота реакции, высокий темп и скоростная выносливость. Весь бег можно разделить на 4 части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

Старт. В спринте может быть как высокий, так и низкий старт (старт с колодок). При высоком старте перед началом бега кандидаты на обучение располагаются в 3 метрах от линии старта. По команде **«На старт»** они занимают исходное стартовое положение перед линией старта. При этом одна нога выставляется вперед, а другая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в сторону, при этом корпус наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на слегка согнутую выдвинутую вперед ногу. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед. Другая рука полусогнута и отведена назад. По команде **«Внимание»** нужно подготовиться к старту и принять неподвижное положение (фото 20). По команде **«Марш»** необходимо сильно оттолкнуться и активно вынести маховую ногу вперед для выполнения первого бегового шага (фото 21).

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).



Фото 20

Фото 21

При низком старте по команде **«На старт»** руки опираются о землю впереди стартовой линии, сильнейшая нога ставится на переднюю стартовую колодку, другая на заднюю. Расстояние между передней и задней колодкой равно длине голени (полторы стопы). Колено, стоящее на задней колодке, опускается на землю. Руки убираются за линию старта и ставятся выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии (фото 22).



Фото 22

По команде «**Внимание**» разгибанием ног колено отрывается от земли, туловище подается слегка вперед, колено поднимается до уровня плеч или несколько выше, плечи подаются вперед, вес тела переносится на впередистоящую ногу и на руки (фото 23).



Фото 23

По команде «**Марш**» энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, необходимо начать стартовый разбег в сильно наклоненном положении (фото 24).



Фото 24

Первые беговые шаги (**стартовый разгон**) выполняются упругой постановкой ног при сохранении общего наклона туловища (фото 25). Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см), затем туловище выпрямляется и на 14-15 шаге, длина увеличивается до нормальной длины (200-240 см). Околопредельная скорость развивается на 20-25 метре, продолжается бег по дистанции.



Фото 25

Бег по дистанции. После разгона основной задачей является наращивание скорости за счет увеличения длины и частоты шагов. Определяющей в данном случае становится частота, а не длина шагов.

Для рациональной техники бега характерны равномерность и прямолинейность движений, отсутствие поперечных колебаний.

Опорная нога имеет небольшое амортизационное сгибание в коленном и голеностопном суставах для выполнения очередного отталкивания. В этот момент маховая нога, согнутая в коленном суставе, стремительно движется вперед, способствуя быстрому и мощному разгибанию опорной ноги. В момент, когда опорная нога отделяется от грунта, бедро маховой ноги должно быть вынесено далеко вперед, почти до горизонтали, поясница несколько прогнута, таз выведен вперед, туловище, сохраняя нужный наклон, держится свободно и прямо, взгляд устремлен вперед (фото 26). С момента завершения от-

талкивания начинается фаза полета. Нога, отделившись от опоры после толчка, сгибаясь в коленном суставе, быстро движется бедром вперед, навстречу стремительно опускаемой вниз маховой ноге. Маховая нога ставится на грунт с передней части стопы, параллельно линии, без разворота наружу. Активное и быстрое опускание маховой ноги на грунт должно осуществляться без полного выпрямления ноги в коленном суставе (фото 27).



Фото 26

Фото 27

Кисти рук во время бега слегка сжаты в кулак. Руки работают широко и активно. При выносе рук вперед (практически до высоты подбородка) и несколько внутрь сгибается при отведении назад и несколько наружу – разгибается под воздействием инерционных сил (фото 28).



Фото 28

Финиш начинается за 10-15 метров до конца дистанции. Бег заканчивается в момент, когда туловище коснется вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью» (фото 4). Рекомендуется пробегать линию финиша, работая в полную силу. После преодоления финишной черты мышцы ног расслабляются, и по инерции бег продолжается до полной остановки.

Бег (кросс) на 1000 метров. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности с высокого старта по командам: «**На старт**», «**Марш**». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды¹.

Общие правила выполнения упражнения на выносливость (бег на 1000 метров):

- 1) бег начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера «Марш»;
- 2) бег заканчивается при пересечении линии финиша;
- 3) результат засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута.

Описание техники бега и бега по дистанции даны выше в рекомендациях кандидатам на обучение для выполнения упражнения в беге на 100 метров.

Рекомендации кандидатам на обучение для выполнения упражнения в беге на 1000 метров:

- перед выполнением упражнения необходимо провести разминку: побегать трусцой (медленно в разговорном темпе) до 15 минут. За это время успеют активизироваться все системы и органы человека, участвующих в беге;
- после проведенной разминки необходимо находиться в спортивном костюме, сохраняя тепло. Костюм снимается только перед вызовом на старт;

¹Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020)

– начинать бег нужно в спокойном темпе. Силы необходимо рассчитать таким образом, чтобы можно было пробежать всю дистанцию равномерно;

– если во время бега ощущается закрепощение мышц рук и туловища, следует руки опустить вниз и встряхнуть их;

– после наступления «мертвой точки» (ощущение слабости в мышцах ног) необходимо перетерпеть и приложить усилия для бега через «не могу». Обычно она наступает после 600 метров бега;

– дыхание в беге на выносливость идет через полуоткрытый рот и нос одновременно;

– в теплую погоду рекомендуется бежать в короткой спортивной форме, которая не будет стеснять движений. Это могут быть: беговые шорты (трусы) и майка (футболка) для юношей, майка (топ) для девушек (Фото 1);

– разрешается использовать беговую обувь с шипами на подошве (шиповки).

– после завершения дистанции для восстановления функций организма необходимо немного побегать в медленном темпе или походить.

Нарушения, возникающие во время выполнения контрольных упражнений в беговых дисциплинах с дисквалификацией кандидата на обучение с оценкой за выполнение данного испытания «0 баллов»:

–повторный фальстарт. Фальстарт – преждевременный старт до сигнала судьи-стартера¹;

– в забеге на 100 метров во время прохождения дистанции переход на соседнюю дорожку и помеха при этом другому участнику;

– получение во время бега по дистанции чьей-либо помощи со стороны, кроме самих участников данного забега;

– препятствие обгону или бегу других участников;

–попытка сократить (срезать) дистанцию.

¹ Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. Т. 2. – С. 396.

§2.4. Критерии оценки прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

Оценка результатов выполнения упражнений проводится в соответствии с установленными требованиями оценки физической подготовленности.

Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается пройденным успешно, если кандидат на обучение набрал по каждому из трех упражнений 1 балл или более (таблица 9), при этом сумма баллов по результатам выполнения трех контрольных упражнений составила или превысила минимальное количество баллов по соответствующей группе предназначения (таблица 10)¹.

Таблица 9

Таблица начисления баллов для кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России

Бал-лы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 метров (секунд)		Бег 1000 метров (минут, секунд)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1	2	3	4	5	6	7
Первая группа предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.17	менее 3.42
33	более 29	более 51	менее 12.6	менее 14.6	3.17	3.42
32	29	51	12.6	14.6	3.18	3.43
31	28	50	12.7	14.7	3.19	3.44
30	27	49	12.8	14.8	3.20	3.45
29	26	48	12.9	14.9	3.21	3.46
28	25	47	13.0	15.0	3.22	3.47
27	24	46	13.1	15.1	3.23	3.48
26	23	45	13.2	15.2	3.24	3.49
25	22	44	13.3	15.3	3.25	3.50
24	21	43	13.4	15.4	3.26	3.51
23	20	42	13.5	15.5	3.27	3.52
22	19	41	13.6	15.6	3.28	3.53

¹Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 08.05.2020)

1	2	3	4	5	6	7
21	18	40	13.7	15.7	3.29	3.54
20	17	39	13.8	15.8	3.30	3.55
19	16	38	13.9	15.9	3.31	3.56
18	15	37	14.0	16.0	3.32	3.57
17	14	36	14.1	16.1	3.33	3.58
16	13	35	14.2	16.2	3.34	3.59
15	12	34	14.3	16.3	3.35	4.00
14	-	-	14.4	16.4	3.36	4.01
13	11	33	14.5	16.5	3.37	4.02
12	-	32	14.6	16.6	3.38	4.03
11	10	31	14.7	16.7	3.39	4.04
10	-	30	14.8	16.8	3.40	4.05
9	9	29	14.9	16.9	3.41	4.06
8	-	28	15.0	17.0	3.42	4.07
7	8	27	15.1	17.1	3.43	4.08
6	-	26	15.2	17.2	3.44	4.09
5	7	25	15.3	17.3	3.45	4.10
4	-	24	15.4	17.4	3.46	4.11
3	6	23	15.5	17.5	3.47	4.12
2	-	22	15.6	17.6	3.48	4.13
1	5	21	15.7	17.7	3.49	4.14
0	менее 5	менее 21	более 15.7	более 17.7	более 3.49	более 4.14
Вторая группа предназначения						
34	-	-	-	-	Менее 3.20	Менее 3.45
33	Более 29	Более 49	Менее 12.9	Менее 15.1	3.20	3.45
32	29	49	12.9	15.1	3.21	3.46
31	28	48	13.0	15.2	3.22	3.47
30	27	47	13.1	15.3	3.23	3.48
29	26	46	13.2	15.4	3.24	3.49
28	25	45	13.3	15.5	3.25	3.50
27	24	44	13.4	15.6	3.26	3.51
26	23	43	13.5	15.7	3.27	3.52
25	22	42	13.6	15.8	3.28	3.53
24	21	41	13.7	15.9	3.29	3.54
23	20	40	13.8	16.0	3.30	3.55
22	19	39	13.9	16.1	3.31	3.56
21	18	38	14.0	16.2	3.32	3.57
20	17	37	14.1	16.3	3.33	3.58
19	16	36	14.2	16.4	3.34	3.59
18	15	35	14.3	16.5	3.35	4.00
17	14	34	14.4	16.6	3.36	4.01
16	13	33	14.5	16.7	3.37	4.02
15	12	32	14.6	16.8	3.38	4.03
14	11	31	14.7	16.9	3.39	4.04
13	10	30	14.8	17.0	3.40	4.05
12	9	-	-	17.1	3.41	4.06
11	-	29	14.9	17.2	3.42	4.07

1	2	3	4	5	6	7
10	8	28	15.0	17.3	3.43	4.08
9	-	27	15.1	17.4	3.44	4.09
8	7	26	15.2	17.5	3.45	4.10
7	-	25	15.3	17.6	3.46	4.11
6	6	24	15.4	17.7	3.47	4.12
5	-	23	15.5	17.8	3.48	4.13
4	5	22	15.6	17.9	3.49	4.14
3	-	21	15.7	18.0	3.50	4.15
2	-	20	15.8	18.1	3.51	4.16
1	4	19	15.9	18.2	3.52	4.17
0	Менее 4	Менее 19	Более 15.9	Более 18.2	Более 3.52	Более 4.17
Третья и четвертая группы предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.49	менее 4.14
33	более 28	более 45	менее 13.3	менее 15.5	3.49	4.14
32	28	45	13.3	15.5	3.50	4.15
31	27	-	13.4	15.6	3.51	4.16
30	26	44	13.5	15.7	3.52	4.17
29	25	-	13.6	15.8	3.53	4.18
28	24	43	13.7	15.9	3.54	4.19
27	23	-	13.8	16.0	3.55	4.20
26	22	42	13.9	16.1	3.56	4.21
25	21	41	14.0	16.2	3.57	4.22
24	20	40	14.1	16.3	3.58	4.23
23	19	39	14.2	16.4	3.59	4.24
22	18	38	14.3	16.5	4.00	4.25
21	17	37	14.4	16.6	4.01	4.26
20	16	36	14.5	16.7	4.02	4.27
19	15	35	14.6	16.8	4.03	4.28
18	14	34	14.7	16.9	4.04	4.29
17	13	33	14.8	17.0	4.05	4.30
16	12	32	14.9	17.1	4.06	4.31
15	11	31	15.0	17.2	4.07	4.32
14	10	30	15.1	17.3	4.08	4.33
13	9	29	15.2	17.4	4.09	4.34
12	8	28	15.3	17.5	4.10	4.35
11	-	27	15.4	17.6	4.11	4.36
10	7	26	15.5	17.7	4.12	4.37
9	-	25	15.6	17.8	4.13	4.38
8	6	24	15.7	17.9	4.14	4.39
7	-	23	15.8	18.0	4.15	4.40
6	5	22	15.9	18.1	4.16	4.41
5	-	21	16.0	18.2	4.17	4.42
4	4	20	16.1	18.3	4.18	4.43
3	-	19	16.2	18.4	4.19	4.44
2	3	18	16.3	18.5	4.20	4.45
1	2	17	16.4	18.6	4.21	4.46
0	менее 2	менее 17	более 16.4	более 18.6	более 4.21	более 4.46

*Таблица минимального количества баллов для кандидатов
на обучение в образовательные организации
высшего образования МВД России*

	Группа предназначения		
	Первая группа предназначения	Вторая группа предназначения	Третья и четвертая группы предназначения
Минимальная сумма баллов	45	39	36

§ 2.5. Общие правила подачи и рассмотрения апелляций¹

1. По результатам вступительных испытаний, проводимых образовательной организацией МВД России самостоятельно, кандидат на обучение или лицо, которому кандидатом на обучение предоставлены соответствующие полномочия, при предъявлении выданной кандидатом на обучение и оформленной в установленном порядке доверенности на осуществление соответствующих действий имеет право подать в апелляционную комиссию апелляцию о нарушении, по мнению кандидата на обучение, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания.

2. Апелляция подается на имя председателя апелляционной комиссии.

3. Рассмотрение апелляции не является пересдачей вступительного испытания, проводимого образовательной организацией МВД России самостоятельно. В ходе рассмотрения апелляции проверяется соблюдение установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) правильность оценивания результатов вступительного испытания.

4. Апелляция подается кандидатом на обучение лично или лицом, которому кандидатом на обучение предоставлены соответствующие полномочия, в день объявления результатов вступительного

¹ Об утверждении Порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 12.03.2015 № 321 // (дата обращения: 08.05.2020).

испытания, проводимого образовательной организацией МВД России самостоятельно, или в течение следующего рабочего дня.

5. Рассмотрение апелляции проводится не позднее следующего рабочего дня после дня ее подачи.

6. Кандидат на обучение имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции. С несовершеннолетним кандидатом на обучение имеет право присутствовать один из родителей (законных представителей), кроме несовершеннолетних, признанных в соответствии с законом полностью дееспособными до достижения совершеннолетия¹.

7. Апелляционная комиссия в ходе рассмотрения апелляции использует аудио-видеоинформацию, полученную с технических средств аудио-видеофиксации, установленных в местах проведения вступительных испытаний, проводимых институтом самостоятельно.

8. При возникновении разногласий в апелляционной комиссии проводится голосование, решение принимается большинством голосов. При равенстве голосов решающим является голос председателя или председательствующего на заседании апелляционной комиссии.

9. После рассмотрения апелляции апелляционная комиссия принимает решение об изменении оценки результатов вступительного испытания, проводимого образовательной организацией МВД России самостоятельно, или оставлении указанной оценки без изменения.

10. Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии доводится до сведения кандидата на обучение. Факт ознакомления кандидата на обучение с решением апелляционной комиссии заверяется его личной подписью или подписью лица, которому кандидатом на обучение предоставлены соответствующие полномочия.

Правила подачи и рассмотрения апелляций в беговых дисциплинах

Любой протест должен быть устно заявлен в адрес рефери. Чтобы принять справедливое решение, рефери должен рассмотреть все

¹п. 1 ст. 56 Семейный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ // Российская газета. – 1996. – 27 января.

обстоятельства, которые он считает необходимыми, включая изучение официальной видеозаписи или любого другого имеющегося видео- и фотоподтверждения. Рефери может сам принять решение по поданному протесту или передать его на рассмотрение апелляционной комиссии. Если рефери принимает решение, то у протестующей стороны остается право подать апелляцию в апелляционную комиссию. Если подающий протест не может напрямую связаться с рефери, то протест может быть передан рефери через главного секретаря.

Случаи подачи протеста:

1) если кандидат на обучение заявил немедленно устный протест в отношении якобы имевшего место фальстарта, рефери может в случае любых сомнений по своему усмотрению разрешить спортсмену выступать в состоянии протеста для того, чтобы защитить права всех кандидатов на обучение, которых этот протест касается.

2) протест может быть основан на ошибке стартера, не объявившего фальстарт или не прервавшего старт. Протест может быть подан только кандидатом на обучение, закончившим выступление, или от его имени.

Если протест удовлетворен, любой кандидат на обучение, который совершил фальстарт или чье поведение должно было привести к прерыванию старта, и которого надо было предупредить или дисквалифицировать в соответствии с правилами, будет предупрежден или дисквалифицирован.

3) в случаях, если рефери или апелляционная комиссия удовлетворяют протест о неверном исключении кандидата на обучение от дополнительного вступительного испытания из-за фальстарта, и данное решение принято после завершения забега, то с целью соблюдения нарушенных прав кандидата на обучение необходимо предоставить ему возможность пробежать дистанцию одному и иметь законный и официальный результат контрольного норматива.

4) если протест подается кандидатом на обучение, не завершившим забег, или от его имени, рефери должен сначала убедиться, что кандидат на обучение был или должен был быть дисквалифицирован за нарушение Правил, независимо от вопросов, поднятых в протесте. В этом случае протест должен быть отклонен.

Опротестованный результат и все остальные результаты, показанные кандидатом на обучение на дополнительном вступительном испытании «в состоянии протеста», станут официальными, только если последующее решение рефери по данному вопросу или апелляция в жюри удовлетворены.

Апелляционная комиссия должна проконсультироваться со всеми участвовавшими в ситуации сторонами, включая соответствующего рефери. Если апелляционная комиссия сомневается по поводу принятия решения, то должны быть приняты во внимание все имеющиеся доказательства. Если эти доказательства, включая любые имеющиеся видеозаписи, неубедительны, решение рефери остается в силе.

Апелляционная комиссия может пересматривать свое решение при получении новых убедительных доказательств при условии, что новое решение еще может быть применено.

Решение апелляционной комиссии является окончательным и не подлежит дальнейшему обжалованию¹.

¹ Правило 143 Правил вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16.10.2019 № 839 // (дата обращения: 08.05.2020).

ГЛАВА 3.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ КАНДИДАТОВ НА ОБУЧЕНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Как показывает практика, на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке почти половина кандидатов на обучение не может набрать минимальное необходимое количество баллов для успешной сдачи контрольных упражнений. Это, скорее всего, связано с тем, что в период обучения в школе, особенно в выпускных классах, школьники не уделяют должного внимания физической культуре и начинают готовиться к вступительным испытаниям лишь за несколько месяцев до начала экзамена. Упор в подготовке идет по гуманитарным предметам, в частности, по русскому языку и обществознанию.

Специалистам в области физической культуры и спорта известно, что за короткое время невозможно достичь высокой физической подготовленности, особенно это касается кандидатов на обучение, поступающих в образовательные организации МВД России, где физическая подготовка и их качества стоят на первом месте. Из выше сказанного можно сделать вывод, что к дополнительным вступительным испытаниям необходимо готовиться заблаговременно. Для подготовки и успешной сдачи контрольных нормативов на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке были разработаны и подготовлены некоторые методические рекомендации, направленные на тренировку силы, скорости и выносливости.

§3.1. Методические рекомендации по обучению выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Силовая подготовка

С.И. Ожегов и Н.Ю. Шведова силе дают следующее определение: «Сила – способность живых существ напряжением мышц произ-

водить физические действия, движения; вообще – физическая или моральная возможность активно действовать»¹.

Существуют закономерности для развития силы, основанные на чередовании работы с отягощениями и отдыха, а также на связи между интенсивностью нагрузок и их объемом. Можно рассмотреть три основных способа применения упражнений на силу:

- работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями;
- работа с малыми отягощениями с предельной скоростью;
- работа с отягощениями с предельной массой или близкой к ней.

Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнений не более 15-25 раз подряд в одном подходе в течение 30 секунд. При выполнении упражнения в большом количестве развивается силовая выносливость. Рекомендуется силовые упражнения выполнять в начале или середине основной части тренировки, т.к. в этот период центральная нервная система находится в оптимальном состоянии и способствует образованию и совершенствованию нервно-координационного взаимодействия, обеспечивающего рост мышечной силы².

Во время выполнения силовых упражнений дыхание имеет важное значение и требует специального регулирования. Для предотвращения нежелательных последствий при выполнении силовых упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- выполнять тренировки до состояния «не могу» только при кратковременных максимальных нагрузках;
- включать в тренировку упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме;

¹ Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений /российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 1999. – С. 716.

²Струганов С.М., Сенцова Т.Э. Инновационные методы совершенствования физических качеств сотрудников ОВД / Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцатой всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 263.

- не выполнять максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания;

- не выполнять вдох и выдох в середине силового упражнения, так как затрудняет дыхание.

В процессе тренировки необходимо рационально распределять нагрузки. За счет этого повышается работоспособность организма. В паузах между нагрузками может использоваться как пассивный, так и активный отдых. В виде активного отдыха можно использовать ходьбу, бег трусцой, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Организму нужны регулярные тренировки, так он быстрее приспособливается к нагрузкам. Для более быстрой адаптации к нагрузкам необходимо на тренировках в течение определенного времени последовательно и постоянно выполнять упражнения. Здесь имеет смысл целесообразно повторять комплекс силовых упражнений, меняя величину отягощений, количество повторений упражнения и число подходов. Но стоит помнить, что продолжительное использование одного и того же комплекса упражнений приведет к привыканию, что будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Чтобы избежать подобного, необходимо периодически их менять¹. Частота смены зависит от тренировочной программы и может меняться как раз в две недели, так и раз пять недель.

Один из силовых нормативов на вступительных испытаниях – это **подтягивание на перекладине**. Для правильного выполнения норматива необходимо приобрести двигательный навык сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

1. Вис на прямых руках (фото 5). Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.

¹ Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин – С. 25-26.

2. Вис на согнутых руках (фото 6). Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела, подбородок находится выше грифа перекладины – до 10 секунд.

3. Подтягивание на перекладине с помощью эспандера (рис. 10).



Рисунок 10

4) Подтягивание на перекладине с прыжка¹.

Можно рекомендовать следующие варианты тренировок²:

1. Подтягивание на низкой перекладине высотой приблизительно 1-1,2 метра (можно использовать брусья). Корпус выпрямлен и находится под перекладиной, стопы на опоре (фото 29). Подтягивание выполняется до предела своих возможностей.

¹Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020)

²Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А.В. Малиновский, А.В. Андрюков. – Барнаул: Барнаульский ЮИ МВД России, 2006. – С. 8.



Фото 29

2. Подтягивание на перекладине развернутым хватом снизу (фото 30). Это упражнение можно заменить подтягиванием на кольцах (фото 31).

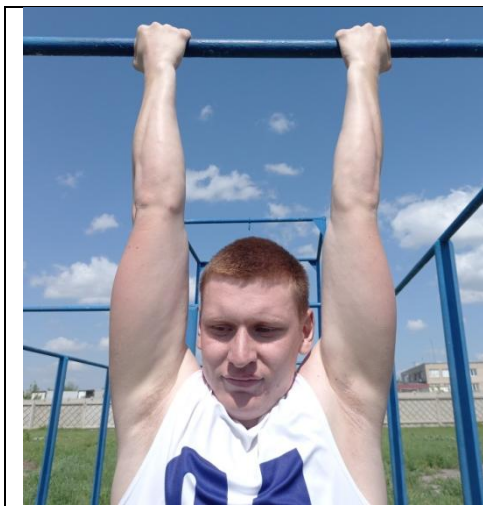


Фото 30



Фото 31

3. Лазание по канату или шесту сначала с помощью ног, а затем без них (фото 32).



Фото 32

Приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел» от 1 июля 2017 года дает следующие рекомендации по обучению: «Повторное выполнение подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7x1), соответственно при 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10»¹. Например, у кандидата на обучение текущее предельное количество повторений в подтягивании на перекладине составляет 11 раз. Тренировка будет проходить

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).

по следующей методике: 7 подходов по 6 повторений. Рекомендуется сделать отдых (паузу) между подходами в пределах 3-5 минут¹.

На дополнительных вступительных испытаниях женщины проходят контрольный норматив **силового комплексного упражнения**, состоящий из наклонов вперед из положения лежа на спине и сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Оба упражнения выполняются в течение 30 секунд.

Прежде чем приступить к тренировке следует хорошо разогреть суставы задействованных мышц в упражнениях (наклоны вперед из положения лежа на спине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Необходимо выполнить разминочные упражнения верхнего плечевого пояса, рук, туловища и мышц брюшного пресса. Это могут быть махи руками, пружинящее сгибание рук, наклоны туловища в разные стороны, круговое вращение рук и туловища. В конце разминки выполнить несколько раз подъем туловища вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием. Вдох делается при опускании туловища и при сгибании рук (фото 33); выдох – при поднимании туловища и разгибании рук² (фото 34).

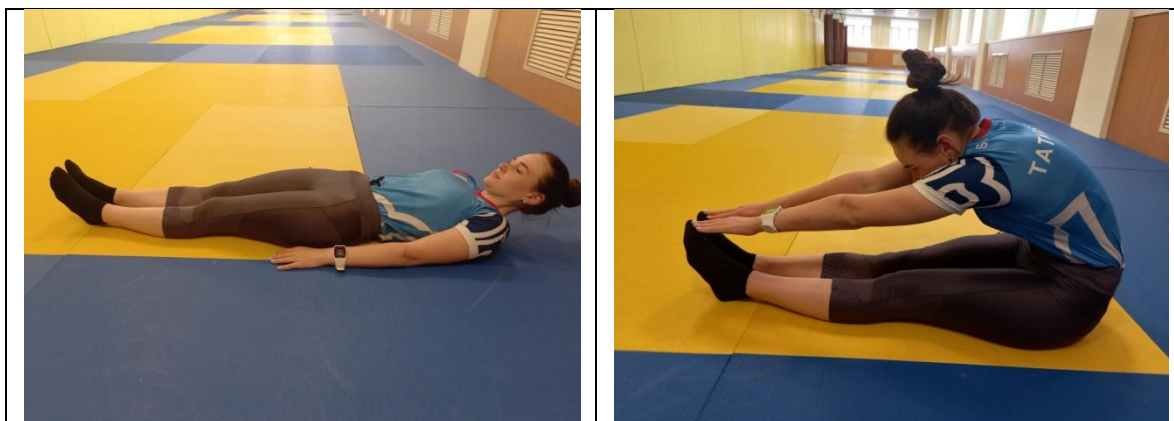


Фото 33 – опускание и поднятие туловища

¹ Отдых между подходами URL: <https://iq-body.ru/articles/trening/otdyh-mezhdupodhodami> (дата обращения: 20.05.2020).

²Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А. В. Апальков, А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, К. В. Шадрин – С. 27.

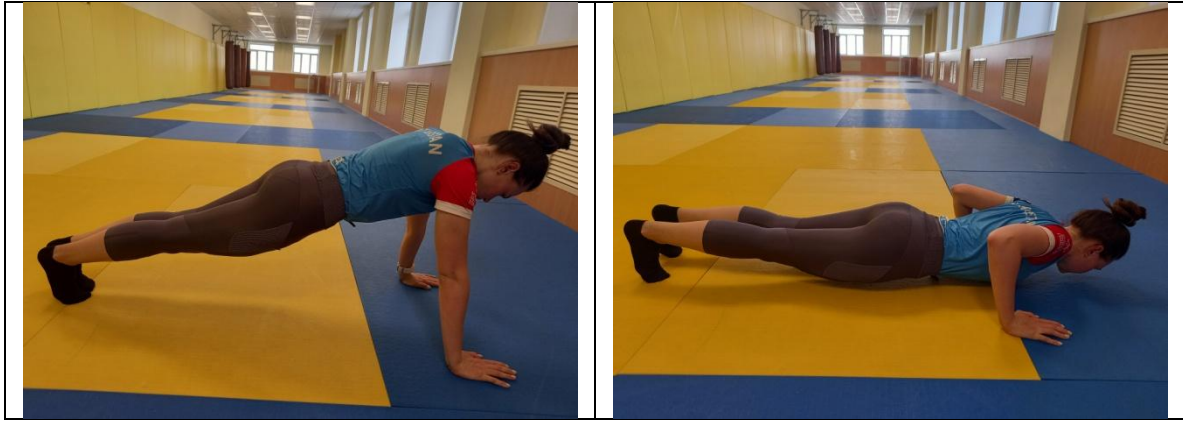


Фото 34 – сгибание и разгибание рук

Главное в тренировочном процессе: при разучивании выполнения наклонов вперед из положения лежа и сгибания и разгибания рук в упоре лежа – это приобретение гибкости позвоночных мышц и двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук¹. Для тренировки гибкости поясничных мышц можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Сидя на полу, ноги врозь, выполнить пружинящие наклоны вперед с касанием руками носков ног (фото 35) до 20 – 25 раз.



Фото 35

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).

2. Сидя на полу, ноги вместе, руки сзади в упоре. Перекатом назад, поднимая ноги вверх, коснуться ногами пола (земли) за головой (фото 36) и вернуться в исходное положение – 10 – 12 раз.



Фото 36

3. Сидя на полу, ноги согнуты, колени подтянуть к груди, выпрямить ноги вверх, держать положение «угла» (фото 37) 3-5 секунд, затем вернуться в исходное положение – 8 – 10 раз.



Фото 37

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища перекатом назад и поднимая ноги коснуться носками пола за головой (фото 36) и вернуться в исходное положение. Затем, поднимаясь туловищем, наклониться

вперед и коснувшись руками носков ног (фото 11), вернуться в исходное положение – 8 – 10 раз¹.

5. Наклоны вперед из положения лежа на спине выполняются в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) (фото 38) в количестве 85 % раз от требуемого количества – 3 – 5 раз. Отдых между подходами от 3 до 5 минут.



Фото 38

Для приобретения двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Выполнение упражнения в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами (фото 39), посильном для 5-7 повторений².

¹ Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А. В. Малиновский, А.В. Андрюков.– С. 9.

² Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).



Фото 39

2. Разгибание и сгибание рук вверх из положения «гантели к плечам» (фото 40) до максимально возможного количества¹.



Фото 40

Приказ МВД России рекомендует следующий вариант тренировки: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется 3-5-

¹ Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А.В. Малиновский А В. Андрюков. – С. 9.

кратным повторением в положении «упор в облегченных условиях», усиленном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 минуты»¹. Например, для выполнения 20 повторений сгибание и разгибание рук следует сделать 17 раз, что составляет 85% от требуемого.

Скоростная подготовка

Скоростная подготовка – это тренировка, направленная на развитие скоростных способностей. Она заключается в развитии скоростных движений и быстрых двигательных реакций и достигается включением в тренировочную программу специальных упражнений, таких как бег на скорость, бег с ускорением, прыжковые упражнения и так далее.

Развитию быстроты способствует выполнение многократных движений, совершаемых с предельной скоростью. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, одновременно являются хорошим средством, тренирующим скорость отдельных движений. Прогресс скоростной силы и быстроты движений достигается при регулярном введении в тренировочный процесс скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту.

Таким образом, основным средством воспитания быстроты является выполнение повторных упражнений – таких, как ускорения.

Помимо непосредственной работы над быстротой, следует использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения упражнения в целом. Для этого применяются упражнения скоростно-силового характера на растяжку и расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью².

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020).

² Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин – С. 28.

На дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке кандидаты на обучение проходят контрольный норматив, направленный на развитие скоростных способностей, бег на 100 метров.

Бег на 100 метров требует комплексного проявления качеств быстроты и силы. Результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивание, вынос бедра и так далее), каденса (частоты шагов), длины шагов, которая, в свою очередь, зависит от силы отталкивания.

Бег на спринтерскую дистанцию, в нашем случае на 100 метров, можно разделить на 3 фазы:

- 1) стартовый разгон;
- 2) бег по дистанции;
- 3) финиширование.

Способность быстро набрать скорость и способность передвигаться по дистанции с высокой скоростью не зависят друг от друга. Человек, обладающий хорошей реакцией, т.е. хорошим стартовым ускорением, не обязательно обладает высокой дистанционной скоростью. В соответствии с данными особенностями и должен строиться тренировочный процесс¹.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног, необходимых для быстрого старта, используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 – 40 метров с повторениями по 5 – 8 раз, отдыхом между отрезками (бег трусцой). Сюда можно включить:

- имитация стартового разгона по 20-25 метров с повторениями от 3 до 5 раз. Задача – максимально быстро выполнить стартовый разгон;

- прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу (фото 41), прыжки вверх из приседа (фото 42), прыжки через гимнастическую скамейку с одновременным отталкиванием двумя ногами (фото 43)².

¹ Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин – С. 28.

² Программа дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на очное обучение по специальностям 40.05.01 – Правовое обес-



Фото 41



Фото 42



Фото 43

Для развития способности передвигаться по дистанции с высокой скоростью следует выполнять повторную беговую работу на отрезках от 60 до 100 метров со скоростью, близкой к скорости преодоления дистанции, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности. Основным методом данной работы заключается в выполнении беговых упражнений по 3 – 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения:

- бег 40-60 метров 3-4 раза с максимальной скоростью;
- челночный бег 4 раза по 20 метров 3-4 раза 85-90 % от текущей максимально возможной скорости;
- бег в подъем по 10 метров с максимальной скоростью под углом 15 – 20 градусов – 6 раз;
- бег в подъем по 25 – 30 метров со скоростью в пределах 90 % от текущей максимально возможной скорости под углом 15 – 20 градусов – 2 – 4 раза;
- прыжки с высоким подниманием бедра (фото 44) – 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза;

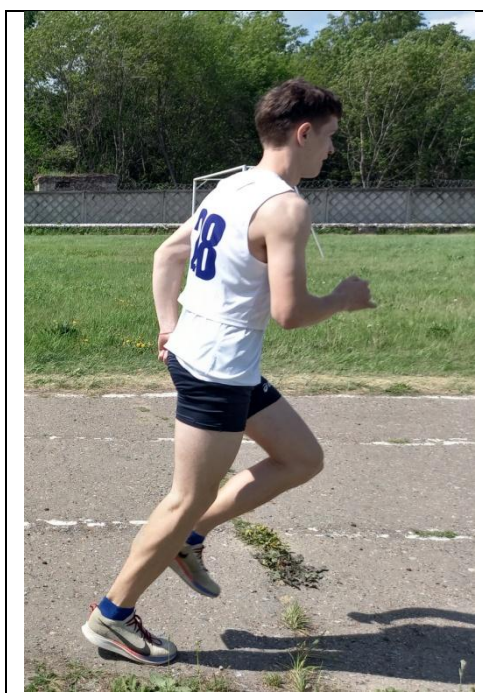


Фото 44

- спринтерский бег – 2 раза по 100 метров¹.

Кроме вышеперечисленных способов, для развития скоростно-силовых качеств мышц ног и способности передвигаться по дистанции с высокой скоростью можно рекомендовать и силовые упражнения со штангой (полуприседы и приседы, вставание одной ногой на опору высотой 30-60 сантиметров, разножка, ходьба с выпадами, выпрыгивание из приседа и полуприседа, толчки от груди и рывки), а также упражнения на тренажерах для мышц передней, задней поверхности бедра, стопы. Все силовые упражнения нужно стремиться выполнять в быстром темпе². Применяются и упражнения с движением

¹ Программа дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на очное обучение по специальностям 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности, 40.05.02 – Правоохранительная деятельность / сост.: О. П. Кубасов, Д. А. Рыбалкин. – С. 13-14.

² Гусев А. А. Совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников полиции на комплексных занятиях по физической подготовке // Новая наука: От идеи к результату. 2017. Т. 1. № 2. – С. 14

рук в максимальном темпе, как при беге, но стоя на месте. Упражнение выполняется сериями по 10-12 секунд¹.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции до финишной линии.

Можно дать следующие методические рекомендации обучения технике финиширования:

- стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

- при ходьбе сделать наклон туловища вперед с отведением рук назад.

- наклон туловища вперед с отведением рук назад, как при медленном, так и при быстром беге² (фото 4).

Развитие выносливости

Для определения уровня выносливости на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке кандидаты на обучение проходят контрольный норматив в беге на 1000 метров.

Выносливость – способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивной работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время³.

В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительно действующим на них импульсам с периферии.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интен-

¹ Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А.В. Малиновский, А.В. Андрюков.– С. 6.

² Программа дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на очное обучение по специальностям 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности, 40.05.02 – Правоохранительная деятельность / сост.: О.П. Кубасов, Д.А. Рыбалкин. – С. 13-14.

³ Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. Т. 1. – М.: Человек, 2012. – С. 180.

сивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости¹.

Тренировки на выносливость требуют решения еще двух задач – воспитание волевых качеств и развитие способности стойко переносить утомление².

Выносливость развивается в процессе регулярных тренировочных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. В начальной стадии тренировочного процесса развитие идет с постепенным увеличением тренировочной работы за счет большого количества упражнений, после – увеличения её интенсивности и повышения скорости³.

Следует сказать, что существует взаимосвязь между выносливостью и техникой бега. Длительное выполнение тренировочной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенствования техники бега. Чем более совершенна техника, тем меньше лишних движений, колебания тела и напряжений, а, следовательно, и непроизводительного расхода энергии.

Под влиянием постоянных тренировочных занятий будет увеличиваться выносливость. Для достижения данной цели необходимо заниматься продолжительное время, постепенно увеличивая беговую нагрузку и интенсивность⁴.

В основе метода тренировки на выносливость лежат равномерный, переменный и интервальный бег.

Равномерный бег наиболее эффективен для развития общей выносливости, выполняется в ритмичном темпе средней интенсивности. Длина дистанции должна быть больше дистанции норматива, а

¹ Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин. – С. 31.

² Торопов В.А., Дудчик В. И., Хыбыртов Р.Б., Игнатьев А.В. Значение физической подготовки для формирования и совершенствования волевых качеств сотрудников / Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-8. С. 62.

³ Петров С.И., Коломиец В.В. Совершенствование профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 132.

⁴ Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин. – С. 32.

скорость бега вначале небольшая, но постепенно увеличивается. Следует сказать, что увеличение идет от тренировки к тренировке.

Для развития скоростной и силовой выносливости применяется бег с переменной скоростью (**переменный бег**). Здесь скорость возрастает в середине и в конце дистанции. Переходить к переменному бегу рекомендуется после 4-5 тренировок в режиме равномерного бега.

Интервальный бег – это бег на заданную дистанцию с постоянной, но более высокой скоростью с несколькими паузами для отдыха¹ (в виде ходьбы или медленного бега для восстановления функционального состояния организма). Частота сердечных сокращений в конце отдыха должна составлять не более 120 ударов в минуту. Для этого берется пульс на запястье или на сонной артерии в течение 10 секунд. Количество ударов умножается на 6. Показанный результат и будет являться частотой сердечных сокращений в течение 1 минуты.

Включить в тренировочный процесс метод интервального бега следует только после некоторой подготовки с помощью первых двух методов.

Рекомендуется использовать следующие подготовительные и специальные упражнения, способствующие более быстрому и точному формированию технического навыка и развитию физических качеств:

1. Бег со слабой интенсивностью, общеразвивающие и специально подготовленные упражнения.
2. Прыжковые упражнения: с места, с разбега, отталкиваясь одной или двумя ногами, «многоскоки»².
3. Равномерный бег со средней интенсивностью до 20 минут.
4. Интервальный бег в соревновательном темпе 4 раза по 300 метров через 200 метров бега с трусцой; 6 раз по 200 метров через 200 метров бега с трусцой; ускорение 10 раз по 100 метров.

¹ Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А.В. Малиновский, А.В. Андрюков.– С. 7.

²Там же. – С. 8.

После каждого микроцикла подготовки рекомендуется провести контрольную тренировку в беге на 1000 метров. Показанный результат будет составлять примерно 90-95 % возможностей кандидата на обучение. Во время прохождения контрольных испытаний психологически легче бежать в группе, нежели одному на тренировке.

§3.2. Примерный план подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке

Для успешного прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке необходимо построить правильный план тренировочных занятий, учитывая текущий уровень физической подготовки кандидата на обучение. Перед составлением тренировочного плана следует поставить цель, задачи, средства и методы для их выполнения. Необходимо учитывать и сами возможности кандидата на обучение. Так, например, имея в своем активе результат на 1000 метров, равный 5.30, невозможно за короткий промежуток времени подготовки на вступительных испытаниях показать 3.20. Для этого требуется не один год тренировок.

Ниже представлен примерный план тренировочных занятий по подготовке к дополнительному вступительному испытанию по физической подготовке для кандидатов на обучение в образовательные организации МВД России на трехнедельный тренировочный цикл. Четвертая неделя цикла является разгрузочной. После разгрузочной недели цикл вновь повторяется, но чуть с большей нагрузкой. Рекомендуется увеличивать объем тренировок не более 10% от объема предыдущего цикла. Так организму будет легче адаптироваться к новой нагрузочной сессии.

*Примерный план тренировочных занятий по подготовке
к дополнительному вступительному испытанию
по физической подготовке для кандидатов на обучение
в образовательные организации МВД России
на трехнедельный тренировочный цикл*

День недели	Описание тренировочного занятия
НЕДЕЛЯ 1	
Понедельник	Выходной
Вторник	1. Длительный кросс (можно чередовать с ходьбой) около 50 минут. ЧСС до 145 ударов в минуту. 2. Гимнастика – 15 мин.
Среда	1. Кросс 30 мин. 2. Растяжка 5 минут. 3. Работа на силу по кругу (круговая) – 2 круга. Отдых между кругами 5 минут. Упражнения выполняются до легкой усталости. Вариант: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2) наклоны туловища вперед до касания руками пальцев ног; 3) приседания; 4) подтягивание на перекладине (различные варианты); 5) выпрыгивания; 6) выпады ног (различные варианты).
Четверг	1. Восстановительный кросс 30 минут. 2. Упражнения на растяжку.
Пятница	Выходной
Суббота	1. Кросс 30 минут. 2. Растяжка 5 минут. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Интервальный бег 2 раза по 500 метров (ЧСС на ускорении до максимального) через 1000 метров бега трусцой. 5. Заминка: легкий бег 15 минут. 6. Упражнения на расслабление.
Воскресенье	Кросс 30 минут. Ускорения 5-7 раз до 100 метров (ЧСС на ускорении до максимального). Заминка: легкий бег 5 минут.

День недели	Описание тренировочного занятия
1	2
НЕДЕЛЯ 2	
Понедельник	Выходной
Вторник	1. Длительный кросс (можно чередовать с ходьбой) около 1 часа. ЧСС до 145 ударов в минуту. 2. Гимнастика – 15 минут.
Среда	1. Кросс 30 минут. 2. Растяжка 5 минут. 3. Работа на силу: Мужчины – подтягивания на перекладине 10 подходов по 5 раз либо до отказа; Женщины – наклоны туловища вперед - 6 подходов по 12 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 6 подходов по 8-10 раз.
Четверг	1. Восстановительный кросс 30 минут. 2. Упражнения на растяжку.
Пятница	Выходной
Суббота	1. Кросс 30 минут. 2. Растяжка 5 минут. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Интервальный бег 2-3 раза по 500 метров (ЧСС на ускорении до максимального) через 1000 метров бега трусцой. 5. Заминка: легкий бег 15 минут. 6. Упражнения на расслабление.
Воскресенье	Кросс 30 минут. Ускорения 5-7 раз до 100 метров (ЧСС на ускорении до максимального). Заминка: легкий бег 5 минут.
НЕДЕЛЯ 3	
Понедельник	Выходной
Вторник	1. Кросс 30 минут. 2. Растяжка 5 минут 3. Работа на силу (упражнения выполняются до «отказа»): Мужчины – подтягивания на перекладине 5 подходов; Женщины – наклоны туловища вперед 5 подходов; сгибания и разгибания рук в упоре лежа 5 подходов. Отдых между подходами 3-5 минут.
Среда	1. Кросс-поход или велопоход по пересеченной местности до двух часов (ЧСС до 145 ударов в минуту).
Четверг	1. Восстановительный кросс 30 минут. 2. Упражнения на растяжку.
Пятница	Выходной

1	2
Суббота	Контрольная тренировка (результаты фиксируются в дневнике или в блокноте). 1. Разминочный бег 15-20 минут. 2. Растяжка 5 минут. 3. Специальные беговые упражнения. Контрольный бег: 1) бег на 100 метров (на результат). Отдых до полного восстановления. 2) бег на 1000 метров (на результат). Заминка: легкий бег 15 минут.
Воскресенье	Контрольная тренировка (результаты фиксируются в дневнике или в блокноте). 1. Разминочный бег 15 минут. 2. Растяжка 5 минут. Контрольная силовая тренировка Мужчины – подтягивания (до предела возможности). Женщины – силовой комплекс упражнений до предела возможности).

Приведенный план является лишь примерным. Силовую подготовку можно разнообразить точно так же, как и интервальную тренировку. Каждый кандидат на обучение может сам индивидуально корректировать себе план, учитывая рост своих результатов. Но нужно учитывать, что увеличение нагрузок должно проходить плавно. Правильно подобранный план и плавное увеличение нагрузок даст необходимый результат для успешного прохождения контрольных нормативов на дополнительном вступительном испытании по физической подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед предметной приемной комиссией стоит главная задача – это оценка уровня подготовленности кандидатов на обучение в образовательные организации. Кандидатам в будущем предстоит служить в органах внутренних дел, выполнять сложные задачи, заниматься поимкой преступников, расследовать сложные резонансные дела и тому прочее. Для решения поставленных задач им надо быть сильными, выносливыми, психологически устойчивыми. Поэтому отбор для обучения в образовательных организациях системы МВД России должен быть строгим, беспощадным и справедливым.

Для успешного прохождения контрольных нормативов по физической подготовке необходимо рационально и строго подойти к выбору средств и методов тренировок. Они должны подбираться в соответствии к текущему уровню физической подготовки кандидата на обучение.

Одним из неотъемлемых элементов прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке является предупреждение травматизма.

Кандидатам на обучение необходимо знать порядок и условия выполнения контрольных нормативов по физической подготовке. Для этого следует внимательно ознакомиться с условиями выполнения упражнения и задать все интересующие вопросы экзаменатору, правильно подобрать спортивную экипировку и затем выполнить контрольный норматив в соответствии с методическими рекомендациями.

Многие кандидаты на обучение, обучаясь в общеобразовательных учреждениях, на выпускных классах не уделяют должного внимания физической культуре, делая упор на гуманитарные предметы, необходимые для поступления. Однако физические качества, такие как сила, скорость и выносливость не развиваются за короткий промежуток времени. Для улучшения результата хотя бы на секунду в беге на 100 метров или в подтягивании на перекладине на 2-3 раза больше текущего уровня, уходят месяцы. Поэтому подготовка к дополнительному вступительному испытанию должна начинаться заблаговременно. Для начала необходимо определить свой текущий

уровень физической подготовки. И далее на основании результатов подобрать комплекс упражнений, соответствующий уровню кандидата на обучение в данный момент. Нагрузки увеличиваются постепенно, и пик формы должен прийти на период прохождения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке.

Приложение

АКТ ПРИЕМКИ СПОРТИВНОЙ БАЗЫ

Дата: _____ 202__ года

Время: _____

_____ (точное наименование спортивного сооружения, базы)
к проведению _____
(наименование учебно-тренировочного мероприятия, соревнования)

в период с «__» _____ 202__ г. по «__» _____ 202__ г.

1. Спортивное сооружение, база (ненужное зачеркнуть) готова к проведению

_____ (наименование физкультурно-спортивного мероприятия)
в количестве _____ человек, _____ других специалистов.
2. Имеющаяся материально-техническая база, оборудование, инвентарь обеспечивают нормальные условия для проведения _____

_____ (наименование физкультурно-спортивного мероприятия)
3. Необходимо дополнительно оборудовать, обеспечить и т.д.

4. Проведение вышеуказанных мероприятий согласовано с местными службами спасения на водах, госавтоинспекцией, медицинской службой, горноспасательной службой, пожарной охраной и т.п.

_____ (нужное подчеркнуть или дополнить)
5. Для обеспечения безопасности участников мероприятия необходимо выполнить следующие требования _____

Инструктаж участников мероприятия о необходимых в условиях данной местности мерах безопасности проводится дирекцией спортсооружения, базы (ненужное зачеркнуть) «__» _____ 202__ г.

Директор спортсооружения, базы	_____	«__» _____ 202__ г
ФИО	подпись	
Руководитель органа управления ФКиС муниципального образования, ответственный за проведение мероприятия	_____	«__» _____ 202__ г
ФИО	подпись	
Главный судья соревнований, судья _____ категории	_____	«__» _____ 202__ г
ФИО	подпись	

ЛИСТОК ФИНИША-ХРОНОМЕТРАЖА

Наименование соревнования _____

Дата _____

Дистанция _____ м. Забег № _____

Приход	№ участника	Результат

Старший судья на финише _____ (_____)

Старший судья-хронометрист _____ (_____)

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК

Наименование соревнования _____

Контрольный пункт № _____ (_____ км)

Фамилия судьи на дистанции _____ Дата _____

№	отметка	№	отметка	№	отметка	№	отметка	№	отметка
1		21		41		61		81	
2		22		42		62		82	
3		23		43		63		83	
4		24		44		64		84	
5		25		45		65		85	
6		26		46		66		86	
7		27		47		67		87	
8		28		48		68		88	
9		29		49		69		89	
10		30		50		70		90	
11		31		51		71		91	
12		32		52		72		92	
13		33		53		73		93	
14		34		54		74		94	
15		35		55		75		95	
16		36		56		76		96	
17		37		57		77		97	
18		38		58		78		98	
19		39		59		79		99	
20		40		60		80		100	

Судья на дистанции _____ (_____)

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК ПРЕОДОЛЕНИЯ КРУГОВ

Наименование соревнования _____

Дистанция _____ (количество кругов _____)

Фамилия судьи на дистанции _____ Дата _____

№	Круг		№	Круг		№	Круг		№	Круг	
	1 (200)	2 (600)		1 (200)	2 (600)		1 (200)	2 (600)		1 (200)	2 (600)
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Судья на дистанции _____ (_____)

КАРТОЧКА СЧЕТА РЕЗУЛЬТАТА В ПОДТЯГИВАНИИ, СИЛОВОМ КОМПЛЕКСНОМ УПРАЖНЕНИИ

Участник (фамилия, имя) _____

Нагрудный номер участника _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Общее количество _____ Незасчитанное количество _____ Результат _____

Судья-счетчик _____ (_____)

Судья-хронометрист _____ (_____)

Старший судья на спортивном снаряде _____ (_____)

Главный судья _____ (_____)

СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Наименование соревнования _____

Контрольный норматив _____

Дата _____ Время _____

Забег	№	ФИО

Главный судья _____ (_____)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Наименование соревнования _____

Контрольный норматив _____

Дата _____

Забег	№	ФИО	Результат	Баллы

Главный судья _____ (_____)

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование соревнования _____

Дата _____

№	ФИО	100 м		1000 м		Подг. / СКУ		ИТОГ
		Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	

Главный судья _____ (_____)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 08.05.2020).

2. Об утверждении Порядка и условий приема в федеральные государственные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 12 марта 2015 г. № 321 // Собрание законодательства Российской Федерации, 2012. № 53, ст. 7598.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 08.05.2020).

4. Правила вида спорта «легкая атлетика»: приказ Министерства спорта России от 16 октября 2019 г. № 839 // Официальный интернет-портал Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (дата обращения: 08.05.2020).

5. Правила вида спорта «полиатлон»: приказ Министерства спорта России от 18 октября 2019 г. № 866 // Официальный интернет-портал Министерства спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> (дата обращения: 08.05.2020).

6. Правила приема в Казанский юридический институт МВД России в 2020 году: приказ КЮИ МВД России от 23 января 2020 г. № 52. // Официальный интернет-портал Казанского юридического института МВД России. URL: https://кюи.мвд.рф/Postuplenie/Informacija_o_porjadke_i_uslovijah_priema/Pravila_priema (дата обращения: 12.04.2020).

7. Семейный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ // Российская газета. – 1996. – 27 января.

Специальная литература

8. Гусев А. А. Совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников полиции на комплексных занятиях по физической подготовке // Новая наука: От идеи к результату. 2017. Т. 1. № 2. – С. 14-16.

9. Егоров Д. Е., Ветрова Ю. В., Кудинова А. И. Физическая подготовка как система воспитания и совершенствования психофизических качеств спасателей и сотрудников МВД России / сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Аэтерна, 2015. – С. 279-282.

10. Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. Т. 1. – М.: Человек, 2012. – 708 с.: ил. (+ вкл.) – С. 180.

11. Легкая атлетика: Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. Т. 2. – М.: Человек, 2013. – 832 с.: ил. (+ вкл.) – С. 362.

12. Малиновский А. В., Андрюков А. В., Юркин Д. В. Организация и проведение дополнительного испытания по физической подготовке абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России: учебно-методическое пособие. – Барнаул: Барнаульский юридический институт МВД России, 2011. – 23 с.

13. Методические рекомендации по физической подготовке для абитуриентов, поступающих на очное отделение: методические рекомендации / А. В. Малиновский, А. В. Андрюков. – Барнаул: Барнаульский ЮИ МВД России, 2006. – 11 с.

14. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 стр.

15. Петров С.И., Коломиец В.В. Совершенствование профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России /

Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96). – С. 130-134.

16. Подготовка кандидатов на поступление в образовательные организации системы МВД России по физической подготовке: учебно-методическое пособие / А.В. Апальков, А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, К.В. Шадрин – Белгород: Белгородский ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 45 с.

17. Программа дополнительного вступительного испытания по физической подготовке для кандидатов на очное обучение по специальностям 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности, 40.05.02 – Правоохранительная деятельность / сост.: О.П. Кубасов, Д.А. Рыбалкин. – Казань: КЮИ МВД России, 2019. – 18 с.

18. Струганов С.М., Сенцова Т.Э. Инновационные методы совершенствования физических качеств сотрудников ОВД / Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцатой всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 262-265.

19. Торопов В.А., Дудчик В.И., Хыбыртов Р.Б., Игнатъев А.В. Значение физической подготовки для формирования и совершенствования волевых качеств сотрудников / Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-8. – С. 60-63.

20. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Поднимание туловища из положения лежа на спине // URL: <https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572> (дата обращения: 14.05.2020).

21. Отдых между подходами URL: <https://iq-body.ru/articles/trening/otdyh-mezhdu-podhodami> (дата обращения: 20.05.2020)

Учебное издание

Семёнов Сергей Александрович
Ермаков Вячеслав Викторович

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ
ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Корректор, верстка, дизайн обложки М.М. Надыршина

Подписано в печать 20.12.2021. Усл. печ. л. 7.

Формат 60x84. 1/16. Тираж 30.

Типография КЮИ МВД России
420059, г. Казань, Оренбургский тракт, 130