



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДЛЯ КАНДИДАТОВ НА ОБУЧЕНИЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ

Учебно-практическое пособие

© Уфимский ЮИ МВД России, 2025 г.

УДК 378.141:796(470)(076.5)
ББК 75.17(2Рос)я73-5
М54

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор С. М. Струганов
(Восточно-Сибирский институт МВД России);
кандидат педагогических наук О. С. Панова
(Волгоградская академия МВД России)

Коллектив авторов:

Габдрашитова К. И. – б/с, б/з;
Бабин А. В. – б/с, б/з;
Мингулов И. Р. – б/с, б/з;
Кубеев А. Ж. – б/с, б/з

**М54 Методические рекомендации по подготовке к вступительным
испытаниям по дисциплине «Физическая подготовка» для кан-
дидатов на обучение в образовательных организациях
МВД России : учебно-практическое пособие / К. И. Габдрашитова,
А. В. Бабин, И. Р. Мингулов [и др.]. – Электрон. текстовые дан.
702 МБ (9,6 МБ). – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2025. –
1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz;
512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод;
операционная система Windows XP и выше; AdobeReader 8.0 и вы-
ше. – Загл. с экрана.**

В учебно-практическом пособии представлена методика подготовки кандидатов на обучение к выполнению подтягивания на перекладине, силового комплексного упражнения, а также бега на 100 и 1000 метров. Содержание материала адаптировано для организации самостоятельной подготовки.

Пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава и для кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России.

УДК 378.141:796(470)(076.5)
ББК 75.17(2Рос)я73-5

© Коллектив авторов, 2025
© Уфимский ЮИ МВД России, 2025

Учебное издание

**Методические рекомендации по подготовке
к вступительным испытаниям
по дисциплине «Физическая подготовка»
для кандидатов на обучение в образовательных организациях
МВД России**

Учебно-практическое пособие

Редактор
Корректурa,
компьютерная верстка

Е. А. Ермолаева

К.И. Габдрашитова

Дизайн обложки

А. Р. Сальманов

Дата подписания к использованию: 28.03.2025

Объем издания: 702 МБ (9,6 МБ)

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (CD-R)

Тираж: 5 дисков

Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	5
<u>ГЛАВА I. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ БЕГА НА 100 И 1000 МЕТРОВ</u>	7
<u>§ 1.1 Организация и подготовка к сдаче бега на 100 метров</u>	7
<u>§ 1.2. Организация и подготовка к сдаче бега на 1000 метров</u>	17
<u>Контрольные вопросы</u>	22
<u>ГЛАВА II. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСНОГО СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ</u>	23
<u>§ 2.1. Организация и подготовка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу</u>	23
<u>§ 2.2. Организация и подготовка к сдаче упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине</u>	33
<u>Контрольные вопросы</u>	35
<u>ГЛАВА III. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ПОДТЯГИВАНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ</u>	36
<u>§ 3.1. Организация и подготовка к сдаче подтягивания из виса на высокой перекладине</u>	36
<u>§ 3.2. Ошибки при сдаче подтягивания из виса на высокой перекладине</u>	39
<u>Контрольные вопросы</u>	41
<u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u>	42
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</u>	43
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	44

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-практическое пособие содержит теоретический, методический и практический материал, который поможет освоить содержание общей физической культуры и физического воспитания, сдать контрольные вступительные нормативы, осуществить подготовку к сдаче норм физической подготовки, тем самым повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности.

В соответствии с пунктом 344 приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»¹ (далее – Порядок) проверка уровня физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России по очной форме по программам среднего профессионального образования, программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета, в органе, организации, подразделении МВД России признается пройденной успешно, если набрано минимальное количество баллов (один балл и выше) по каждому из трех упражнений, предусмотренных подпунктом 343.4 пункта 343 Порядка.

Предлагаемое пособие призвано помочь абитуриентам в подготовке и проведении самостоятельных занятий физического воспитания, для совершенствования и развития спортивных навыков и умений, формирования личности и профессиональных качеств, направленных на здоровый образ жизни и сдачу норм по физической подготовке. Изложенный материал является актуальным для кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России (далее – абитуриенты) в подготовке успешной сдачи дополнительных вступительных испытаний, нормативов по физической подготовке.

Целью работы является теоретическое и практическое обоснование методических рекомендаций и методической разработки, а именно в создании тренировочных практических планов, включающих упражнения по подготовке к вступительным испытаниям по дисциплине «Физическая подготовка» для кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России.

Работа содержит практический материал, содержащий комплекс упражнений для формирования и развития прикладных двигательных умений, навыков и физических качеств, по каждому контрольному упражнению вступительных испытаний физической подготовки.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 10.12.2024).

Дополнительные вступительные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. К обязательным видам испытаний (тестам) относятся: бег на 100 метров; бег на 1 километр; подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); наклоны вперед из положения лежа на спине.

В работе уделяется внимание подготовительной части нормативно-тестирующей направленности физической подготовки, а именно указаны практические упражнения в виде комплекса тренировочных циклов для каждого вида контрольного норматива, разработаны примерные тренировочные планы, состоящие из основных и дополнительных упражнений как с собственным весом, так и с дополнительными отягощениями, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

ГЛАВА I. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ БЕГА 100 И 1000 МЕТРОВ

§ 1.1. Организация и подготовка к сдаче бега 100 метров

Дополнительные вступительные испытания по физической подготовке – комплекс мероприятий, направленных на проверку готовности будущих сотрудников правоохранительных органов к решению комплекса профессиональных задач, соответствующих профессиональной деятельности.

Контрольные упражнения – двигательные действия, стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на период контроля¹.

Тренировочный процесс для беговых нормативов – это не только сам бег, но и большое количество общих и специальных упражнений, которые развивают мышцы, укрепляют связки и способствуют развитию скоростно-силовых качеств. Чтобы тренировки становились с каждым днем результативнее, помимо беговой составляющей тренировочного процесса, необходимо регулярно делать комплекс специальных беговых упражнений (далее – СБУ) и комплекс силовых упражнений (далее – СУ), которые нужны для овладения правильной техникой бега.

Для достижения высоких результатов в беге на 100 метров и 1000 метров необходимо овладеть хорошей техникой и скоростью в беге. В подготовке используется интервальный бег с высокой скоростью. Все упражнения необходимо выполнять на ровной поверхности, на расстоянии до 300–400 метров.

Ниже приведены несколько видов беговых упражнений, направленные на развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости:

1. Бег с захлестыванием голени назад. Упражнение выполняется при наклоненном туловище вперед, при этом руки согнуты в локтевых суставах и работают вдоль туловища. При выполнении «захлеста» голенью, пятка ноги тянется к ягодицам при этом носок ступни оттянут в вверх. Необходимо соблюдать частоту шагов, с продвижением вперед на 1–2 метра, с ускоренным движением толчка ступни назад (рис.1).

2. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение выполняется с помощью высокого поднимания бедра (перпендикулярно к туловищу) на

¹ Добрынин И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. Екатеринбург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2016. С. 99.

передней части ступни, спина ровная, руки согнуты в локтях под прямым углом, и одновременно работают вдоль туловища. Необходимо соблюдать частоту шагов, с продвижением вперед на 1–2 метра, с ускоренным движением толчка ступни вперед (рис. 2)¹.



Рис. 1. Бег с захлестыванием голени назад



Рис. 2. Бег с высоким подниманием бедра

3. Многоскоки – это одно из базовых упражнений из комплекса специальных беговых упражнений, которое выполняется с помощью прыжков с ноги на ногу, т. е. толкаясь одной ногой и приземляясь на другую, стараясь после отталкивания удерживать бедро маховой ноги–вперед-вверх². Руки, согнутые в локтях, работают разноименно ногам, помогая держать баланс телу. Необходимо соблюдать частоту шагов, с продвижением вперед на 1–3 метра, с ускоренным движением толчка ступни вперед (рис. 3).

4. Бег на прямых ногах. Выполнять бег с выбрасыванием поочередно прямых ног вперед–вверх на передней части ступни, туловище немного

¹ Добрынин И. М. Указ соч. С. 99.

² Бабин А. В. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2024. С. 72.

отклонено назад, руки согнуты в локтях под прямым углом, работают вдоль туловища. Выполняющему необходимо стараться совершать толчковое движение вперед стопой опорной ноги, при этом носок ступни должен быть оттянут всегда прямо (рис. 4).

Тренировочный план – это индивидуально-составленный график, который координирует тренировочный процесс, в который включены отдельные виды упражнений или комплекс упражнений, направленный на достижение определенного физического результата.



Рис. 3. Многоскоки



Рис. 4. Бег на прямых ногах

Ниже в таблице 1 указаны упражнения для совершенствования техники бега на 100 метров, развития максимальной скорости бега и скоростной выносливости.

Таблица 1

Упражнения для совершенствования техники бега на 100 метров, развития максимальной скорости бега и скоростной выносливости

Цель упражнения	Методика выполнения упражнения
Совершенствование стартового положения и разбега	Бег из стартового положения на 10–20 метров (повторить 2–5 раз через 1,5–3 минуты отдыха; 2–3 серии). Отдых между сериями – 4–5 минут
Совершенствование бега по дистанции; развитие максимальной скорости после стартового разбега	Бег из стартового положения на 40–60 метров (повторить 4–5 раз через 2,5–4 минуты отдыха; 2–3 серии). Отдых между сериями – 8–9 минут
Совершенствование и развитие техники бега	Бег на 100–200 метров со скоростью 80–90 % от предельной скорости (повторить 4–6 раз через 4–6 минут отдыха)
Совершенствование и развитие скоростной выносливости	Бег на 200–400 метров со скоростью 80–90% от предельной скорости (повторить 4–6 раз через 6–8 минут отдыха)

Бег на короткие дистанции заключается в развитии максимальной скорости на коротком промежутке, его необходимо внедрять в тренировочные планы спортсменов, любителей спорта, на занятиях по физической культуре, или обучающихся, готовящихся сдавать беговые нормативы, в которых важна скоростная выносливость. Помимо этого, данные упражнения тренируют координацию и ловкость, помогая при этом увеличить стартовую скорость.

Ниже в таблице 2 приведена структура тренировки в беге на 100 метров.

Структура тренировки в беге на 100 метров

Элемент занятия	Упражнения
Общая часть (разминка)	Бег трусцой 500–700 метров. Общеразвивающие (гимнастические) упражнения в движении и на месте
Специальная разминка	Специальные беговые упражнения
Основная часть	Скоростная выносливость (одно упражнение по выбору в таблице выше). Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств (одно упражнение по выбору) или тренировочное занятие: подтягивание на перекладине для юношей и силовое комплексное упражнение для девушек
Заключительная часть	Бег трусцой на 400–500 метров. Гимнастические упражнения на гибкость

В тренировочном подготовительном процессе должны быть не только упражнения аэробной, но и анаэробной направленности, включая комплекс силовых упражнений и работы как с собственным весом, так и с дополнительным отягощением.

Систематические силовые тренировки увеличивают объем и силу мышечных волокон. Кроме того, они укрепляют связки и кости. Укрепляя связочный аппарат, значительно сокращается риск получить травму. Используя в тренировочном процессе базовый комплекс силовых упражнений, уже через 3–4 месяца возрастает сила мышц и скоростно-силовые качества, что может способствовать улучшению личного рекорда на определенной дистанции.

Тренирующемуся человеку в аэробной направленности не нужна большая мышечная масса, поэтому наилучший вариант тренировки мышц – это выполнение упражнений, комбинируя скоростной и силовой комплекс, в равном значении и соотношении в плане нагрузки на организм, не экспериментируя с тяжелым весом и (или) длительных беговых занятий, (например,

марафон более чем 10 км) если ранее человек не занимался профессиональным видом спорта вышеуказанной направленности¹.

Ниже приведены примеры специальных беговых подводящих упражнений, которые способствуют развитию максимальной скорости после стартового разбега.

1. Разножка. Из положения в «выпаде» сделать выпрыгивания вверх со сменой положения ног и приземлиться снова в «выпаде» (при этом другая нога уходит вперед). Это упражнение не только развивает мышечную силу ног, но и общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее всего работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. При выполнении этого упражнения, можно слегка наклонить корпус вперед для усиления нагрузки на переднюю часть бедра. Необходимо выполнять 4–8 подходов по 10–20 выпрыгиваний на каждую ногу (рис. 5, 6).



Рис. 5. Разножка на левую ногу

2. Выпрыгивания на опоре. Упражнение можно выполнять на любой стабильной опоре высотой 30–60 сантиметров. Исходное положение – одна нога на опоре, другая на земле, выполнять выпрыгивания со сменой положения ног. Необходимо следить, чтобы спина была прямая, а нога на опоре при отталкивании полностью выпрямлялась в коленном суставе. Это упражнение развивает икроножные мышцы, а также переднюю и заднюю

¹ Германов Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Издательство Юрайт, 2023. С.450.

поверхности бедра. Икроножные мышцы при беге отвечают за выносливость и мощность, с которой человек отталкивается от поверхности. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега, следовательно, и на результате бегового упражнения. Рекомендуется выполнять 6–8 подходов по 20–40 секунд (рис. 7, 8).



Рис. 6. Размножка на правую ногу



Рис. 7. Выпрыгивания на опоре (исходное положение)



Рис. 8. Выпрыгивания на опоре (смена ног)

3. Выпрыгивания из полуприседа. Из исходного положения «полуприсед» нужно выполнить выпрыгивание вверх, толкаясь одновременно двумя ногами, и приземлиться снова в «полуприсед» амортизирующим движением. Упражнение следует выполнять без остановки. Рекомендуется выполнять 4–6 подходов по 15–25 выпрыгиваний (рис. 9, 10).



Рис. 9. Выпрыгивания из полуприседа (исходное положение)



Рис. 10. Выпрыгивания из полуприседа (положение после толчка)

4. Боковые выпады. Из исходного положения в «выпаде», совершить маховое движение во внешнюю сторону стоящей ноги и снова вернуться в исходное положение. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Во время маха в сторону опорная нога выпрямляется. Выполнять 4–6 подходов по 20 махов на каждую ногу (рис. 11).



Рис. 11. Боковые выпады (исходное положение)

Хорошую технику бега возможно заметить с помощью двух основных элементов – в момент вертикали колено маховой ноги несколько ниже колена опорной, а пятка маховой ноги почти касается ягодицы. Это свидетельствует о хорошем расслаблении основных мышечных групп. Активное разгибание толчковой ноги начинается после момента вертикального положения. Правильное направление отталкивания зависит и от положения туловища абитуриента. Оно должно быть наклонено вперед с незначительным прогибом в поясничной части, чтобы облегчить выведение таза вперед.

5. Бег на месте с упором на вертикальную опору. Исходное положение – упор руками о стену. Выполнять бег следует с высоким подниманием бедра, при этом плечо, таз, колено и стопа опорной ноги находится на одной прямой линии (движение «толкать стенку»). Выполняется подходами по 20–40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать 4–6 подходов с отдыхом 40–60 секунд (рис. 12).



Рис. 12. Бег на месте с упором на вертикальную опору

Хорошее отталкивание характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги, бедро маховой ноги поднято почти до горизонтального положения, а голень параллельна бедру толчковой ноги.

Движения рук во время бега способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до средней линии груди, кисть не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси, выводит вперед одноименное руке плечо. Синхронные движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены.

Таким образом, длина шага увеличивается с развитием силы бегуна под воздействием специальных и общеразвивающих упражнений. Во время бега на короткие дистанции абитуриент испытывает большое нервное напряжение, поэтому возможно значительное возбуждение, которое приводит к закреплению мышц, не участвующих в работе (это часто выражается в мимике лица, поднимании плеч и т. п.), и к снижению скорости бега.

§ 1.2. Организация и подготовка к сдаче бега на 1000 метров

Подготовка к бегу на средние дистанции должна состоять из двух этапов:

1) базового, направленного на развитие и совершенствование аэробных способностей (общей выносливости) – это занимает 70–80 % времени от всей подготовки;

2) специально-подготовительного, направленного на специальную подготовку к контрольной проверке и развитие специальной выносливости, занимает 20–30 % времени от всей подготовки.

На первом этапе необходимо вначале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы. На втором этапе включать более темповую и интервальную работу. Нагрузку необходимо повышать постепенно, даже если сначала она вам покажется очень легкой.

Каждое занятие должно иметь следующую структуру: в подготовительной части занятия проводится разминка. Она состоит из медленного бега, общеразвивающих и СБУ, ускорений. Лучше построить её следующим образом: начать с ходьбы, затем перейти на разминочный бег, после опять ходьба и дыхательные упражнения; далее выполняются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног; в конце разминки – СБУ. Разминка длится 15–20 минут. Задачи подготовительной части – общее разогревание организма и подготовка к предстоящей нагрузке.

В основной части выполняется беговая работа по плану. Главная задача занятий – повысить у кандидатов на обучение общую и специальную выносливость.

Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. С этой целью включается медленный бег в течение 5–6 минут и упражнения для расслабления. В таблице 3 указаны цели этапов кроссовой подготовки на 1000 метров.

Таблица 3

Цели этапов кроссовой подготовки на 1000 метров

Тренировочный этап	Цель подготовки
Начальный	Формирование и развитие физической и психологической установки (привыкание) на тренировочных занятиях по кроссовой подготовке; повышение общей выносливости и скорости в беге
Базовый	Развитие и совершенствование общей выносливости; повышение базовой скорости (формирование силы ног), совершенствование техники кроссового бега
Специально-подготовительный	Развитие и совершенствование специальной выносливости, поддержание достигнутого уровня общей выносливости
Подводящий	Максимальная реализация двигательных возможностей в беге на 1000 метров

Итак, на этапе базовой подготовки можно начинать (взяв за основу, например, сентябрь) с выполнения равномерных пробежек от 10 минут с невысокой скоростью, при пульсе 120–130 ударов в минуту (мерить пульсометром или вручную на запястье или сонной артерии), это комфортный бег, где можно бежать и разговаривать не задыхаясь, аэробный бег. При выборе скорости учитываются индивидуальные особенности абитуриента и результат, показанный им в беге на 1000 метров. Через каждые два занятия добавляют ещё по пять минут временного промежутка.

Таким образом, продолжительность бега (в сентябре–октябре) доходит до 35–45 минут при частоте сердечных сокращений 120–130 ударов в минуту и примерный план на неделю может выглядеть как в таблице 4:

Тренировочный план на неделю

Дни недели	Упражнения
Понедельник	Кросс при частоте пульса 120–130 ударов минуту на протяжении 40 минут
Вторник	Интервальный бег отрезков на 300–400 метров
Среда	Отдых
Четверг	Кросс при частоте пульса 120–130 ударов минуту на протяжении 40 минут
Пятница	Интервальный бег отрезков на 300–400 метров
Суббота	Кросс при частоте пульса 120–130 ударов минуту на протяжении 40 минут
Воскресенье	Отдых или легкая пробежка продолжительность 5–20 минут

Затем (в ноябре–декабре) необходимо увеличить объем – длительные равномерные пробежки не менее 1 часа, 4–5 километров, а также включать бег в гору при частоте сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту. За это время укрепляется опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистая система.

После «набора объема» начинается этап специальной подготовки (с марта по май) и применяется переменный метод два раза в неделю. Здесь вырабатываются скоростные качества, и улучшается анаэробное обеспечение (работа организма без участия кислорода). В остальные дни выполняется просто обычный аэробный бег на пульсе 120–140 ударов в минуту, этим вы делаете восстановление и продолжаете набор базовой выносливости. Такой бег увеличивает в объемах сердце, капиллярную систему, совершенствует транспорт кислорода.

Например, план на неделю, может состоять из следующих элементов (см. таблицу 5):

План на неделю

Дни недели	Упражнения
Понедельник	Кросс с частотой сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту около 1 часа
Вторник	Отрезки до 10 раз по 200–1000 метров, бег трусцой (на первых скоростных тренировках делается меньше отрезков, чтобы адаптировать организм к быстрой работе и не получить травму)
Среда	Отдых
Четверг	Кросс с частотой сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту около 1 часа
Пятница	Отрезки до 10 раз по 200–1000 метров, бег трусцой (на первых скоростных тренировках делается меньше отрезков, чтобы адаптировать организм к быстрой работе и не получить травму)
Суббота	Кросс с частотой сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту около 1 часа
Воскресенье	Отдых

При переменной тренировке различные отрезки бега пробегаются с более высокой скоростью, чем во время сдачи норматива, частота сердечных сокращений достигает 165–175 ударов в минуту. Отдыхом является бег трусцой. Чередуются бег с умеренной и средней скоростью.

Различные варианты тренировок:

- 8 раз по 200 метров через каждые 200 метров бега трусцой;
- 6 раз по 300 метров через каждые 200 метров бега трусцой;
- 5 раз по 400 метров через каждые 300 метров бега трусцой;
- 4 раза по 600 метров через каждые 400 метров бега трусцой;
- 2 раза по 600 метров через каждые 400 метров бега трусцой плюс 3 раза по 200 метров через каждые 200 метров бега трусцой;
- 3 раза по 800 метров через каждые 400 метров бега трусцой плюс 4 раза по 200 метров через каждые 200 метров бега трусцой;
- контрольная тренировка: 2 раза по 1000 метров, через каждые 400 метров бега трусцой.

Скоростные отрезки пробегаются:

- 100 метров – за 44 – 45 секунд;
- 200 метров – за 1 минуту 06 секунд – 1 минуту 07 секунд;
- 300 метров – за 1 минуту 28 секунд – 1 мин 30 секунд;
- 400 метров – за 2 минуты 12 секунд – 2 минуты 15 секунд;
- 500 метров – за 2 минуты 56 секунд – 3 минуты 00 секунд;
- 600 метров – за 3 минуты 30 секунд – 3 минуты 40 секунд;
- 700 метров – за 4 минуты 05 секунд – 4 минуты 25 секунд;
- 800 метров – за 4 минуты 50 секунд. – 5 минут 00 секунд;
- 900 метров – за 5 минут 35 секунд. – 5 минут 50 секунд;
- 1000 метров – за 6 минут 30 секунд. – 6 минут 45 секунд.

Если после бега трусой частота сердечных сокращений не восстанавливается, то следует уменьшить скорость пробегания отрезков или бежать медленнее – трусой.

Ниже в таблице 6 указаны критерии уровня подготовленности к кроссу на 1000 метров.

Таблица 6

Критерии уровня подготовленности к кроссу на 1000 метров

Тренировочный этап	Критерии уровня подготовленности
Начальный	Способность пробежать 2 километра без остановки
Базовый	Результат контрольной тренировки–кросс на 1000 метров: 4,10 минут на 1 километр (юноши); 4,30 минут на 1 километр (девушки)
Специально-подготовительный	Результат контрольной тренировки–кросс на 1000 метров: 3,45 минут на 1 километр (юноши); 4,10 минут на 1 километр (девушки)
Подводящий	Результат контрольной тренировки–кросс на 1000 метров: 3,10 минут на 1 километр (юноши); 3,55 минут на 1 километр (девушки)

Таким образом, за неделю до сдачи норматива делается контрольная прикидка на 1000 метров, чтобы можно было проверить и проанализировать результат. Всю неделю тренировку проводят как обычно, но необходимо снизить объемы, дав отдохнуть организму. Ни в коем случае не делать ударных нагрузок за 2–3 дня до старта.

Контрольные вопросы

1. Что такое дополнительные вступительные испытания?
2. Какие виды контрольных упражнений по физической подготовке в рамках дополнительного вступительного испытания Вы знаете? Перечислите их.
3. Назовите основные и дополнительные упражнения для подготовки к сдаче бега 100 метров.
4. Перечислите особенности обучения легкоатлетическим упражнениям.
5. Дайте характеристику и классификацию легкоатлетических упражнений.
6. Назовите основные и дополнительные упражнения для подготовки к сдаче бега 1000 метров.
7. Для чего применяются упражнения ускоренного передвижения на самостоятельных занятиях физической подготовки?
8. Дайте классификацию беговых упражнений в зависимости от дистанции.
9. Раскройте понятие «тренировочный план».
10. В чем заключается особенность техники бега на короткие дистанции?
11. Назовите цели этапов кроссовой подготовки на 1000 метров.
12. Назовите цели упражнений для совершенствования техники бега на 100 метров, развития максимальной скорости бега и скоростной выносливости.

ГЛАВА II. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КОМПЛЕКСНОГО СИЛОВОГО УПРАЖНЕНИЯ

§ 2.1. Организация и подготовка выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Отжимания от пола, несмотря на свою эффективность, являются одним из самых безопасных упражнений массовых физкультурных занятий. Отжимания можно выполнять на спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

В силовых упражнениях принято различать основные и вспомогательные мышцы-двигатели и мышцы-стабилизаторы, обеспечивающие позу атлета при выполнении упражнения.

Основную нагрузку при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа несут следующие мышцы: большая грудная, трехглавые мышцы плеча (трицепсы), передние пучки дельтовидных мышц.

Большая грудная мышца. Эта крупная поверхностная мышца веерообразной формы расположена на передней поверхности груди, состоит из трех частей:

- 1) ключичная (начинается от медиальной части ключицы);
- 2) грудино-реберная (ведет начало от верхних пяти-шести ребер);
- 3) брюшная (начинается от передней стенки влагалища прямой мышцы живота).

Все три части крепятся к гребню большого бугорка плечевой кости. Это говорит о том, что только движения руками могут заставить работать большую грудную мышцу.

По правилам выполнения нормативов сгибание-разгибание надо выполнять из положения рук на ширине плеч, поэтому из всех функций большой грудной мышцы прежде всего нас интересует функция «сгибание плеча». Удерживает локти от разведения в стороны другая функция мышцы – «горизонтальное приведение плеча». Это важно понимать при планировании тренировочного процесса, в частности, при подборе упражнений.

Упражнения для развития большой грудной мышцы:

1. Жим штанги лежа широким хватом. Упражнение по «топографии» работающих мышц является полным аналогом рассматриваемого нами норматива, поэтому, помимо большой грудной здесь нагружаются все мышцы, которые задействованы в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. В этом упражнении делается акцент на развитие грудинно-реберной части большой грудной мышцы (рис. 13).



Рис. 13. Жим штанги лежа широким хватом

2. Жим гантелей лежа. Руки следует держать ладонями вперед, локти стараться опускать ниже (рис. 14).



Рис. 14. Жим гантелей лежа

3. Сгибание и разгибание рук в упоре на широких брусьях (рис.15).



Рис. 15. Сгибание и разгибание рук в упоре на широких брусьях

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с широкой постановкой рук (рис. 16).



Рис. 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с широкой постановкой рук

Упражнения для развития трицепсов:

1. Жим штанги лежа узким хватом. Узким принято считать хват руками уже ширины плеч. Наибольшая нагрузка на трицепсы распределяется при хвате шириной 12–16 сантиметров. Однако для подготовки к сдаче данного норматива идеальным можно считать хват на ширине плеч, поскольку этот вариант жима лежа по «топографии» работающих мышц и по технике исполнения является практически аналогом сгибания и разгибания рук в упоре лежа. С другой стороны, надо помнить, что в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в основном нагружаются верхняя и средняя части трицепсов (рис. 17). Поэтому уместно использовать хват шириной 12–16 сантиметров, применяя метод неполной амплитуды движения в двух вариантах:

1) в негативной фазе упражнения опускать штангу не до конца (не касаясь груди);

2) опускать штангу на лежащий на груди толстый коврик (около 5 сантиметров).



Рис. 17. Жим штанги лежа узким хватом

2. Французский обратный жим. Упражнение может быть выполнено со штангой, гирей, гантелью в разных положениях тела: стоя, лежа, сидя. Для подготовки к сдаче нормативов рекомендуется выполнять наиболее эффективное упражнение для развития медиальной (средней) части трицепса – французский жим штанги или гантели в положении стоя. Снаряд берется узким хватом сзади туловища (12–16 сантиметров) и медленно подносится к голове в районе затылка, затем мощно возвращается в исходное положение. При этом надо стараться не разводить локти (рис. 18).



Рис. 18. Французский обратный жим

3. Французский жим гантели лежа. Из исходного положения, лежа на скамье с поднятой вверх руками с гантелью, выполняются сгибания и разгибания в локтевом суставе. Локоть следует держать неподвижно, предплечье движется из-за головы поперек тела. Наибольшую нагрузку получает медиальная часть трицепса (рис. 19).



Рис. 19. Французский жим гантели лежа

4. Разгибание руки с гантелью в наклоне. Свободная рука опирается на скамейку, туловище наклонено параллельно полу. Плечо руки с гантелью следует держать горизонтально, близко к телу, а локоть – неподвижно. Упражнение более всего нагружает верхнюю часть трицепса (рис. 20).



Рис. 20. Разгибание руки с гантелью в наклоне

5. Отжимание в упоре лежа сзади. Это упражнение подойдет для начальной стадии силовой подготовки абитуриентов, у которых недостаточно сильные трицепсы. Вначале можно отжиматься в упоре на стуле, а затем — на гимнастической скамейке. Подготовленным абитуриентам предлагается вариант этого упражнения с большей нагрузкой. Для этого надо принять упор сзади на одной скамье, а ноги пятками положить на другую. На бедра партнер кладет диск от штанги. Руки сгибаются до прямого угла (рис. 21).

В дельтовидных мышцах нас более всего интересуют именно передние пучки, поскольку вместе с большой грудной мышцей, сгибая плечи, они помогают трицепсам правильно выполнять рассматриваемый нами норматив.

Из всех функций прямой мышцы живота в сгибании и разгибании рук в упоре лежа нас интересует лишь одна: напряжение передней брюшной стенки в статическом положении. Как уже было сказано, именно так функционирует прямая мышца живота во время выполнения рассматриваемого норматива.



Рис. 21. Отжимание в упоре лежа сзади

Все рекомендуемые ниже упражнения связаны со статической нагрузкой.

1. Планка с отягощением. Например, партнер кладет диск от штанги на поясницу и удерживает его.

2. Планка с поднятой назад правой ногой.

3. Планка с поднятой левой ногой.

4. Удержание тела в упоре лежа до утомления.

5. Удержание тела в упоре лежа с отягощением.

6. Удержание тела в упоре лежа с поднятой назад правой ногой.

7. Удержание тела в упоре лежа с поднятой левой ногой.

8. Исходное положение — упор сидя сзади на предплечьях, правая нога поднята вверх, левая чуть приподнята над полом. Смена положения ног.

9. Исходное положение — упор сидя сзади на предплечьях, ноги чуть приподняты над полом. Ноги развести, затем вернуться в исходное положение.

11. Исходное положение — упор сидя сзади на предплечьях, разведенные ноги чуть приподняты над полом. Выполнять скрестные движения ногами, держа их близко к полу.

Как улучшить результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Для решения этой задачи необходимо провести тестирование, т. е. выпол-

нить это упражнение на максимальный результат или, как принято говорить в атлетической гимнастике, «до отказа».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры: сделать вдох и согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе сильно не выгибать; отжаться вверх до полного выпрямления рук; сделать выдох¹.

Абитуриент, сгибая руки, касается грудью пола или контактной платформы высотой до 5 сантиметров, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытаний. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии;
- отсутствие фиксации;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45° .

Отжимания от пола — это целый ряд упражнений, из которых составляется программа тренировок для верхней части туловища. С помощью этого упражнения можно акцентированно прокачивать трицепс и грудные мышцы; кроме того, в качестве стабилизаторов участвуют бицепс, предплечье, пресс и длинные мышцы спины.

Передняя и средняя дельты плечевого пояса выполняют вспомогательную роль, но поскольку отжимания от пола — это базовое упражнение, то они также подвергаются силовой нагрузке при выполнении данного упражнения.

Поскольку это упражнение можно выполнять с различной техникой, то соответственно мышцы будут получать разную нагрузку и, следовательно, их доля участия в движении также будет отличаться. Когда отжимания от пола выполняют с акцентированием нагрузки на грудные мышцы, то локти разводят в стороны, что ещё и растягивает грудь. Хорошо тренируется внешняя часть груди и её низ. Отметим, что нижняя часть грудных мышц всегда получает большую часть нагрузки при тренировке груди, поскольку она самая сильная.

¹ Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие. М. : Академия, 2021. С. 528.

В зависимости от предельного количества отжиманий от пола необходимо придерживаться нижеследующих программ тренировок.

Таблица 7

**Программы тренировок «отжиманий от пола»
в тренировочном процессе**

Предельное количество отжиманий от пола	Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	1	5
2	1	6
3	2	7
4	2	8
5	3	5
6	3	6
7	4	7
8	5	8
9	6	9
10	7	10

Таким образом, количество упражнений, требующих специальной силовой подготовки для сдачи нормативов, предопределяет планирование нагрузки на каждое упражнение. Если абитуриент опасается за результат только в одном силовом упражнении, нагрузку в остальных тестовых силовых упражнениях можно резко ограничить до поддержания уровня определенной готовности. Главное внимание, естественно, нужно уделять подготовке к сдаче «отстающего» норматива. Другое дело, когда все три силовых упражнения требуют серьезной подготовки. В этом случае необходимо рационально распределять нагрузку по степени готовности к сдаче того или иного норматива. Наибольший объем нагрузки следует планировать для упражнений, направленных на подготовку к самому «отстающему» нормативу. Сроки сдачи нормативов во многом определяют возможности планирования нагрузки. Если есть время провести полноценный тренировочный макроцикл (не менее полугода), то можно разбить его на несколько мезоциклов (каждый — примерно месяц), которые, в свою очередь, делятся на микроциклы (каждый — примерно неделя).

§ 2.2. Организация и подготовка к сдаче упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине»

Упражнение «поднимание туловища из положения лежа на спине» является средством массового обучения кандидатов на обучение. Относительная простота организации занятий, несложное обеспечение мер безопасности позволяют широко использовать данный метод проверки физической подготовки абитуриента. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты, пятки прижаты к полу.

Ошибки, при которых не засчитывается выполнение упражнения:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты;
- 4) смещение таза.

Кандидат выполняет максимальное количество наклонов туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных движений, а именно полное касание лопаток и локтевых суставов горизонтальной поверхности, а также четкое и касание коленных суставов при поднятии и наклоне туловища вперед.

Целесообразно выполнять для подготовки к данному нормативу следующие упражнения:

1. Поднятие туловища из положения лежа на спине. Данное упражнение выполняется аналогично контрольному нормативу, при этом у выполняющего вырабатывается правильный двигательный навык, с правильным расположением как ног, так и корпуса тела. Рекомендуется выполнять на скорость 4–6 подходов по 15–25 подниманий (рис. 22, 23).



Рис. 22. Поднятие туловища из положения лежа на спине – «исходное положение»



Рис. 23. Поднятие туловища из положения лежа на спине –
«верхнее положение при поднятии туловища»

Ниже в таблице 8 приведены программы тренировок в зависимости от предельного количества подниманий туловища из положения лежа на спине.

Таблица 8

Программы тренировок «поднимание туловища из положения лежа на спине» в тренировочном процессе

Предельное количество подниманий туловища из положения лежа на спине	Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	1	5
2	1	6
3	2	7
4	2	8
5	3	5
6	3	6
7	4	7

Упражнения для развития прямой мышцы живота.

1. Планка (удержание тела в упоре лежа на предплечьях до утомления) – популярное в последнее время упражнение. Классический вариант

представляет собой полный аналог положения туловища и ног при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа (рис. 24)¹.



Рис. 24. Планка

2. Лодочка. Упражнение выполняется двумя методами. В первом случае можно задержаться в верхнем одновременном поднятии рук и ног вверх на максимальное количество времени со значительным прогибом в поясничном отделе. Во втором варианте рассматривается поднятие рук и ног вверх на 12 секунды в верхней фиксации упражнения, с последующим возвращением в горизонтальное положение. При последнем варианте рекомендуется выполнять 810 подходов по 1520 повторений (рис. 25).

Методические рекомендации по проведению занятий по совершенствованию и развитию мышц пресса:

- выполнение разминки обязательно, иначе вы сразу вызовете утомление мышц;
- сразу в начале тренировки не выполняйте упражнения на пресс;
- не останавливайтесь на каком-то одном упражнении;
- для эффективности выполняйте упражнения для верхних, нижних и косых мышц живота;
- выполняйте каждое упражнение правильно;
- соблюдайте правильное дыхание: вдох при расслаблении, выдох при напряжении.

¹ Добрынин И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. Екатеринбург : Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2016. С. 99.

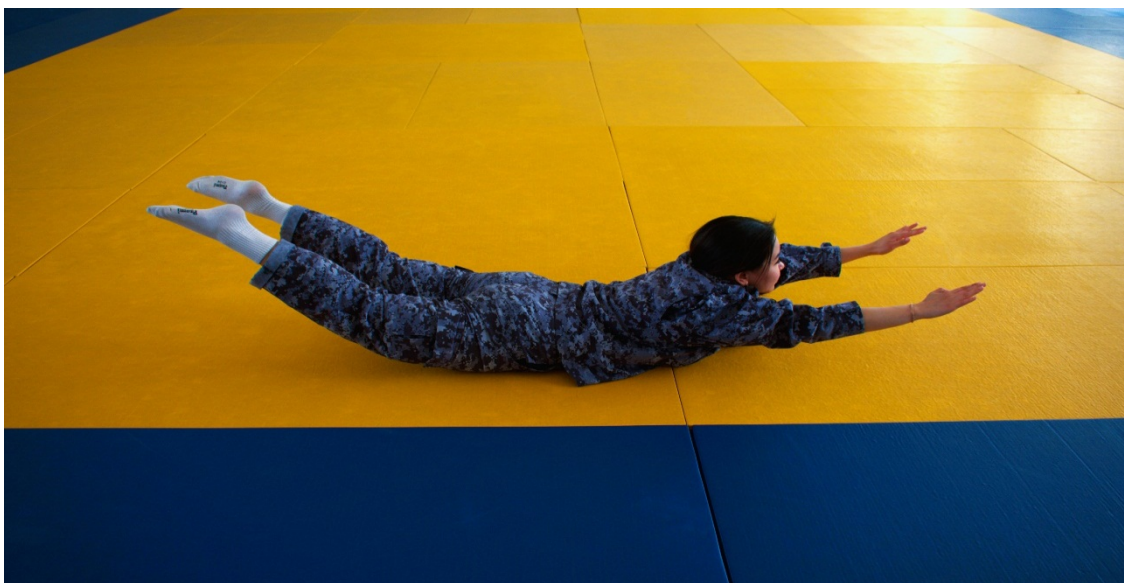


Рис. 24. Лодочка

Контрольные вопросы

1. Перечислите основные и дополнительные упражнения для подготовки к сдаче комплексного силового упражнения.
2. Какие требования по выполнению данных нормативов предъявляются к кандидатам на обучение?
3. Какие контрольные упражнения силового комплекса выносятся на дополнительное вступительное испытание?
4. Перечислите ошибки, при которых не засчитывается выполнение упражнения.
5. На какие виды мышц направленно силовое упражнение – отжимание от пола?
6. Какие упражнения могут быть включены в программы тренировок отжиманий от пола в тренировочном процессе?
7. Для чего абитуриенту важно знать своё предельное количество отжиманий от пола?
8. Для чего абитуриенту важно знать своё предельное количество подниманий туловища из положения лежа на спине?
9. Какими методами тренировочного процесса можно увеличить количество отжиманий и поднятий туловища от пола, с учетом времени до сдачи нормативов?
10. Перечислите методические рекомендации по подготовке к совершенствованию и развитию мышц пресса и мышц грудного отдела позвоночника.

ГЛАВА III. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ПОДТЯГИВАНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

§ 3.1. Организация и подготовка к сдаче подтягивания из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из требуемого исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч; руки, туловище и ноги представляют одну прямую линию; прямые ноги вместе и не касаются пола. Участник посредством одновременного сгибания рук должен подтянуться так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опуститься в вис и зафиксировать исходное положение на 0,5 секунды.

Далее для определения нагрузки на тренировочном занятии необходимо ориентироваться на рекомендации, приведенные в таблице 9. Отдых между подходами составляет 2,6–4,0 минуты.

В зависимости от предельного количества подтягиваний из виса на высокой перекладине необходимо придерживаться нижеследующих программ тренировок.

Таблица 9

Программы тренировок подтягиваний из виса на высокой перекладине в тренировочном процессе

Предельное количество отжиманий от пола	Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	1	5
2	1	6
3	2	7
4	2	8
5	3	5
6	3	6
7	4	7
8	5	8
9	6	9
10	7	10

Рекомендуется тренироваться через день не менее трех раз в неделю и не менять программу тренировок как минимум 23 недели. После этого перед началом 4-й или 5-й недели следует определить новое количество

предельных повторений. Если прироста нет, то тренировку необходимо продолжать по выбранной программе. Если количество подтягиваний увеличилось, то в таблице 3 выбирается новая программа тренировок и ей следуют без изменений те же 23 недели. Затем этот цикл повторяется вплоть до начала вступительных испытаний¹.

Для тренировки разберем четыре вида подтягивания для новичков.

1. Подтягивание широким хватом. При выполнении упражнения хват берется шире плечевого расстояния, подбородок в верхней фазе полностью пересекает перекладину, далее абитуриент фиксирует верхнюю точку на 2–3 секунды и возвращается в исходное положение (рис. 26).



Рис. 26. «Подтягивание широким хватом»

2. Подтягивание узким хватом. Техника такая же, как в первом случае, только на перекладине хват берется уже, чем ширина плеч выполняющего. Расстояние между рук 20–30 сантиметров. (рис. 27, 28).

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



Рис. 27. Подтягивание узким хватом (исходное положение)



Рис. 28. Подтягивание узким хватом (верхняя фаза)

Схема подтягиваний для кандидатов

Недели	С высокой подставки с $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх	С низкой подставки с $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх	С вися до $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх	С вися до $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх
13 неделя	3–5 подходов по 5–10 повторений			
35 неделя	Первый подход по 39 повторений; последний подход по 510 повторений	1–2 подхода по 1–10 повторений		
57 неделя	Первый и последний подход по 7–9 повторений	Второй и предпоследний подход по 3–9 повторений	2–4 подхода по 4–8 повторений	
79 неделя	Первый и последний подход по 7–10 повторений	Второй и предпоследний подход по 3–9 повторений	Два подхода по 5–10 повторений	2–4 подхода по 5–10 повторений

§ 3.2. Ошибки при сдаче подтягивания из вися на высокой перекладине

Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног, или с раскачиванием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения на 0,5 секунды;
- одновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется уже из другого исходного положения: вис лежа лицом вверх, руки хватом сверху на ширине плеч. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 сантиметров.

Из исходного положения кандидат на обучение подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 секунды, продолжает выполнение

упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых норматив не засчитывается:

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации в исходном положении на 0,5 секунды;
- одновременное сгибание рук.

В этом процессе можно идти двумя параллельными путями:

1) выполнять силовые упражнения на развитие мышц, от которых зависит успех в подтягивании;

2) применять методические приемы с элементами техники подтягивания. Использование силовых упражнений в стремлении научиться подтягиваться предполагает определенную систему (методику) планирования: упражнений, времени занятий, нагрузки, структуры занятия, питания.

Из целого набора рекомендованных нами упражнений (см. выше) следует выбрать два–три на каждую мышцу. Выбор зависит от условий, в которых предстоит тренировочная работа, от уровня физической подготовки занимающегося, от его предпочтений и т. д. Желательно, чтобы занятия проходили в определенное время. При этом надо помнить, что серьезно нагружать одну и ту же мышцу следует не чаще, чем три раза в неделю. Поэтому надо планировать занятия два–три раза в неделю с днями отдыха между ними. Нагрузка на каждом занятии также должна быть оптимальной. Чрезмерная нагрузка на мышцы не только не даст желаемого результата, но еще и может привести к переутомлению, а то и к перетренировке.

Напомним, что при переутомлении бывает достаточно снизить нагрузку, чтобы вернуться к нормальному физическому состоянию, позволяющему переносить повышенные нагрузки. В то время как перетренировка порой требует отдыха в течение нескольких недель.

Начинать занятие следует обязательно с общей разминки. Затем выполнить специальную разминку для мышц, участвующих в подтягивании, и только потом перейти к методическим приемам. Для этого нужно выполнять рекомендованные нами упражнения с малой интенсивностью (30–50 % от максимальной). Такая разминка необходима для профилактики травм мышц и сухожилий.

Подтягивания очень часто входят в состав различных комплексов, предназначенных для развития мышечных групп рук, плеч, груди и спины. В этом плане подтягивание является уникальным упражнением, сравнимым по эффективности только с базовыми упражнениями в пауэрлифтинге – приседаниями, жимом лежа и становой тягой.

Чтобы удерживать тело постоянно в вертикальном положении, очень большую работу совершает пресс. Но подтягивания станут высокоэффек-

тивным упражнением только тогда, когда техника выполнения их будет правильной.

Для того чтобы, данный норматив был засчитан, следует соблюдать правила выполнения упражнения:

- подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц;
- подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков;
- в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной;
- опускание тела также происходит плавно, когда продолжительность спуска равна продолжительности подъема тела;
- дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме делать выдох, а на спуске – вдох;
- хват должен быть крепким;
- корпус должен быть расположен строго вертикально.

Контрольные вопросы

1. Перечислите основные и дополнительные упражнения для подготовки к сдаче подтягиваний на перекладине.
2. Какие требования по выполнению данного норматива предъявляются к кандидатам на обучение?
3. Назовите цели вспомогательных упражнений на перекладине для совершенствования техники подтягивания из виса на высокой перекладине.
4. Перечислите ошибки, при которых не засчитывается выполнение упражнения.
5. На какие виды мышц направленно силовое упражнение – подтягивание на перекладине?
6. Какие упражнения могут быть включены в тренировочные программы в подготовительном этапе?
7. Для чего абитуриенту важно знать своё предельное количество подтягиваний на перекладине?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основным предназначением дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке является их прикладная направленность, т. е. формирование у кандидатов (абитуриентов) двигательных знаний, умений и навыков необходимых в дальнейшем в профессиональной служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов. К данной специфике можно отнести занятия скоростно-силовой направленности, которые раскрывают значимость выполнения нормативов по бегу, и силового комплекса упражнений.

Для успешного выполнения требований норм дополнительных вступительных испытаний необходимо владеть:

1) методическими рекомендациями по обучению двигательными умениями и навыками, а также комплексом подготовительных упражнений, необходимых для выполнения физических нормативов;

2) методикой развития физических качеств, являющихся приоритетными в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, применимых также при сдаче вступительных испытаний.

Физические нормативы включают в себя:

1) виды испытаний, позволяющие определить уровень физических качеств и прикладных скоростно-силовых двигательных умений и навыков;

2) нормативы, которые оценивают разносторонность развития двигательных навыков и основных физических качеств в соответствии с особенностями человека.

Методические рекомендации к двигательному режиму, указанные в работе, предусматривают как минимальный, так и средний, что приближен к максимальному объему различных видов двигательной физической деятельности, которые необходимы для самостоятельной подготовки к сдаче нормативов. При этом требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций МВД России по предмету (дисциплине) «Физическая подготовка».

В пособии даны конкретные методические рекомендации по организации и подготовке к сдаче бега на 100 метров, 1000 метров, комплексного силового упражнения, подтягиваний на перекладине. Также представлены примеры планов тренировочных нагрузок, включающих упражнения, направленные на повышение общего уровня физической скоростно-силовой подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России.

Данное учебно-практическое пособие может быть использовано при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка», а также для кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 16.12.2024). – Текст : электронный.

II. Основная литература

1. **Бабин, А. В.** Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : учебное пособие / И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2024. – 72 с. – Текст : непосредственный.

2. **Барчуков, И. С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие. – Москва : Академия, 2021. – 528 с. - Текст : непосредственный.

3. **Германов, Г. Н.** Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 461 с. – Текст : непосредственный.

4. **Добрынин, И. М.** Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. – Екатеринбург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2016. – 99 с. – Текст : непосредственный.

5. **Кузнецов, С. В.** Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, Н. Л. Пономарев. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2013. – 74 с. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Показатели при проверке уровня физической подготовки кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России

Баллы	Подтягивание на перекладине (количество раз)	СКУ (количество раз)	Бег 100 метров (секунд)		Бег (кросс) 1 километр (минут, секунд)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	2	3	4	5	6	7
Первая и вторая группы предназначения (категории годности к службе в органах внутренних дел «годен к службе» и «годен к службе с незначительными ограничениями»)						
34	-	-	-	-	менее 3.46	менее 4.03
33	более 29	более 49	менее 12.9	менее 15.1	3.46	4.03
32	29	49	12.9	15.1	3.47	4.04
31	28	48	13.0	15.2	3.48	4.05
30	27	47	13.1	15.3	3.49	4.06
29	26	46	13.2	15.4	3.50	4.07
28	25	45	13.3	15.5	3.51	4.08
27	24	44	13.4	15.6	3.52	4.09
26	23	43	13.5	15.7	3.53	4.10
25	22	42	13.6	15.8	3.54	4.11
24	21	41	13.7	15.9	3.55	4.12
23	20	40	13.8	16.0	3.56	4.13
22	19	39	13.9	16.1	3.57	4.14
21	18	38	14.0	16.2	3.58	4.15
20	17	37	14.1	16.3	3.59	4.16
19	16	36	14.2	16.4	4.00	4.17
18	15	35	14.3	16.5	4.01	4.18

17	14	34	14.4	16.6	4.02	4.19
16	13	33	14.5	16.7	4.03	4.20
15	12	32	14.6	16.8	4.04	4.21
14	11	31	14.7	16.9	4.05	4.22
13	10	30	14.8	17.0	4.06	4.23
12	9	-	-	17.1	4.07	4.24
11	-	29	14.9	17.2	4.08	4.25
10	8	28	15.0	17.3	4.09	4.26
9	-	27	15.1	17.4	4.10	4.27
8	7	26	15.2	17.5	4.11	4.28
7	-	25	15.3	17.6	4.12	4.29
6	6	24	15.4	17.7	4.13	4.30
5	-	23	15.5	17.8	4.14	4.31
4	5	22	15.6	17.9	4.15	4.32
3	-	21	15.7	18.0	4.16	4.33
2	-	20	15.8	18.1	4.17	4.34
1	4	19	15.9	18.2	4.18	4.35
0	менее 4	менее 19	более 15.9	более 18.2	более 4.18	более 4.35
Третья и четвертая группы предназначения (категория годности к службе в органах внутренних дел «ограниченно годен»)						
34	-	-	-	-	менее 3.56	менее 4.28
33	более 28	более 45	менее 13.3	менее 15.5	3.56	4.28
32	28	45	13.3	15.5	3.57	4.29
31	27	-	13.4	15.6	3.58	4.30
30	26	44	13.5	15.7	3.59	4.31
29	25	-	13.6	15.8	4.00	4.32
28	24	43	13.7	15.9	4.01	4.33

27	23	-	13.8	16.0	4.02	4.34
26	22	42	13.9	16.1	4.03	4.35
25	21	41	14.0	16.2	4.04	4.36
24	20	40	14.1	16.3	4.05	4.37
23	19	39	14.2	16.4	4.06	4.38
22	18	38	14.3	16.5	4.07	4.39
21	17	37	14.4	16.6	4.08	4.40
20	16	36	14.5	16.7	4.09	4.41
19	15	35	14.6	16.8	4.10	4.42
18	14	34	14.7	16.9	4.11	4.43
17	13	33	14.8	17.0	4.12	4.44
16	12	32	14.9	17.1	4.13	4.45
15	11	31	15.0	17.2	4.14	4.46
14	10	30	15.1	17.3	4.15	4.47
13	9	29	15.2	17.4	4.16	4.48
12	8	28	15.3	17.5	4.17	4.49
11	-	27	15.4	17.6	4.18	4.50
10	7	26	15.5	17.7	4.19	4.51
9	-	25	15.6	17.8	4.20	4.52
8	6	24	15.7	17.9	4.21	4.53
7	-	23	15.8	18.0	4.22	4.54
6	5	22	15.9	18.1	4.23	4.55
5	-	21	16.0	18.2	4.24	4.56
4	4	20	16.1	18.3	4.25	4.57
3	-	19	16.2	18.4	4.26	4.58
2	3	18	16.3	18.5	4.27	4.59
1	2	17	16.4	18.6	4.28	5.00
0	менее 2	менее 17	более 16.4	более 18.6	более 4.28	более 5.00