

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ»**



УТВЕРЖДАЮ
Начальник Санкт-Петербургского
университета МВД России
генерал-майор полиции

А.В. Травников

«16» *сентября* 2020 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРОГРАММА

дополнительного вступительного испытания

Санкт-Петербург
2020

Физическая подготовка: Программа дополнительного вступительного испытания.

Сост. Куликов М.Л., Науменко С.В. СПб.: Изд-во СПб.ун-та МВД России, 2020. – 22 с.

Программа подготовлена с учетом профиля и специфики подготовки кандидатов на обучение к сдаче дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательные учреждения МВД России.

Содержит программу подготовки к дополнительному вступительному испытанию: нормативы, определение общей оценки, описание выполнения упражнений и методические рекомендации по самостоятельной подготовке к дополнительному вступительному испытанию.

Предназначена для кандидатов на обучение, поступающих в Санкт-Петербургский университет МВД России, в целях подготовки к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке по специальностям: 10.05.05 Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере, 38.05.01 Экономическая безопасность, 40.03.01 Юриспруденция, 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, 40.05.02 Правоохранительная деятельность 40.05.03 Судебная экспертиза.

Программа рассмотрена и одобрена на:

1. Заседании кафедры (Протокол № 4 от 26 ноября 2019 г.);
2. Методическом совете (Протокол № 4 от 18.12.2019г.);
3. Ученом совете (Протокол № 4 от 26.12.2019 г.)

Рецензент: В.В. Прокопенко, профессор (Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации)

© Санкт-Петербургский
университет МВД России, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительных вступительных испытаний составлена на основе требований Министерства внутренних дел Российской Федерации. При ее составлении учитывалась специфика Санкт-Петербургского университета МВД России.

Результаты дополнительных испытаний кандидатов на обучение в образовательные учреждения МВД России показывают, что значительные трудности при поступлении, вызывает экзамен по физической подготовке.

В течение нескольких лет кафедрой физической подготовки и прикладных единоборств проводился анализ итогов дополнительных вступительных испытаний. При этом особое внимание уделялось причинам неудачной сдачи экзамена. Исходя из имеющегося материала и опыта работы в данном направлении, авторский коллектив предлагает несколько вариантов подготовки к дополнительным испытаниям по физической подготовке с учетом индивидуальных особенностей и функциональной готовности кандидата на обучение в подготовительный период.

Предложенная программа позволит кандидатам на обучение избирательно найти вариант самостоятельной работы, что в свою очередь окажет значительную помощь при подготовке к дополнительным испытаниям.

Возможны изменения упражнений и нормативов, так как они определяются соответствующим приказом МВД России, однако методика и варианты подготовки остаются неизменными.

В программе представлены требования, упражнения и таблица начисления баллов за выполнение контрольных упражнений (Таблица № 2), в соответствии с приказом МВД России для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение.

Физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных учреждениях определяются в ходе проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке, и оценивается по результатам выполнения трех контрольных упражнений.

Если кандидат на обучение в образовательное учреждение набрал менее 1 балла при сдаче одного из трех контрольных упражнений или не набрал минимальную сумму баллов (Таблица № 1), подтверждающую успешное выполнение трех контрольных упражнений, то дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается не пройденным.

Таблица № 1

	Группа предназначения
--	-----------------------

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

Требования к состоянию здоровья кандидатов на обучении квалифицированы по группам предназначения и отличаются в зависимости от выбранной специальности (направления подготовки) и (или) факультета.

Таблица № 2

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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
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

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
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	3.41	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
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

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (сек.)		Бег (кросс) 1 км (мин. сек.)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
Третья группа 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

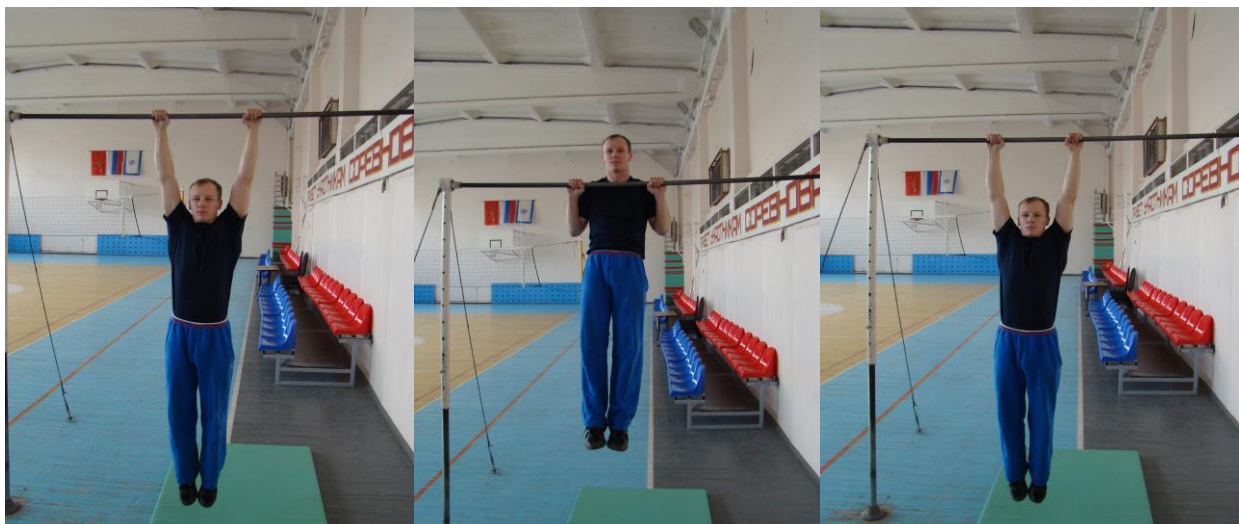
15	11	31	15.0	17.2	4.07	4.32
14	10	30	15.1	17.3	4.08	4.33
13	9	29	15.2	17.4	4.09	4.34
12	8	28	15.3	17.5	4.10	4.35
11	-	27	15.4	17.6	4.11	4.36
10	7	26	15.5	17.7	4.12	4.37
9	-	25	15.6	17.8	4.13	4.38
8	6	24	15.7	17.9	4.14	4.39
7	-	23	15.8	18.0	4.15	4.40
6	5	22	15.9	18.1	4.16	4.41
5	-	21	16.0	18.2	4.17	4.42
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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Гимнастика

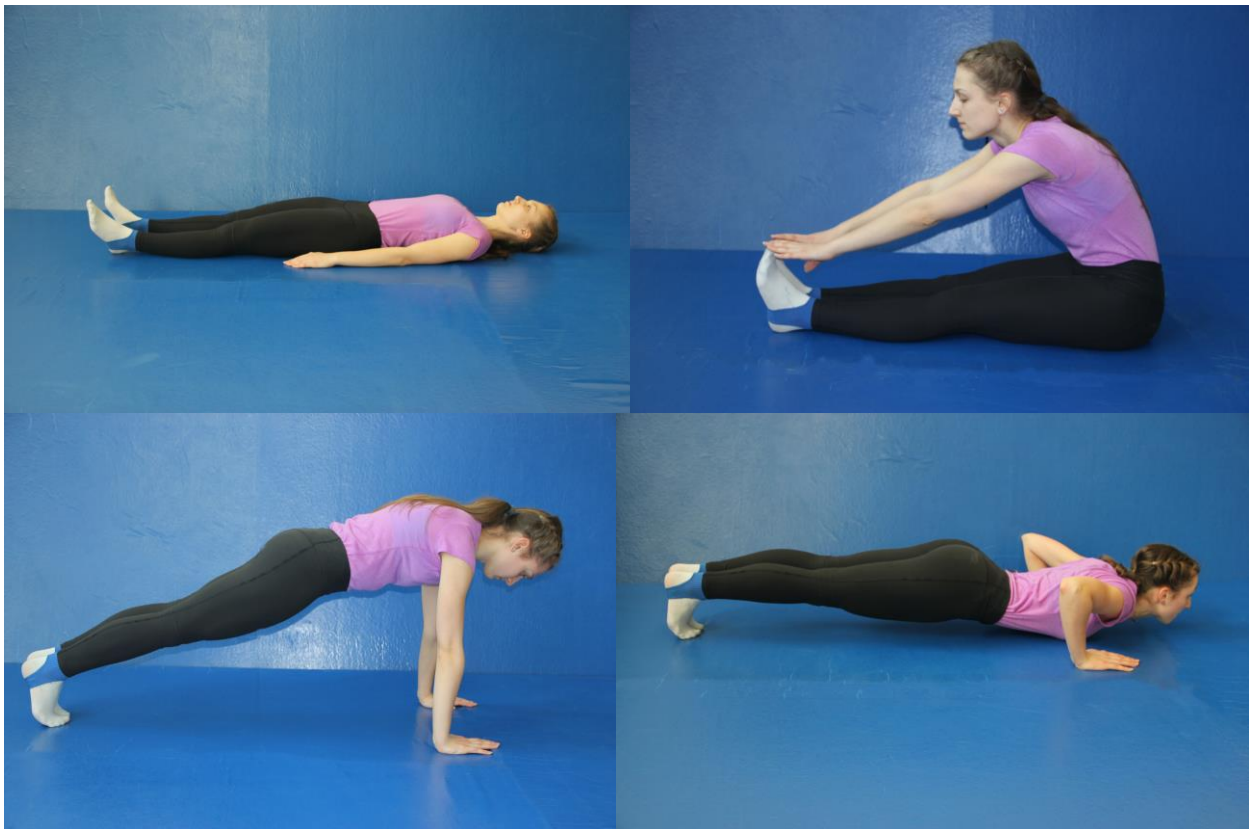
ЮНОШИ. Подтягивание на перекладине

Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается.



ДЕВУШКИ. Силовое комплексное упражнение

Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 минуты: первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). 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 оценка «0 баллов» за упражнение в целом.



Бег на дистанцию 100 м. (юноши, девушки)

Бег на 100 м. 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 финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег (кросс) 1000 м (юноши, девушки)

Бег (кросс) на 1 км. 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 сек.

Методические рекомендации по подготовке к дополнительным испытаниям по физической подготовке

Практика дополнительных вступительных испытаний показывает, что некоторые кандидаты на обучение, уделяя значительное внимание подготовке к ним по общеобразовательным предметам, практически не готовятся к сдаче испытания по физической подготовке или откладывают процесс подготовки на более поздний период. В результате получают оценку ниже своих возможностей или вообще затрудняются выполнить упражнение на положительную оценку.

Учитывая, что необходимую физическую подготовленность кандидатам на обучение не достичь за короткий период времени, к дополнительным испытаниям необходимо готовиться заблаговременно. С этой целью в программе предлагаются некоторые методические рекомендации по физической подготовке.

Гимнастика

Подтягивание на перекладине

Для развития силовых качеств, при выполнении подтягивания рекомендуется выполнять упражнения, приводимые ниже, в порядке нарастания трудности:

1. Подтягивание из положения вис лежа (стопы на опоре; ноги и туловище составляют прямую линию и расположены под углом 30–40° к поверхности опоры).
2. Вис лежа на согнутых руках (держать).
3. Вис хватом снизу на согнутых руках (держать).
4. Подтягивание в виси.
5. Вис на согнутых руках (держать).

Все упражнения выполняются без рывков и с фиксацией подбородка выше уровня перекладины.

Нагрузку на занятиях можно регулировать за счет изменения:

- исходного положения (это видно на примере приводимого выше перечня упражнений);

- применения дополнительных отягощений (манжеты, жилеты, пояса и т.п.) или сопротивлений (резиновые амортизаторы, сопротивление партнера и веса);

- количества повторений в упражнении (оптимальным для развития силовой выносливости, проявляемой в подтягивании, считается 12 раз и более);

- продолжительности упражнения (в упражнениях, где требуется удерживать заданное положение);

- продолжительности интервалов отдыха (в данном случае оптимальным является время от 1 до 3 минут и менее в зависимости от подготовленности);

- характера отдыха (паузы отдыха заполнять другими видами упражнений; в данном случае следует выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц, участвовавших в работе, а также упражнения на силу мышц, не участвовавших в работе);

- количества подходов при выполнении упражнений (это наиболее удобный для варьирования показатель в упражнениях с собственным весом).

Показателем улучшения силовой подготовленности может быть увеличение максимального количества повторений упражнений комплекса или максимального времени удержания заданной позы. На первом занятии следует проверить максимальное достижение на каждом упражнении комплекса. Максимальное количество повторений и максимальное время удержания заданной позы служат в дальнейшем основой для определения дозировки упражнений на занятиях.

Существует несколько вариантов распределения объема тренировочной нагрузки:

- равномерный – объем постепенно увеличивается или уменьшается;
- ступенчатый – на нескольких занятиях (например, на двух) используются одинаковые объемы, затем происходит увеличение;
- волнообразный – чередование постепенного уменьшения и увеличения объема тренировочной нагрузки и т.д.

В зависимости от подготовленности занимающегося варианты могут совмещаться, повторяться, изменяться (т.е. могут быть включены другие упражнения из перечня, приводимого выше) в сторону увеличения или уменьшения нагрузки. Это будет зависеть также от продолжительности одного занятия, количества занятий в неделю (от 2-х до 4-х занятий) и самочувствия (так называемый показатель САН – сон, аппетит, настроение). Главное требование – постепенное наращивание нагрузки и доведение максимальных показателей до требуемых норм.

Силовое комплексное упражнение

Развивать силовые качества, необходимые для выполнения нормативов в силовом комплексном упражнении (СКУ), рекомендуется с помощью упражнений, приводимых ниже в порядке нарастания трудности:

1. Для мышц рук и плечевого пояса:

1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки упираются в возвышение: стол, стул и т.п.).

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги (колени упираются в пол).

1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги врозь (на ширине плеч).

1.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Все упражнения выполняются с прямым туловищем до касания грудью опоры в максимальном темпе.

2. Для мышц брюшного пресса:

2.1. Наклоны вперед из положения сидя с опорой сзади на предплечье (ноги зафиксированы).

2.1.1. То же, но ноги не зафиксированы.

2.2. Наклоны вперед из положения лежа на спине, руки на бедрах (ноги зафиксированы).

2.2.1. То же, но ноги не зафиксированы.

2.3. Наклоны вперед из положения лежа на спине, руки на пояс (ноги зафиксированы).

2.3.1. То же, но ноги не зафиксированы.

Все упражнения выполняются до касания руками носков ног в максимальном темпе.

Регулирование нагрузки для данных упражнений, может осуществляться за счет изменения скорости выполнения упражнений и количества повторений.

Учитывая особенности женского организма, регулировать нагрузку необходимо в соответствии с фазами физиологии. В более благоприятных фазах нагрузка увеличивается, в менее благоприятных фазах нагрузка уменьшается. Однако тенденция к постепенному увеличению нагрузки должна сохраняться. Это закон спортивной тренировки.

Легкая атлетика

Легкоатлетические контрольные нормативы, предложенные кандидатам на обучение, направлены на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств (бег на дистанцию 100 м) и качества выносливости (кросс).

Бег на дистанцию 100 м требует комплексного проявления быстроты и силы. Результат будет зависеть как от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивание, вынос бедра и т.д.), темпа шагов, так и от длины шагов, которая зависит от силы отталкивания.

Можно выделить 2 фазы проявления скоростных качеств:

1) фаза увеличения скорости (стартовый разгон);

2) фаза относительной стабилизации скорости (бег).

Способность быстро набирать скорость и способность передвигаться с большой скоростью не зависят друг от друга, т.е. можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью и наоборот. Соответственно должны строиться и тренировки.

В координационно-сходных движениях имеет место перенос скоростных качеств. Так, значительное улучшение результата в прыжках с места немедленно скажется на показателях в спринтерском беге.

Кроссовый бег относится к тем видам двигательной деятельности, которая требует преимущественного развития выносливости. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности или, иными словами, способность эффективно противостоять нарастающему утомлению. Применительно к бегу это означает поддерживать оптимальную скорость бега для данного спортсмена на всем протяжении дистанции. По результатам преодоления той или иной кроссовой дистанции можно судить не только о специальной беговой выносливости, но и об уровне общей выносливости, т.е. об уровне развития функционирования всех основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, центрально-нервной и др.

Любая двигательная деятельность должна обеспечиваться энергетически. Энергообеспечение осуществляется за счет:

- 1) аэробных реакций, т.е. идущих с участием кислорода;
- 2) анаэробных реакций, т.е. происходящих без участия кислорода.

В зависимости от длительности пробега изменяется вклад аэробных и анаэробных систем энергообеспечения. Так, на первых 2-х минутах работы энергия в работающие мышцы поставляется в основном за счет анаэробных процессов, а затем их роль уменьшается с одновременным увеличением доли аэробных процессов. Таким образом, чем длиннее дистанция, тем большую роль играют аэробные реакции, и наоборот, с уменьшением длины дистанции увеличивается значение анаэробных процессов.

Так, бег на дистанцию 100 м проходит в анаэробном режиме энергообеспечения, а бег на 1–3 км в смешанном анаэробно-аэробном режиме.

После работы в анаэробном режиме в организме образуется кислородный долг, который устраняется во время отдыха. Работа в аэробном режиме характеризуется устойчивым равновесием между количеством кислорода, необходимого работающему организму, и количеством потребляемого кислорода.

Работа в смешанном анаэробно-аэробном режиме предполагает, что потребности организма удовлетворяются за счет анаэробных реакций, в результате чего также образуется кислородный долг.

Аэробные возможности организма малоспецифичны, т.е. они почти не зависят от внешней формы движения, поэтому повышение уровня функциональной подготовленности в кроссовом беге позволит улучшить результаты и в других упражнениях – спортивной ходьбе, передвижении на лыжах и т.п. Этот неспецифический характер аэробной тренированности создает благоприятные условия для широкого переноса выносливости. Для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

можно применять различные упражнения отличающиеся по координационной структуре движений. Наиболее ценными средствами воспитания аэробных возможностей являются лыжный спорт, плавание, гребля, кроссовый бег и т.п. Весь процесс подготовки должен быть направлен как на развитие функциональных систем, так и на укрепление мышечно-связочного аппарата.

Бег на дистанцию 100 м

Бег на короткие дистанции условно можно разделить на несколько фаз: положение на старте, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Положение на старте

В беге на дистанцию 100 м используется, на выбор сдающего, низкий или высокий старт. По команде «На старт» бегун устанавливает руки перед стартовой линией, впереди стоящая нога ставится на расстоянии примерно 1,5 стопы от линии старта, колено сзади стоящей ноги опирается на землю и располагается рядом со стопой впереди стоящей ноги. Голова опущена, взгляд направлен на 2–3 метра вперед, руки выпрямлены, плечи незначительно выведены за линию опоры на руки, тяжесть тела равномерно распределяется между точками опоры (руками и коленом).

По команде «Внимание» бегун принимает исходное положение. Тяжесть тела распределена между руками и впереди стоящей ногой. Внимание сконцентрировано на ожидаемом стартовом сигнале. Промежуток времени между командой «Внимание» и «Марш» правилами не регламентирован и может быть изменен стартером по различными причинами. Кроме низкого старта может быть использован и высокий старт. Техника высокого старта описана ниже в разделе «Кроссовый бег».

Старт и стартовый разгон

После стартового сигнала (команда «Марш», выстрел и др.) бегун мощно выталкивается, обеими ногами направляя тело вперед-вверх. Нога, стоящая сзади, быстро разгибается и сразу же выносится бедром вперед.

Нога, стоящая спереди, полностью разгибается во всех суставах. Руки и ноги работают разноименно, осуществляя мощный и быстрый взмах. Нога в первом шаге проносится как можно ниже и быстро ставится на дорожку в 20–40 см за линией старта. Необходимо стремиться к тому, чтобы впереди стоящая нога, завершившая отталкивание, туловище и голова составляли почти прямую линию. Мощное и направленное выталкивание создает благоприятные условия для максимально быстрого стартового разгона. Длина шагов, начиная со второго, должна увеличиваться примерно до 40-го метра дистанции. Немалое значение в процессе разгона имеет энергичная работа рук. Очень важно, чтобы одновременно с увеличением шагов росла и их частота. При выбегании со старта необходимо соблюдать оптимальный наклон туловища по отношению к беговой дорожке. По мере наращивания скорости ту-

ловище постепенно выпрямляется. Преждевременное выпрямление туловища не способствует быстрому стартовому разгону. В то же время слишком большой наклон может привести к сбою ритма бега и даже к падению.

Бег по дистанции

По дистанции нужно бежать широко, свободно, раскрепощенно. Необходимо помнить, что скорость бега определяется длиной и частотой беговых шагов. Поэтому старание бежать как можно чаще, в ущерб длине шагов, неизбежно приведет к излишней закрепощенности, более раннему наступлению усталости и уменьшению скорости бега. В то же время стремление чрезмерно растянуть длину шагов ведет к падению частоты движений и ухудшает результат.

При беге нога ставится на дорожку упруго передней частью стопы, загребаящим движением вниз под себя. Руки работают вперед-назад, не пересекая плоскость, разделяющую тело на 2 симметричные половины. При движении вперед кисть поднимается до уровня подбородка – носа; плечи расслаблены, движения естественны и свободны. В результате появления утомления к концу дистанции частота шагов падает. Умение бежать свободно и раскрепощенно отодвигает процесс наступления утомления и способствует достижению высоких результатов.

Финиширование

К концу дистанции нужно стремиться удержать высокую скорость. Бегун, не нарушая техники бега, стремительно пробегает последние 5–10 метров и финишную линию. На последнем шаге можно сделать резкий наклон туловища вперед с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Грубыми ошибками будут отклонения туловища назад, запрокидывание головы, прыжок за 3–4 метра до конца дистанции на финишную ленту, переход на удлинённый шаг. Наиболее оптимальным вариантом является установка на поддержание частоты шагов в конце дистанции, даже в ущерб их длине. Часто неопытные бегуны настраиваются на резкую остановку сразу после финиша и в результате непроизвольно (за 2–3 шага до конца дистанции) уменьшают скорость бега. Заканчивая дистанцию, нужно настраиваться на то, что финиш находится на 101 метре дистанции и ни в коем случае не тормозить резко, а лучше пробежать по инерции до полной остановки. В этом случае бегун на максимальной скорости пересекает финишный створ.

Необходимо заметить, что техника спринтерского бега очень индивидуальна и невозможно дать рекомендации на все случаи. Главный критерий – это свобода, естественность и раскрепощенность движений при одновременном росте спортивного результата.

Основными средствами тренировки в беге на короткие дистанции являются:

– бег с ускорением на различных отрезках дистанции (от 50 м до 80–100 м) с поддержанием высокой скорости бега на небольших участках дистанции и бегом по инерции до полной остановки;

- бег с ускорением в 3/4 силы и в полную силу на отрезках 60–80 метров;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра 30–40 м, бег с захлестом голени 30–40 м, бег прыжковыми шагами 30–60 м;
- бег с ускорением по сигналу с хода и с места из различных положений;
- бег с высокого и с низкого старта – без сигнала и по сигналу (в одиночку и с партнером);
- пробегание финиша на максимальной скорости с наклоном туловища вперед.

Кроме того, можно широко использовать различные варианты прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, 3-й, 5-й, 10-й прыжок с места, скачки на одной ноге, запрыгивание с места на опору различной высоты, прыжки через барьеры, прыжки в горку, по песку и т.д.), силовые упражнения со штангой (полуприседы и приседы, вставание одной ногой на опору 30–60 см, «разножка», ходьба выпадами, выпрыгивание из приседа и полуприседа, толчки от груди и рывки), а также упражнение на тренажерах для мышц передней, задней поверхности бедра, стопы. Все силовые упражнения нужно стремиться выполнять в быстром темпе. Толчки, рывки, выпрыгивания из приседа и полуприседа и т.п. должны носить «взрывной» характер, т.е. данные движения должны осуществляться с максимальным проявлением скоростно-силовых качеств.

Кроссовый бег

Техника кроссового бега несколько отличается от бега на короткие дистанции: меньшей длиной шага, более прямым положением туловища, менее высоким подъемом бедра маховой ноги, нерезким выпрямлением толчковой ноги, менее амплитудной работой рук, а также более глубоким и ритмичным дыханием.

Перед началом бега спортсмены располагаются в 2–3-х м от линии старта. По команде «На старт» бегуны занимают исходное положение так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, не наступая на нее, а другая была бы отставлена на полшага назад, туловище подано вперед, ноги слегка согнуты. Положение должно быть устойчивым и удобным. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Другая рука полусогнута и отведена назад. Взгляд бегуна направлен вперед. Допустимо опираться рукой о землю. При таком варианте впереди стоящая нога располагается на расстоянии стопы от стартовой линии, и тяжесть тела несколько переносится на руку, которая ставится у линии старта.

По команде «Марш» или выстрелу бегун активно выталкивается и начинает бег, стремясь занять выгодную позицию. Первые беговые шаги выполняются с упругой постановкой ног при сохранении общего наклона туловища. Постепенно туловище выпрямляется, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции. Хорошая техника бега по дистанции характеризуется следующими основными чертами: туловище слегка наклонено вперед, плечи

немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены.

Особенностями кросса является то, что бег проводится по пересеченной местности. В зависимости от особенностей грунта, рельефа местности изменяется и техника бега. При подъеме в гору туловище наклоняется вперед, длина беговых шагов уменьшается, постановка стопы осуществляется с передней части. По мере увеличения крутизны подъема следует уменьшить длину шагов и увеличить их частоту, чтобы сохранить скорость передвижения. При беге под гору туловище следует держать вертикально или даже немного отклонить назад. Длина шагов несколько увеличивается, постановка ноги осуществляется на полную стопу или с пятки в зависимости от крутизны спуска. Пологие спуски можно использовать как участки отдыха, для чего необходимо несколько опустить руки, снизить частоту и активность беговых движений и, по возможности, максимально расслабившись, свободно пробежать этот участок дистанции. Если уровень физической подготовленности позволяет, то пологие спуски используют для максимально возможного увеличения скорости. При беге по песку или иному сыпучему грунту следует укоротить длину беговых шагов, одновременно компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. При беге по глинистому, сырому и скользкому грунту необходимо уделить особое внимание сохранению равновесия. В этом случае наиболее рационально бежать покороче, но почаще, ставя ноги несколько шире, чем при обычном беге. Небольшие препятствия, встречающиеся на пути (канавы, ямы, ручьи и т.п.), преодолеваются обычным прыжковым шагом, стараясь не нарушать ритма бега. Если прыжок нужно сделать подлиннее, то за несколько шагов перед препятствием увеличивают скорость бега. Это будет способствовать поддержанию высокой скорости бега после прыжка.

К основным средствам кроссовой подготовки относится прежде всего непрерывный длительный бег, который может проходить в равномерном, близком к равномерному переменном темпе. Равномерный длительный бег с умеренной интенсивностью является одним из основных средств приобретения общей выносливости и поддержания ее на необходимом уровне. Во время такой работы укрепляются органы и системы организма, улучшается их работоспособность, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются связки и развивается мускулатура опорно-двигательного аппарата. Во время такого бега развиваются и совершенствуются аэробные системы энергообеспечения организма.

Бег в переменном темпе служит средством развития как аэробных, так и анаэробных систем энергообеспечения организма. Во время кроссового бега спортсмен делает несколько ускорений от 100 м и более (в зависимости от уровня подготовленности). Во время таких ускорений кислородный запрос организма гораздо больше фактического потребления кислорода, что создает кислородный долг. Чем выше скорость бега, тем больше кислородный долг, тем в большей степени работа происходит в анаэробном режиме и тем выше тренировочный эффект такой работы. Следует учитывать, что кроссовый бег

на дистанцию 1–3 км происходит в аэробно-анаэробном режиме, и поэтому включение в план беговых тренировок в переменном темпе является необходимым и целесообразным звеном подготовки.

Кроме этого, применяется повторное пробегание отрезков различной длины через определенные интервалы отдыха. Эффект такой тренировки зависит от длины пробегаемых отрезков, скорости пробега, количества повторений, длительности интервалов отдыха, характера отдыха (пассивный, бег трусцой, ходьба и т.д.). Пользуясь одним или несколькими такими показателями можно получить большое количество различных тренировочных программ. Длина отрезков варьирует от 200 м до 800–1000 м, количество повторений от 3–4 до 8–10 раз. Скорость бега выбирается ниже соревновательной, но такой, чтобы к концу дистанции пульс был на уровне 160–180 уд/мин. Интервалы отдыха могут быть различными, но для неспортсменов или начинающих спортсменов пульс должен быть не выше 120 уд/мин. Например, 5 р. х 600 м с отдыхом между отрезками 3–4 минуты, или 200 м + 400 м + 600 м + 800 м с интервалами отдыха 2, 3, 4 минуты соответственно или 100 м + 300 м + 500 м + 300 м + 100 м с медленным бегом в сочетании с ходьбой от 200 до 400 м между отрезками. Вариантов здесь может быть очень много. Каждый ищет и выбирает для себя наиболее приемлемый, учитывая индивидуальные особенности и уровень своей подготовленности.

Прежде чем приступить к целенаправленной тренировке, кандидатам на обучение нужно определить свой уровень подготовленности. Для этого необходимо пробежать дистанцию 100 метров, а затем, полностью восстановившись, пробежать кроссовую дистанцию (юноши и девушки – 1 км). Полученные результаты сравнить со дополнительными вступительными нормативами для кандидатов на обучение. Если ваши результаты соответствуют минимальному количеству баллов для вашей группы предназначения (Таблица № 1), то вы попадаете в группу достаточно подготовленных, если же количество баллов меньше, то вы попадаете во группу слабо подготовленных и соответственно должны уделить особое внимание своей физической подготовленности.

Ниже приведены примерные планы беговой подготовки для группы достаточно подготовленных рассчитаны на срок от 1 до 3 месяцев и планы для группы слабо подготовленных рассчитаны на срок от 3 до 6 месяцев и больше.

Примерный план подготовки для группы достаточно подготовленных

1-я неделя. 4 тренировочных дня

Понедельник: равномерный кросс – 1 км (девушки), 3 км (юноши);
разминка – упражнения на гибкость.

Вторник: равномерный кросс – 3 км (девушки), 5 км (юноши);
разминка – упражнения на гибкость.

Среда: отдых.

Четверг: разминочный бег на 0,5–1 км; упражнения на гибкость; специальные беговые упражнения (по 40–50 м): бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге; прыжки с места в длину в яму с песком – 10 р., ускорение 2 р. x 50–60 м; бег с низкого старта 4–5 р. x 40–50 м; повторный бег – 3–5 р. x 100 м.

Пятница: отдых.

Суббота: равномерный кросс – 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Воскресенье: отдых.

2–3-я недели. 5 тренировочных дней

Понедельник: разминочный бег на 0,5–1 км. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 4–6 р. x 600 м.

Вторник: равномерный кросс – 3–4 км (девушки), 4–5 км (юноши).

Среда: отдых.

Четверг: разминочный бег на 0,5–1 км, прыжки в шаге 6 р. x 50 м; низкие старты 5–6 р. x 40–50 м; повторный бег 150 м + 120 м + 100 м + 80 м.

Пятница: кроссовый бег в переменном темпе: девушки 3–4 км, 3–4 ускорения по 100–150 м; юноши 5–6 км, 5–6 ускорений по 100–150 м.

Суббота: равномерный кросс в спокойном темпе: девушки 3–4 км, юноши 4–5 км.

Воскресенье: отдых.

4-я неделя. 4 тренировочных дня

Понедельник: разминочный бег на 0,5–1 км. Повторный бег 4–5 р. x 500 м, восстановление до пульса 120 уд/мин.

Вторник: разминочный бег на 0,5–1 км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 2 x 40 м, 2 x 60 м, 2 x 80 м, 2 x 100 м с полным восстановлением между отрезками.

Среда: отдых.

Четверг: темповый кроссовый бег: девушки 2–3 км, юноши 3–4 км.

Пятница: отдых.

Суббота: равномерный кросс: девушки 3–4 км, юноши 4–5 км.

Примерный план подготовки для группы слабо подготовленных

Первые 2–3 месяца количество тренировочных занятий не более 3–4 раз в неделю. Основные средства – длительные прогулки и равномерный кроссовый бег в спокойном темпе длительностью от 15 до 25 минут. Кроме того, можно применять различные спортивные игры (футбол, баскетбол), плавание, греблю, лыжи. Наряду с этим не следует забывать о силовых упражнениях и упражнениях на гибкость. Этот этап можно определить как *втягивающий*.

Следующий этап подготовки – *базовый*, основная задача которого – заложить необходимый фундамент физической подготовленности. Продол-

жительность этапа до 3-х месяцев. Количество занятий увеличивается до 4–5 раз в неделю. Кроссовая подготовка осуществляется в форме длительных равномерных кроссов. Желательно включать одно тренировочное занятие, направленное на развитие и совершенствование скоростных качеств. Чтобы избежать перетренировки, следует планировать 2 недели нагрузочные (4–5 тренировочных занятий в неделю), а затем идет неделя разгрузочная (3–4 тренировочных занятий). Во время разгрузочной недели уменьшается не только количество тренировок, но также общий объем (километраж) проделанной работы и ее интенсивность (скорость бега).

Примерный недельный план базового этапа подготовки. 5 тренировочных дней

Понедельник: равномерный кросс: девушки 3–4 км, юноши 4–5 км.

Вторник: разминочный бег на 0,5–1 км. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (600 м + 800 м) x 2 серии с интервалами отдыха 3–5 минут.

Среда: отдых.

Четверг: разминочный бег на 0,5–1 км. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 2 x 20 м, 2 x 30 м, 2 x 40 м. Повторно 4 x 100 м.

Пятница: темповый кросс: девушки 2–3 км, юноши 3–4 км.

Суббота: равномерный кросс: девушки 3–4 км, юноши 4–5 км.

Воскресенье: отдых.

Общие рекомендации по подготовке к дополнительным вступительным испытаниям

Представленные планы носят ориентировочный характер и могут быть изменены или дополнены в соответствии с индивидуальными особенностями. Кому-то придется уделить больше внимания развитию скоростных качеств, а кому-то ориентировать свою тренировочную программу в большей степени на развитие выносливости. В любом случае количество тренировок в неделю не должно быть менее 3-х, но не стоит и слишком усердствовать. Для кандидатов на обучение, не имеющих спортивного стажа занятий с аэробной направленностью (легкая атлетика, лыжный спорт, футбол, плавание, гребля и т.п.), мы не рекомендуем делать больше 5-ти тренировочных дней в неделю.

Желательно во время тренировок осуществлять систематический медицинский контроль. При невозможности осуществлять медицинский контроль занимающиеся должны знать субъективные признаки физиологической перегрузки. К ним относятся: нарушение сна, ухудшение аппетита, общая вялость, быстрая утомляемость, головная боль. В этом случае необходимо прекратить активные тренировки, провести курс приема поливитаминных препаратов, дополняя его длительными прогулками. Для поддержания функцио-

нальной деятельности организма следует применять легкий бег, гимнастические упражнения и спортивные игры.

Для предупреждения переутомления и повышения эффективности тренировочной работы значительное внимание следует уделять восстановительным мероприятиям. К ним относятся: использование бани (сауны); различные виды массажа и самомассажа (ручной, гидромассаж, вибромассаж); своевременное переключение на другие виды упражнений. Кроме того, необходимо помнить о соблюдении общего режима дня – достаточный сон, полноценное питание и т.п. Питание должно быть сбалансировано по составу жиров, белков, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Необходимо ограничить или лучше полностью исключить жирную, острую, жареную, копченую пищу, включив в свой рацион больше фруктов и сырых овощей. Не следует злоупотреблять мучными изделиями, компенсируя пищевой баланс по углеводам за счет каш. Особенно внимательно нужно отнестись к своему пищевому рациону накануне дополнительных вступительных испытаний.

На завершающем этапе подготовки за 1–2 недели до сдачи дополнительных вступительных испытаний по физической подготовке необходимо выполнить целиком все контрольные упражнения (подтягивание/СКУ, бег на 100 м, кросс) в полную силу. Это позволит выявить достигнутый уровень подготовленности и объективно рассчитать свои силы. Если вдруг окажется, что в каком-то упражнении, например, в кроссовом беге, показанный результат ниже предложенных нормативов, то не стоит паниковать, ударяясь в крайности, пытаясь за оставшиеся дни как можно больше тренироваться или, наоборот, полностью прекратить тренировки, рассчитывая хорошенько отдохнуть перед испытаниями. Нужно по-прежнему продолжать тренироваться, помня, что сама по себе контрольная прикидка является мощным средством повышения уровня вашей подготовленности. Кроме того, за 1–2 недели перед испытаниями снижается общий объем нагрузки, в данном случае километраж, при некотором увеличении интенсивности, т.е. скорости, бега, что также способствует улучшению результата. И если контрольная прикидка выполняется на фоне определенного утомления от проделанной тренировочной работы, то к моменту испытаний по физической подготовке нужно подойти отдохнувшим и полностью восстановившимся, что, однако, опять-таки не означает полное прекращение тренировок. Тщательные разминки в сочетании с легкими кроссами будут способствовать хорошему восстановлению и поддержанию достигнутого уровня вашей подготовленности.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: - М.: «Российская газета» - Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.
2. Приказ МВД РФ от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Список основной литературы:

1. «Физическая подготовка»: Учебник. - СПб.: СПбУ МВД России, «Р-КОПИ», 2016. – 300 с.
3. Торопов В.А., Куликов М.Л., Ушенин А.И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовки: Учебное пособие. – СПб.: СПб УМВД России, 2010. – 50 с.
4. Теория и методика физической культуры. Учебник: М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
13. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки : учебно-методический комплекс / авт.-сост. И. А. Носов ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Фак. физической культуры. - Новосибирск : НГПУ, 2011. - 160 с.
14. Методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Т. Ю. Дмитриева, В. М. Осипов ; Новосиб. гос. пед. ун-т, Фак. физической культуры. - Новосибирск : НГПУ, 2012. - 26 с.
15. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Павлов И.Б. Гимнастика. Учебник. М.: «КноРус», 2013.-312 с.
16. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010.- 380 с.
17. Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Физическая культура. Учебник. М.: «КноРус», 2012.-424 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: учебник под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Юнити-Дана, 2012.
19. Физическая культура. Мироненко Е.Н., Трещева О.Л., Штучная Е.Б., Муллер А.И. ИНТУИТ, 2012.

Список дополнительной литературы:

1. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2009, 431 с.

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение: Учебник для курсантов военного института физической культуры: МО РФ. – СПб.: ВИФК, 2006. – 216 с.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт. Учебник для курсантов военного института физической культуры: МО РФ. – СПб.: ВИФК, 2008. – 327 с.
4. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. – 311с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
6. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. /– 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с.

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ САЙТЫ:

1. <http://elibrary.ru>

Электронная библиотека журналов

2. www.fizkult-ura.com

Физкульт-УРА, онлайн библиотека