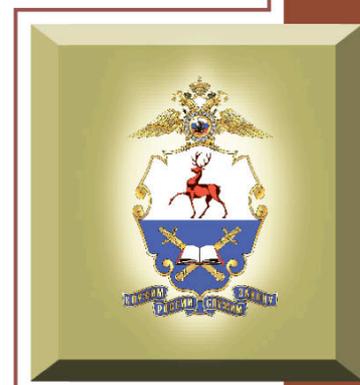


С. В. Кузнецов, А. Н. Волков

**Самостоятельная подготовка
к выполнению упражнений
дополнительного вступительного испытания
по физической подготовке
в образовательной организации МВД России**



НИЖЕГОРОДСКАЯ АКАДЕМИЯ МВД РОССИИ

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Нижегородская академия

С. В. Кузнецов, А. Н. Волков

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Рецензенты:

Д. С. Русанов

(ГУРЛС МВД России);

кандидат педагогических наук, доцент *С. Н. Баркалов*

(Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова);

кандидат педагогических наук, доцент *А. В. Дружинин*

(Уральский юридический институт МВД России);

доцент *А. Т. Биналиев*

(Ростовский юридический институт МВД России);

учебно-методическая секция

по учебным дисциплинам (модулям)

огневой, физической и тактико-специальной подготовки

Кузнецов, Сергей Вячеславович,

Волков, Александр Николаевич.

Самостоятельная подготовка к выполнению упражнений дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательной организации МВД России : учебное пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2024. – 45 с.

В учебном пособии представлены учебные материалы для подготовки к выполнению упражнений дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в образовательной организации МВД России: подтягивание на перекладине, силовое комплексное упражнение, а также бег на 100 метров и 1 километр.

Предназначено для 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 (далее – кандидаты на обучение в образовательных организациях МВД России, кандидаты на обучение).

Содержание материала адаптировано к организации самостоятельной подготовки.

В учебном пособии использованы фотографии, взятые из открытых интернет-источников.

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Общая организация дополнительного вступительного испытания по физической подготовке	6
§ 1.1. Содержание дополнительного вступительного испытания.....	6
§ 1.2. Проведение дополнительного вступительного испытания	7
Глава 2. Подтягивание на перекладине	8
§ 2.1. Требования к выполнению подтягивания.....	8
§ 2.2. Тренировка в подтягивании	11
Глава 3. Силовое комплексное упражнение	14
§ 3.1. Требования к выполнению силового комплексного упражнения	14
§ 3.2. Тренировка наклонов	16
§ 3.3. Тренировка отжимания	16
Глава 4. Бег на 100 метров	19
§ 4.1. Требования к выполнению бега на 100 метров.....	19
§ 4.2. Общая характеристика подготовки к бегу на 100 метров.....	20
§ 4.3. Техника спринтерского бега	21
§ 4.4. Тренировка в беге на 100 метров.....	25
§ 4.5. Разминка перед забегом на 100 метров	29
§ 4.6. Тактика бега на 100 метров	29
Глава 5. Бег (кросс) на 1 километр	30
§ 5.1. Требования к выполнению упражнения «Бег (кросс) на 1 километр	30
§ 5.2. Общая характеристика подготовки к бегу (кроссу) на 1 километр.....	31
§ 5.3. Техника кроссового бега.....	35
§ 5.4. Развитие общей выносливости	37
§ 5.5. Повышение базовой скорости.....	37
§ 5.6. Развитие специальной выносливости	38
§ 5.7. Упрощенная программа подготовки к бегу (кроссу) на 1 километр.....	39
§ 5.8. Разминка перед забегом на 1 километр	40
§ 5.9. Тактика бега (кросса) на 1 километр	40
Заключение	41
Рекомендуемая литература	42
Приложение	43

Введение

Дополнительные вступительные испытания по физической подготовке при поступлении в образовательные организации МВД России на очную форму обучения начинаются, как правило, во второй декаде июля. В какой момент следует приступить к подготовке к ним, чтобы к моменту их начала находиться в состоянии полной готовности?

Развитие физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости) – это естественный биологический процесс. Он подчиняется законам природы. Невозможно заметить, насколько мы выросли за день (и даже за неделю), однако через какое-то время это становится очевидным. Точно так же за одно тренировочное занятие не стать сильнее, быстрее или выносливее. Все дело в том, что изменения в организме человека в ответ на тренировочные нагрузки происходят не столь быстро, как нам бы того хотелось. Эти изменения по скорости и выраженности протекания очень индивидуальны. У одних исходный уровень физической подготовленности высокий, а у других – низкий; у одних тренировочный эффект наступает быстрее, у других – медленнее, поэтому, чтобы заметить рост силы, быстроты или выносливости, должно пройти какое-то время – в лучшем случае 4–6 недель тренировок, а то и 10. Такой период подготовки будем называть этапом.

В зависимости от исходного физического состояния для достижения необходимого уровня готовности к вступительному испытанию следует пройти несколько этапов: начальный, общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий. На каждом этапе решаются свои специфические задачи, используются характерные только для него тренировочные упражнения и методы.

Если каждый этап будет занимать от 4–6 до 10 недель тренировки, то общая продолжительность подготовки составит от 16 до 40 недель, то есть от 4 до 10 месяцев. Следовательно, если обучающийся не может подтянуться на перекладине или отжаться от пола ни одного раза, а через 300 метров налившиеся тяжестью ноги сами собой переходят с бега на шаг, то начать готовиться к вступительному испытанию по физической подготовке нужно не позднее 1 сентября года, предшествующего году поступления, то есть для тех, кто учится в школе, – с началом обучения в 11-м классе.

Одним из главных факторов эффективной подготовки к вступительным испытаниям выступает владение компетенциями в сфере физической культуры. Обучающиеся, в отличие от учителя физкультуры, не знают в нужной мере анатомии и физиологии человека, биомеханики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, не владеют приемами и методикой (рецептом) обучения конкретным двигательным навыкам, например, подтягиванию на перекладине или спринтерскому бегу. Проще говоря, необходимо хотя бы в самых общих чертах представлять, как развивать силу, быстроту и выносливость, поэтому и было написано это учебное пособие – для обеспечения эффективного развития обучающихся в условиях самостоятельной подготовки.

Себя со стороны не увидишь. Это обстоятельство выступает одним из решающих препятствий в овладении техникой упражнений, почему мы и ограничились наиболее простыми и очевидными рекомендациями, позволяющими на собственных ощущениях избежать грубых ошибок в технике выполнения подтягивания и отжиманий, спринтерского и кроссового бега. Одновременно было бы совсем не лишним обратиться за помощью в подготовке к специалисту в области физической культуры и спорта, например, учителю физкультуры, инструктору в тренажерном зале, тренеру.

Глава 1. Общая организация дополнительного вступительного испытания по физической подготовке

§ 1.1. Содержание дополнительного вступительного испытания

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России шкала оценки результатов их выполнения в баллах и минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение дополнительного вступительного испытания по физической подготовке, устанавливаются приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Вступительное испытание по физической подготовке заключается в выполнении трех контрольных упражнений: для кандидатов на обучение мужского пола – подтягивание на перекладине, бег на 100 метров, бег (кросс) 1 километр; кандидатов на обучение женского пола – силовое комплексное упражнение, бег на 100 метров, бег (кросс) 1 километр. За выполнение упражнений вступительного испытания (в соответствии с таблицей приложения) начисляются баллы. Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке считается пройденным успешно, если набрано минимальное количество баллов (один балл и выше) по каждому из трех упражнений¹ (табл. 1).

Таблица 1

**Оценка физической подготовки кандидатов
на обучение в образовательных организациях МВД России**

	Группа предназначения ²			
	Первая	Вторая	Третья	Четвертая
Минимальная сумма баллов	3	3	3	3

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 (п. 345) // Гарант : сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).

² Группа предназначения – показатель степени ограничения годности по состоянию здоровья к службе на должностях в органах внутренних дел Российской Федерации // О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов: приказ МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : сайт. URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-mvd-rossii-ot-02042018-n-190-o-trebovanijakh> (дата обращения: 09.02.2024).

§ 1.2. Проведение дополнительного вступительного испытания

Во время проведения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке кандидаты на обучение обязаны:

- строго выполнять все требования членов экзаменационной комиссии, быть дисциплинированными, не отлучаться без разрешения с места выполнения контрольного упражнения;
- прибывать к месту прохождения вступительных испытаний в спортивной одежде;
- самостоятельно готовиться к выполнению контрольного упражнения, а при его выполнении стремиться показать наиболее высокий результат;
- немедленно сообщать председателю или членам экзаменационной комиссии о плохом самочувствии до начала выполнения упражнения.

Дополнительное вступительное испытание по физической подготовке должно начинаться не ранее чем через два часа после приема пищи.

Перед началом выполнения каждого контрольного упражнения кандидатам на обучение предоставляется не менее 15 минут для самостоятельной подготовки к нему.

Возможно проведение подготовки в составе группы.

Для выполнения каждого контрольного упражнения кандидату на обучение дается только одна попытка.

Повторное выполнение контрольных упражнений вступительного испытания с целью улучшения результата не допускается.

В случае срыва выполнения контрольного упражнения, возникшего не по вине кандидата на обучение, он имеет право обратиться к председателю экзаменационной комиссии с целью предоставления ему повторной попытки. Такими случаями являются:

- прерывание выполнения контрольного упражнения в силу возникновения чрезвычайной ситуации техногенного или природного характера;
- разрушение конструкции спортивного сооружения или поломка оборудования;
- непреодолимое препятствование выполнению контрольного упражнения со стороны третьих лиц, к примеру, толчки, задержки, подножки, сбивания.

Повторная попытка предоставляется кандидату на обучение только в том случае, если он обратился к председателю экзаменационной комиссии незамедлительно после срыва выполнения контрольного упражнения.

Глава 2. Подтягивание на перекладине

Подтягивание на перекладине по своей двигательной сути представляет собой подъем из виса на прямых руках в вис на согнутых руках (рис. 1).



Рис. 1. Подтягивание на перекладине

Вис – это положение, в котором плечи находятся ниже точки хвата, а суставные углы в локтевых, плечевых, тазобедренных и коленных суставах равны 180° ; носки оттянуты вниз. Кисти располагаются на грифе перекладины хватом сверху на расстоянии ширины плеч, голова незначительно наклонена вперед.

В висе на согнутых руках согнуты только руки, а подбородок находится выше оси перекладины и слегка приподнят.

Упражнение предназначено для оценки развития силы, то есть способности человека за счет мышечного напряжения противодействовать или преодолевать внешнее сопротивление.

§ 2.1. Требования к выполнению подтягивания

В подтягиваниях требования, предъявляемые к кандидатам на обучение в образовательных организациях МВД России¹, сравнимы с требованиями норм ГТО², а также требованиями к физической подготовленности выпускников школ, студентов (см. табл. 2).

¹ Предъявляются в соответствии с п. 343.4 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Гарант : сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).

² ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации // ВФСК ГТО : офиц. сайт. URL: www.gto.ru (дата обращения: 09.02.2024).

Требования к выполнению подтягивания

Вид норматива (требования)	Результат, количество раз		
	5	4	3
Студенты образовательных организаций высшего образования	15	12	9
Обучающиеся 11-го класса	14	11	8
ГТО 16–19 лет (значки): золотой – серебряный – бронзовый	15	12	8
ГТО 20–24 года (значки): золотой – серебряный – бронзовый	16	13	9

В зависимости от группы принадлежности максимальное количество баллов (33 балла) можно получить, подтянувшись 28–29 раз; минимальное (1 балл) – подтянувшись 2–4 раз (см. таблицу оценки в приложении).

Важно осознавать, что превышение предельного количества повторений, то есть выполнение большего количества подтягиваний, не приведет к начислению дополнительных баллов.

Оценка техники¹ выполнения этого упражнения осуществляется в соответствии с п. 309.1.1. Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: «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 секунды неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешаются незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений, запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения.

Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда “Не считать!”. Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается»².

Представленное описание техники выполнения подтягивания предназначено для специалистов в сфере физического воспитания и спорта. Оно

¹ Требования к рациональному и эффективному способу выполнения.

² Предъявляются в соответствии с п. 309.1.1 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Гарант : сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).

написано в соответствии с правилами гимнастической терминологии. «Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или понятия из этой области человеческой деятельности»¹.

В соответствии с этой терминологией описывается и техника выполнения упражнений во всех видах спорта.

В целях понимания всех нюансов организации и оценки выполнения подтягивания рекомендуется следовать следующим правилам.

При выполнении этого упражнения запрещается: бинтовать руки и пальцы, пользоваться накладками на руки, перчатками.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху: расстояние между руками по ширине плеч, руки в локтевых суставах полностью выпрямлены, ноги в коленных суставах полностью выпрямлены и прижаты другу к другу, ступни строго оттянуты носками вниз.

Исходное положение принимается по команде «Исходное положение – принять!». Сигналом для начала упражнения является команда «Начинай!».

При подтягивании кандидат подбородком должен подняться самоочевидно выше грифа перекладины, затем, полностью разгибая руки, опуститься в исходное положение и остановиться в течение 0,5 секунды неподвижно, а после объявления счета засчитанного подтягивания принимающим упражнение (или команды «Не считать!») продолжить выполнение упражнения.

Принимающий упражнение громко и внятно объявляет счет каждого засчитанного подтягивания.

Выполнение попытки подтянуться не засчитывается (подается команда «Не считать!») в следующих случаях:

- при попытке выполнить упражнение до команды «Начинай!»;
- нарушении положения головы, тела и конечностей по отношению друг к другу в висячем положении;
- попытке начать подтягивание рывком одной рукой, махом (замахиванием) в плечевых и тазобедренных суставах, хлестом ногами;
- если кандидат, подтянувшись, не поднялся подбородком выше оси перекладины;
- кандидат, опустившись в исходное положение, не полностью разогнул руки в локтевых и плечевых суставах;

¹ См.: Баженова Н. А. Гимнастическая терминология: учебное пособие. Барнаул, 2016 // Алтайский государственный педагогический университет. Научно-педагогическая библиотека : офиц. сайт. Электрон. версия. URL: <http://library.altspu.ru/dc/pdf/bazhenova.pdf> (дата обращения: 09.02.2024).

– не зафиксировано на 0,5 секунды неподвижное исходное положение. Выполнение упражнения незамедлительно прекращается (подается команда «Стой!») в следующих случаях:

- при изменении исходного положения (места) рук (хвата) на грифе перекладины;
- касании стоек ногами;
- срыве рук (руки) с грифа перекладины;
- спрыгивании со снаряда;
- если принимающий упражнение не засчитал командой «Не считать!» попытку выполнения упражнения три раза подряд.

Во время выполнения упражнения причины подачи команд «Не считать!» или «Стой!» не объясняются.

Результат выполнения упражнения «Подтягивание на перекладине» выражается в количестве раз.

§ 2.2. Тренировка в подтягивании

Предварительным условием тренировки (то есть наращивания количества повторений) в подтягивании на перекладине выступает освоение техники выполнения упражнения – сохранение правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания. Эта задача решается посредством старательного выполнения следующих несложных упражнений:

- виса на прямых руках (необходимо стараться как можно дольше удерживать тело в висе – положении, в котором ноги, туловище и руки находятся на одной линии);
- виса на согнутых руках с формированием стереотипа удержания тела в верхней точке подтягивания;
- подтягивания с помощью;
- подтягивания с прыжка (то есть, набрав за счет отталкивания от опоры начальную скорость, следует дотянуть, сохраняя правильное положение тела, себя руками до конечного положения подбородком выше грифа перекладины).

Если сил не хватает и для одного подтягивания на первых 2–4 неделях, то рекомендуется выполнять комплексы силовых упражнений с гантелями или на тренажерах общей направленности, а также начать освоение подтягивания с двух самых простых упражнений:

- 1) подтягивания стоя (или лежа¹) на низкой перекладине: 3–5 подходов по 7–9 повторений в каждом (см. рис. 2);
- 2) виса на перекладине в течение 30–60 секунд.

¹ Так называемые австралийские подтягивания.

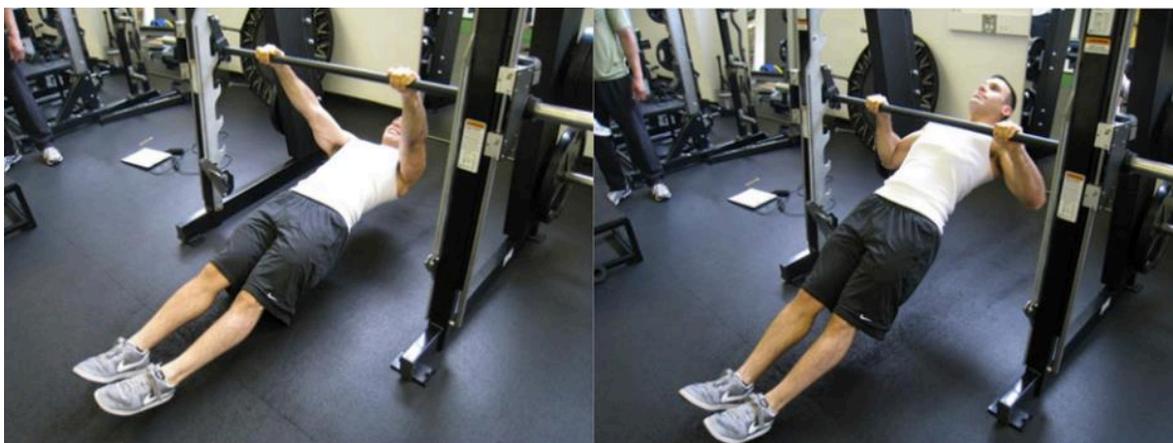


Рис. 2. Подтягивание на низкой перекладине

Если есть возможность посещать тренажерный зал, то для тренировки можно использовать гравитрон – тренажер, с одной стороны которого находится перекладина или (и) брусья, а с другой – противовес с возможностью изменения веса (рис. 3). Противовес служит для компенсации собственного веса занимающегося, оказывая ему помощь при выполнении упражнения.

Перед началом выполнения подходов на гравитроне необходимо выставить такой вес противовеса, чтобы можно было выполнить те же (как и в подтягивании лежа) 3–5 подходов по 7–9 подтягиваний в каждом.

Для определения нагрузки на тренировочном занятии необходимо ориентироваться на рекомендации¹, приведенные в таблице 3.

Отдых между подходами составляет 2,5–3,0 минуты. Рекомендуется тренироваться через день не менее трех раз в неделю и не менять программу тренировок как минимум 3–4 недели. После этого перед началом 4- 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 необходимо выбрать новую программу тренировок, которой следуют без изменений те же 3–4 недели. Затем представленный цикл повторяется вплоть до начала вступительных испытаний.



Рис. 3. Подтягивание на гравитроне

¹ См.: Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Москва, 1994. С. 176.

Планируемый объем подтягиваний на занятии

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	повторений в подходе	подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

Дополнительно по технике и методике тренировки в подтягивании можно почитать на следующих интернет-ресурсах:

<https://www.gto.ru/> – сайт Всероссийского комплекса ГТО: нормы, правила выполнения, рекомендации по тренировке;

<https://fitnavigator.ru/> – большая база упражнений с удобным поиском;

<https://cross.expert/> – упражнения и программы тренировок для развития силы и выносливости;

<https://fitness-body.ru/> – сайт о фитнесе, бодибилдинге¹ и спортивном питании.

¹ Культуризм (от фр. *culturisme* – «культура тела»), или бодибилдинг (от англ. *body* – «тело» и *building* – «строительство») – процесс наращивания и развития мускулатуры с посещением (или без) тренажерного зала для выполнения физических упражнений с отягощениями (гантелями, штангой, гирей, на силовых тренажерах).

Глава 3. Силовое комплексное упражнение

Силовое комплексное упражнение (далее – СКУ) предназначено для оценки силы у девушек. Оно фактически состоит из двух упражнений: наклонов из положения лежа и отжиманий от пола.

§ 3.1. Требования к выполнению силового комплексного упражнения

Оценка техники выполнения этого упражнения осуществляется соответствии с п. 309.1.5.2 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: «Выполняется по команде “Начинай!” в течение одной минуты: первые 30 секунд – 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 секунд из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (расстояние между руками – по ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда “Не считать!”. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда “Стой!”.

При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка “0 баллов” за упражнение в целом»¹.

В целях понимания всех нюансов организации и оценки выполнения СКУ рекомендуется следовать следующим правилам.

СКУ включает непрерывное выполнение в течение 60 секунд двух упражнений: в течение первых 30 секунд – наклонов из положения лежа на спине, руки – вдоль туловища; вторых 30 секунд – сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

Исходное положение принимается по команде «Исходное положение – принять!».

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 // Гарант : сайт. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).

Упражнение начинается из исходного положения лежа на спине, пятки прижаты к опоре, руки – вдоль туловища. Оказание какой-либо помощи в удержании ног не допускается.

Сигналом для начала выполнения СКУ является команда «Начинай!».

Наклоняясь, необходимо коснуться обеими руками носков стоп, затем вернуться в исходное положение лежа до касания пола лопатками и, прижав пятки к опоре, вслед за этим продолжить выполнение упражнения.

Принимающий упражнение громко и внятно объявляет счет каждого засчитанного наклона.

Выполнение попытки наклониться не засчитывается (подается команда «Не считать!») в следующих случаях:

- при попытке выполнить наклон до команд «Начинай!»;
- нарушении положения головы, тела и конечностей по отношению друг к другу в положении лежа на спине;
- начала наклона махом руками или ногами, толчком руками от опоры, захватом за одежду или какую-либо часть тела или же с отрывом пяток от опоры.

После окончания первых 30 секунд кандидат на обучение по команде принимающего «Смена!» (секундомер при этом не останавливается) самостоятельно принимает положение упор лежа и продолжает выполнение СКУ в отжимании.

Сгибая руки, необходимо на мгновение соприкоснуться грудью с опорой (полом), а затем, отжимаясь от пола, полностью разогнуть руки в исходное положение.

Принимающий упражнение громко объявляет счет каждого засчитанного отжимания.

Выполнение попытки отжаться не засчитывается (подается команда «Не считать!») в следующих случаях:

- при попытке отжаться до команды «Смена!»;
- нарушении положения головы, тела и конечностей по отношению друг к другу в упоре лежа;
- если кандидат на обучение, согнув руки, не коснулся грудью опоры (пола);
- кандидат на обучение, отжимаясь, оттолкнулся от опоры сначала одной, а потом другой рукой, то есть разогнул руки не одновременно;
- кандидат на обучение, отжимаясь, не разогнул, то есть не полностью выпрямил, руки в локтевых суставах;
- при разведении ног врозь.

Выполнение упражнения незамедлительно прекращается (подается команда «Стой!») в следующих случаях:

- при выполнении сгибания и разгибания рук кандидат на обучение коснулся опоры (пола) головой, животом, бедрами, коленями;
- если кандидат на обучение, согнув руки, остановившись, лег (плотно прижался) на опору (пол) грудью;
- если кандидат на обучение встал в стойку на ногах;

– по истечении 60 секунд – времени, отведенного на выполнение упражнения.

Во время выполнения упражнения причины подачи команд «Не считать!» или «Стой!» не объясняются.

При определении результата выполнения СКУ суммируются засчитанные повторения наклонов и отжиманий. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах и (или) отжимании выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

§ 3.2. Тренировка наклонов

Успешность выполнения наклонов обеспечивается силовой выносливостью мышц брюшного пресса. Главным тренировочным упражнением является многократное выполнение самих наклонов из исходного положения лежа на спине.

Если сил не хватает для того, чтобы выполнить упражнение хотя бы 1–3 раза, то наклоны необходимо выполнять с фиксацией ног, например, помощник, упираясь в голень, прижимает ноги к полу.

На первом этапе подготовки к выполнению этого упражнения необходимо довести количество наклонов до 30–35 движений в подходе без учета времени и повторять их три раза через 3–5 минут отдыха.

Задачей следующего этапа подготовки является тренировка выносливости, позволяющей поддерживать высокий темп наклонов. Для этого необходимо выполнять 3–5 подходов по 20–25 наклонов в максимально возможном темпе через 3–5 минут отдыха. Ориентиром хорошей подготовленности в этом упражнении может служить показатель 23–25 наклонов за 30 секунд.

§ 3.3. Тренировка отжимания

Известная специалистам в области физического воспитания трудность при выполнении этого, казалось бы, простого упражнения состоит в том, что мышцы рук и плечевого пояса сокращаются, то есть в состоянии напряжения изменяют свою длину, а мышцы туловища и ног – нет. Они задействованы в удержании туловища и ног на одной линии – без прогиба в спине и сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Разучивание и совершенствование техники выполнения отжимания заключаются в освоении навыка сохранения правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук (см. рис. 4).

В течение первых 2–4 недель отжимания желательно выполнять сначала в облегченных условиях – в положении, в котором упор руками выше по уровню упора ногами. Опорой может быть все что угодно, например, стена, подоконник, стул, скамейка.

Для начала следует выбрать по высоте такую опору, отжимаясь от которой можно правильно выполнить это упражнение хотя бы 5–7 раз.



Рис. 4. Отжимание от пола

Для тренировки способности удерживать туловище и ноги на одной линии без прогиба рекомендуется сохранять это положение на прямых или согнутых руках (рис. 5), начиная с 15–20 секунд и постепенно увеличивая время выполнения упражнения до 90 секунд.

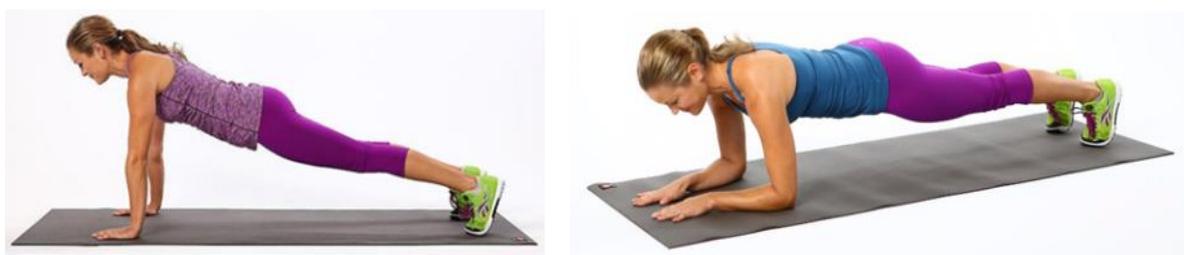


Рис. 5. Упор лежа и упор лежа на локтях

На следующем этапе, занимаясь 2–3 раза в неделю, необходимо увеличивать количество подходов от одного до трех.

Отдых между подходами – 2,5–3 минуты.

По достижении этой цели следует перейти к отжиманиям от более низкой опоры. Если отжиматься от все более низкой опоры, то со временем окажется посильным отжаться и от пола.

В зависимости от предельного количества отжиманий от пола необходимо придерживаться нижеследующих программ тренировок (см. табл. 4).

Отдых между подходами – 1,5–3 минуты.

Не рекомендуется менять программу тренировок как минимум 3–4 недели. После этого перед началом 4- или 5-й недели необходимо определить новое количество предельных повторений.

Если прироста нет, то тренировка продолжается по выбранной программе.

Если количество отжиманий увеличилось, то в таблице 4 выбирается новая программа тренировок и ей следуют без изменений те же 3–4 недели. Затем этот цикл повторяется вплоть до начала вступительных испытаний.

Программы тренировки отжиманий от пола на занятии

Предельное количество отжиманий от пола	Тренировочная программа	
	повторений в подходе	подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

Глава 4. Бег на 100 метров

Упражнение дополнительного вступительного испытания «Бег на 100 метров» предназначено для оценки быстроты, то есть способности человека выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени.

§ 4.1. Требования к выполнению бега на 100 метров

Требования к кандидатам на обучение в образовательных организациях МВД России при выполнении упражнения «Бег на 100 метров» сравнимы с требованиями к выпускникам среднеобразовательной школы и нормами ГТО для возрастных групп 16–17 лет и 18–24 года (см. табл. 5, 6).

Таблица 5

Требования к выполнению бега на 100 метров (юноши)

Вид норматива (требования)	Результат, секунды		
Спортивные разряды ¹ : I–II–III	11,1	11,7	12,4
Спортивные разряды юношеские: I–II–III	12,8	13,4	14,0
Обучающиеся 11-го класса и студенты образовательных организаций высшего образования (оценки): 5–4–3	13,8	14,2	15,0
ГТО 16–19 лет (значки): золотой – серебряный – бронзовый	13,2	14,1	14,8
ГТО 20–24 года (значки): золотой – серебряный – бронзовый	13,9	14,4	15,8

Упражнение в беге на 100 метров проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности с твердым покрытием. Между стартом и финишем размечаются дорожки для бега каждого участника.

По команде «На старт!» участники забега занимают свое место на дорожке перед линией старта в положении высокого или низкого старта. При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки.

По команде «Внимание!» участники забега, стартующие с высокого старта, принимают удобное для них стартовое положение; с низкого старта – опираются на руки и ступни ног.

После команды «Внимание!» и до команды «Марш!» участники должны принять неподвижное положение.

¹ Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1255 // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 09.01.2024).

Требования к выполнению бега на 100 метров (девушки)

Вид норматива (требования)	Результат, секунды		
	Спортивные разряды: I–II–III	12,8	13,6
Спортивные разряды юношеские: I–II–III	15,3	16,0	17,0
Обучающиеся 11-го класса и студенты образовательных организаций высшего образования (оценки): 5–4–3	16,2	17,0	18,0
ГТО 16–19 лет (значки): золотой – серебряный – бронзовый	15,8	16,9	17,9
ГТО 20–24 года (значки): золотой – серебряный – бронзовый	16,2	17,1	18,1

Сигналом для начала бега может быть команда «Марш!» или выстрел из стартового пистолета.

Участник забега, который начал бег до сигнала «Марш!», считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае все участники забега возвращаются назад к линии старта командой «Назад!» или выстрелом из стартового пистолета.

Участнику забега, нарушившему правила старта, объявляется предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять руку вверх, признавая тем самым факт нарушения условий выполнения старта. В случае повторного совершения им фальстарта он считается не выполнившим упражнение.

Если участник забега во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, то он считается не выполнившим упражнение.

Лидирование (бежать не участнику забега рядом, голосом поддерживая и задавая темп движения) запрещается.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересечет туловищем линию финиша.

Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется по отдельному ручному секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

§ 4.2. Общая характеристика подготовки к бегу на 100 метров

Начиная заниматься, важно представлять, что за время подготовки к вступительным испытаниям улучшить результат в беге на 100 метров более чем на 5–7 % вряд ли удастся.

Скорость бега зависит от частоты и длины шагов. За несколько месяцев подготовки ноги, вероятнее всего, заметно не станут длиннее, а максималь-

ная частота шагов не увеличится – она почти не тренируется. Повысить скорость бега все же можно за счет увеличения длины шага: чем сильнее ноги, тем длиннее беговой шаг.

Улучшить результат в беге на 100 метров можно и путем совершенствования техники спринтерского¹ бега, поэтому тренировка для преодоления дистанции в 100 метров сводится к решению двух задач: овладение техникой спринтерского бега и повышение взрывной силы мышц ног.

Работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется выполнять в состоянии физического и эмоционального утомления. Как правило, такая тренировка проводится на первом недельном занятии после 2–3 дней отдыха.

Во время самой тренировки нельзя допускать заметного снижения скорости выполнения упражнений, поэтому беговые упражнения на скорость настоятельно рекомендуется выполнять с контролем времени. Снижение скорости движений свидетельствует о наступившем утомлении и необходимости прекратить тренировку.

§ 4.3. Техника спринтерского бега

Техника бега на 100 метров складывается из требований к технике стартового положения, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Техника стартового положения. Во всех спринтерских дисциплинах международными правилами соревнований по легкой атлетике разрешено стартовать только из положения низкого старта со стартовых колодок (рис. 6). Старт со стартовых колодок позволяет спортсмену сразу начать бег в высоком темпе и на предельно коротком отрезке развить максимально возможную скорость.



Рис. 6. Низкий старт со стартовых колодок (стартового станка)

¹ Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно.

При низкой технической подготовленности и недостаточной силе ног попытка старта из низкого положения (или со стартовых колодок) приводит к тому, что бегун сначала встает из приседа в стойку и только после этого стартует, то есть он все равно стартует из положения высокого старта, к которому добавляет еще одно приседание, поэтому на вступительных испытаниях настоятельно рекомендуется стартовать из положения высокого старта (рис. 7).

В таком положении необходимо наклониться вперед. При этом плечи должны быть направлены в сторону движения. Рука, находящаяся впереди, согнута, а заведенная назад – почти прямая. Если вперед выставлена правая нога (рис. 7), то вперед выводится левая рука, и наоборот.

Вперед к линии ставится более сильная ведущая (толчковая) нога, обычно левая. Это не зависит от того, какой рукой человек владеет лучше. Если не задумываться, то к линии старта произвольно ставится именно ведущая нога.

Чтобы определить, какая нога является ведущей, необходимо попросить кого-нибудь толкнуть в спину: пытайтесь устоять, вперед вы непременно шагнете с ведущей ноги.

Для того чтобы как можно быстрее сделать первый шаг, ногу, находящуюся сзади, рекомендуется поставить на расстоянии 1–1,5 длины ступни от пятки впередистоящей ноги (рис. 8) на носок. Примерно 60 % тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.



Рис. 8. Расстояние между ногами на старте в беге на 100 метров

Техника стартового разбега. Его основная его задача – очень быстро набрать максимальную скорость бега.

Первый шаг надо сделать быстро и мощно. Для этого следует как можно резче, быстрее и дальше вынести бедро сзади стоящей ноги вперед.



Рис. 7. Высокий старт

Это движение необходимо сделать одновременно с энергичным махом вперед разноименной рукой: шаг левой ногой – мах правой рукой; шаг правой – мах левой. Мощный толчок ведущей (толчковой) ногой должен закончиться ее полным выпрямлением (рис. 9).



Рис. 9. Первый шаг

На первых 3–5 шагах рекомендуется сохранять стартовый наклон туловища вперед, к 7–8 шагу – выпрямиться в положение как в беге по дистанции. Длина и частота этих шагов должна быть одинаковой. Стопы ставятся шире, чем в беге по дистанции.

Техника бега по дистанции. Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, без лишних движений и напряжений.

Туловище держится с практически незаметным со стороны наклоном вперед ($\approx 10^\circ$). Плечи расслаблены и опущены, во время бега вращаться не должны.

На грунт ногу нужно ставить упруго (пружинисто) с передней части наружного свода стопы; носок стопы направлен по ходу движения. В отличие от техники кроссового бега (см. § 5.3) недопустимо опускаться на всю стопу. Другими словами, нужно бежать на носках. Стопы ставятся почти по одной линии.

Внешне правильный толчок от дорожки выглядит как полное выпрямление толчковой ноги с выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги (см. рис. 10). Во время отталкивания вертикальное перемещение туловища вверх должно быть исключено.

Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу; кисти расслаблены и направлены немного внутрь – к средней линии туловища.

Движение руками из стороны в сторону перед собой не рационально. Это приводит к раскачиванию туловища из стороны в сторону и снижению скорости бега.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Для того чтобы поддерживать частоту шагов, достаточно чаще и энергичнее работать руками.



Рис. 10. Бег по дистанции на 100 метров

Техника финиширования. Поддерживать максимальную скорость на протяжении всей дистанции невозможно.

Примерно за 15–20 метров до финиша скорость неизбежно снижается. Это приводит к уменьшению длины шага, следовательно, для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов. Как было указано выше, этого можно добиться за счет повышения частоты движения рук.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун пробегает через линию финиша. Чтобы быстрее ее пробежать, бегуны на последнем шаге резко наклоняются вперед с отведением рук назад – делают так называемый бросок грудью (см. рис. 11).

Не рекомендуется финишировать прыжком через линию финиша: это существенно снижает скорость движения.



Рис. 11. Бросок грудью на финише дистанции в 100 метров

§ 4.4. Тренировка в беге на 100 метров

Главными средствами подготовки к бегу на 100 метров выступают так называемые специально-подготовительные беговые упражнения, которые используются, прежде всего, как часть разминки перед выполнением основных тренировочных упражнений. Они применяются и для совершенствования техники спринтерского бега, а при соответствующей дозировке — для развития скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительное беговое упражнение № 1 «Бег с высоким подниманием бедра (колен)». Упражнение выполняется на носках. Туловище немного наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45–90° и движутся вперед-назад разноименно с ногами (если вверх поднимается левое колено, то вперед выносится правая рука, и наоборот). Колено поднимается как можно выше уровня таза (рис. 12).



Рис. 12. Бег с высоким подниманием бедра (колен)

Специально-подготовительное беговое упражнение № 2 «Бег с захлестыванием голени (махом голени назад относительно коленного сустава)». Как и предыдущее, данное упражнение выполняется на носках, туловище слегка наклонено вперед, руки двигаются вперед-назад разноименно с ногами. Захлестывание голени выполняется до касания пятками ягодиц (рис. 13).



Рис. 13. Бег с захлестыванием голени

Специально-подготовительное беговое упражнение № 3 «Бег на прямых ногах». Туловище прямое. Движения руками более энергичные и быстрые, чем при обычном беге. Ноги прямые (полностью выпрямлены в коленных суставах). Носок стопы оттянут на себя. Стопа ставится плашмя на носок (рис. 14).



Рис. 14. Бег на прямых ногах

Специально-подготовительное беговое упражнение № 4 «Многоскоки (прыжки с ноги на ногу)». Туловище, как в беге, наклонено вперед. Руки двигаются вперед-назад разноименно с ногами.

Упражнение выполняется максимально длинными ритмичными прыжками с ноги на ногу.

В момент толчка нога полностью выпрямляется, с махом – сгибается в коленном суставе (см. рис. 15).



Рис. 15. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу)

Специально-подготовительное беговое упражнение № 5 «Бег колесом («велосипед»)». Бег колесом похож на обычный бег только с более высоким подъемом колен. В максимально высокой точке подъема голень выносится вперед и загребающим движением опускается на носок с последующим толчком. Руки движутся так же, как и в обычном беге (рис. 16).



Рис. 16. Бег колесом («Велосипед»)

Как было отмечено выше, повысить скорость бега на 100 метров можно за счет развития силы ног. Для этого рекомендуется 2–3 раза в неделю выполнять следующие упражнения.

Упражнение № 1 «Бег по песку на скорость» (20–30 метров; повторить 3–5 раз).

Упражнение № 2 «Бег в гору» (60–150 метров; повторить 5–7 раз).

Упражнение № 3 «Бег по лестнице вверх на третий – четвертый этаж» (повторить 3–5 раз).

Упражнение № 4 «Прыжки на одной ноге» (7–9 прыжков; повторить 5–7 раз на каждой ноге).

Упражнение № 5 «Прыжки в длину с места» (повторить 7–9 раз).

Упражнение № 6 «Лягушка». Прыжки вперед-вверх из упора присев (5–7 прыжков; повторить 3–7 раз).

Упражнение № 7 «Тройной прыжок». Прыжок с обеих ног – приземление на одну ногу – прыжок на другую – приземление на обе ноги (повторить 5–7 раз).

Кроме представленных нами упражнений, для развития скоростно-силовых качеств используются и специально-подготовительные беговые

упражнения. Они выполняются в максимальном темпе 3–7 раз на отрезках от 30 до 50 метров.

Для тренировки различных элементов бега на 100 метров предлагаются следующие упражнения (табл. 7).

Таблица 7

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

Направленность (задача) упражнения	Содержание упражнения и методика его выполнения
Совершенствование старта и стартового разбега	Бег из стартового положения на 10–15 метров (повторить 3–5 раз через 1,5–2 минуты отдыха; 1–2 серии ¹). Отдых между сериями – 3–5 минут
Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции; развитие максимальной скорости	Бег из стартового положения на 30–60 метров (повторить 3–5 раз через 2,5–3 минуты отдыха; 1–2 серии). Отдых между сериями – 7–9 минут. Упражнение выполняется с обязательным контролем времени
Совершенствование техники бега; развитие скоростной выносливости	Бег на 80–100 метров со скоростью 90–95 % от предельной (повторить 5–7 раз через 5–7 минут отдыха). Упражнение выполняется с обязательным контролем времени
Развитие скоростной выносливости	Бег на 150–300 метров со скоростью 85–90 % от предельной (повторить 3–5 раз через 7–9 минут отдыха). Упражнение выполняется с обязательным контролем времени

Рекомендуется придерживаться следующей структуры тренировки для подготовки к бегу на 100 метров (табл. 8).

Таблица 8

Примерная структура тренировки в беге на 100 метров

Часть занятия	Упражнение
Общая разминка	Бег трусцой 500–700 метров. Общеразвивающие (гимнастические) упражнения на месте и в движении
Специальная разминка	Специально-подготовительные беговые упражнения
Основная	Упражнения для совершенствования техники бега на 100 метров, развития максимальной скорости бега и скоростной выносливости (одно упражнение по выбору, см. табл. 7). Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств (одно упражнение по выбору) или тренировка в подтягивании на перекладине для юношей и силовое комплексное упражнение для девушек
Заключительная	Бег трусцой на 300–500 метров. Гимнастические упражнения на гибкость, расслабление

¹ Если задание повторяется две серии, то это означает, что нужно повторить пробегание 3–5 отрезков еще раз, то есть выполнить в сумме пробегание 6–10 отрезков.

§ 4.5. Разминка перед забегом на 100 метров

За 5–10 минут до забега на 100 метров необходимо провести разминку. В ее содержание включают:

- бег трусцой 200–300 метров;
- комплекс из 5–7 общеразвивающих (гимнастических) упражнений для мышц рук, туловища, ног;
- комплекс специально-подготовительных беговых упражнений на отрезках 10–15 метров.

Каждое специально-подготовительное упражнение следует повторить 1–2 раза. Все упражнения разминки выполняются без напряжения, расслабленно, с усилием и скоростью, равными $2/3$ от максимально возможных.

§ 4.6. Тактика бега на 100 метров

Дистанция в 100 метров очень коротка. С самого старта нужно бежать очень быстро. Настоятельно рекомендуется стартовать из высокого стартового положения. На первых 5–7 шагах стремиться сохранять стартовый наклон туловища вперед.

По дистанции необходимо бежать на носках, ритмично, избегая излишнего напряжения. На последних 15–20 метрах дистанции постараться увеличить частоту шагов за счет более энергичных движений руками. На финише не прыгать и не поднимать руки вверх или в стороны.

Дополнительно о технике бега на 100 метров и методике подготовки к выполнению этого упражнения можно прочитать на следующих интернет-ресурсах:

<http://scfoton.ru/> – сайт о беге, здоровье и красоте;

<https://runnerclub.ru/> – все о беге;

<https://newrunners.ru/> – информационный портал о беге.

Глава 5. Бег (кросс) на 1 километр

Наиболее сложным видом подготовки к дополнительному вступительному испытанию по физической подготовке является подготовка к бегу (кроссу) на 1 километр. Это упражнение предназначено для оценки уровня развития выносливости, то есть способности человека продолжительно без снижения эффективности выполнять какую-либо работу.

§ 5.1. Требования к выполнению упражнения «Бег (кросс) на 1 километр»

Требования к кандидатам на обучение в образовательных организациях МВД России при выполнении упражнения «Бег (кросс) на 1 километр» сравнимы с требованиями к юношеским спортивным разрядам и выпускникам среднеобразовательной школы (табл. 9, 10).

Таблица 9

Требования к выполнению бега (кросса) на 1 километр (юноши)

Вид норматива (требования)	Результат, минуты, секунды		
Спортивные разряды: I–II–III	2.37	2.49	3.03
Спортивные разряды юношеские: I–II–III	3.18	3.35	3.54
Студенты образовательных организаций высшего образования (оценки): 5–4–3	3.30	3.40	3.55
Обучающиеся 11-го класса (оценки): 5–4–3	3.30	3.50	4.20

Таблица 10

Требования к выполнению бега (кросса) на 1 километра (девушки)

Вид норматива (требования)	Результат, минуты, секунды		
Спортивные разряды: I–II–III	3.07	3.21	3.37
Спортивные разряды юношеские: I–II–III	3.54	4.14	4.45
Студенты образовательных организаций высшего образования (оценки): 5–4–3	4.40	5.00	5.40
Обучающиеся 11-го класса (оценки): 5–4–3	4.40	5.00	5.40

Кросс проводится на естественной среднeperесеченной местности.

Сигналом для начала бега является команда стартера «Марш!». Кандидат, который начал бег до команды «Марш!», возвращается к линии старта командой «Назад!». Если кандидат не выполняет команду стартера и продолжает бег по дистанции, то он считается не выполнившим упражнение.

Преодолевая дистанцию, кандидат должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обгоняя бегущего впереди, он не должен толкать его, наваливаться на него туловищем, пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключая помеху) или задерживать его. Бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение вперед. Кандидат должен преодолеть дистанцию, пробежав через все контрольные пункты.

Посторонним лицам запрещается создавать помехи или оказывать помощь кандидату во время бега по дистанции: подталкивать его в спину или тащить за собой; бежать рядом, голосом поддерживая и задавая темп движения; осуществлять подпитку – поливать водой сверху, предлагать попить во время бега и т. д.

Время преодоления дистанции фиксируется в момент пересечения туловищем линии финиша с точностью до 1 секунды.

§ 5.2. Общая характеристика подготовки к бегу (кроссу) на 1 километр

Тренировка в беге (кроссе) на 1 километр сводится к решению пяти задач.

Первая – развитие общей выносливости (Ов).

Вторая – овладение техникой бега (кросса) на 1 километр.

Третья – повышение способности бежать максимально быстро – повышение так называемой базовой скорости (Бс).

Развивая способность бежать быстро, важно совершенствовать и умение бежать быстро как можно дольше, в нашем случае хотя бы 1 километр. Это зависит, с одной стороны, от мощности биохимических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности человека «мышечным топливом»¹, с другой – от мощности механизма выведения из мышц продукта сгорания этого «топлива» – молочной кислоты. Отсюда следует, что четвертая и пятая задачи связаны с развитием этих двух сторон – специальной выносливости.

Четвертая – повышение количества и скорости доставки к работающим мышцам «мышечного топлива», а также возможности самих мышц его использовать – повышение максимального потребления кислорода (далее – МПК)².

Пятая – повышение эффективности утилизации молочной кислоты – повышение порога анаэробного обмена (обмена без участия кислорода) (далее – ПАО).

¹ Аденозинтрифосфорной кислотой.

² Уровень общей выносливости человека прежде всего зависит от уровня МПК, который обуславливает мощность биохимических механизмов энергообеспечения мышечной деятельности человека с участием кислорода (аэробных механизмов). В беге (кроссе) на 1 километр этот механизм обеспечивает 44 % мышечной энергетики.

Фактически механизм утилизации представляет собой как бы оборотную сторону механизма энергообеспечения мышечной деятельности человека без участия кислорода. Этот механизм быстрее обеспечивает потребность мышц в энергетике, чем механизм с участием кислорода. Однако платой за эту быстроту выступает стремительное накопление в мышцах молочной кислоты, которая резко снижает эффективность мышечной работы, поэтому мощность анаэробных механизмов энергообеспечения во многом зависит от утилизации этой кислоты. Данный механизм в беге (кроссе) на 1 километр обеспечивает 56 % мышечной энергетике.

В зависимости от уровня физических возможностей занимающегося и специфики задач подготовка к выполнению этого упражнения проходит в четыре этапа: начальный, базовый, специально-подготовительный, подводящий. Каждый этап подготовки имеет характерную только для него направленность (табл. 11).

Таблица 11

Направленность этапов кроссовой подготовки

Тренировочный этап	Направленность подготовки
Начальный	Формирование физической и психологической установки (привыкание) на систематические занятия по кроссовой подготовке; повышение общей работоспособности в беге
Базовый	Развитие Ов; повышение Бс (развитие силы ног), совершенствование техники кроссового бега
Специально-подготовительный	Развитие специальной выносливости, поддержание достигнутого уровня Ов
Подводящий	Максимальная реализация функциональных возможностей в беге (кроссе) на 1 километр

Для того чтобы определиться с исходным этапом для начала тренировок, необходимо пробежать (неважно, с какой скоростью) дистанцию в 3 километра. Если этого сделать не удалось, то следует начать подготовку с начального этапа.

В случае успеха – пробежать на время (то есть как можно быстрее) дистанцию в 1 километр.

Любой результат для юношей хуже 4 минут 20 секунд (для девушек – 4 минут 40 секунд) означает, что необходимо начать подготовку с базового этапа (см. табл. 12).

Выполнять рекомендации по организации тренировки на базовом этапе следует до тех пор, пока юноши не смогут пробежать 1 километр быстрее 3 минут 55 секунд, а девушки – 4 минут 20 секунд. В случае успеха необходимо переходить к кроссовой подготовке в соответствии с рекомендациями для специально-подготовительного этапа.

**Критерии уровня подготовленности
к бегу (кроссу) на 1 километр**

Название этапа	Критерий завершения
Начальный	Способность пробежать 3 километра без остановки
Базовый	Результат контрольной тренировки – бег (кросс) на 1 километр: 4.20 мин/км (юноши); 4.40 мин/км (девушки)
Специально-подготовительный	Результат контрольной тренировки – бег (кросс) на 1 километр: 3.55 мин/км (юноши); 4.20 мин/км (девушки)
Подводящий	Результат контрольной тренировки – бег (кросс) на 1 километр: 3.20 мин/км (юноши); 3.40 мин/км (девушки)

Если юношам удалось преодолеть дистанцию быстрее 3 минут 20 секунд, а девушкам, соответственно, быстрее 3 минут 40 секунд, то они должны следовать рекомендациям для подводящего этапа кроссовой подготовки.

Тренировочный цикл в кроссовой подготовке состоит из шести следующих друга за другом занятий. После его завершения цикл (подобно тому, как повторяется и цикл времен года) повторяется.

На каждом занятии решается одна из пяти задач кроссовой подготовки. Повторим их:

первая – совершенствование техники бега (кросса) на 1 километр (требования описаны в § 5.3);

вторая – развитие Ов (методика – в § 5.4);

третья – повышение так называемой Бс (методика – в § 5.5);

четвертая – повышение МПК (методика – в § 5.6);

пятая – повышение ПАО (методика – в § 5.6).

С учетом направленности и важности задач на разных этапах подготовки рекомендуется следовать нижеприведенной структуре тренировочного цикла (табл. 13).

Примерная структура тренировочного цикла

Тренировочный этап	Номер тренировочного занятия					
	1	2	3	4	5	6
Начальный	Бс	Ов	Ов	Бс	Ов	Ов
Базовый	Бс	МПК	Ов	ПАО	Ов	Ов
Специально-подготовительный	МПК	Ов	ПАО	МПК	Ов	Ов
Подводящий	МПК	Ов	ПАО	ПАО	Ов	Ов

На начальном этапе подготовки достаточно тренироваться два – три раза в неделю, на остальных этапах – не менее трех раз.

Структура типичной тренировки состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной (табл. 14).

Таблица 14

**Типовая структура тренировочного занятия
по кроссовой подготовке**

Часть занятия	Упражнение
Подготовительная	Бег трусцой ¹ на 300–500 метров. Специально-беговые упражнения (см. § 4.4; на тренировках, направленных на развитие Ов, эти упражнения могут быть исключены)
Основная	Выполнение упражнений для решения одной из четырех задач кроссовой подготовки: – совершенствование техники кроссового бега (см. § 5.3); – развитие Ов (см. § 5.4); – повышение Бс (см. § 5.5); – развитие специальной выносливости (см. § 5.6)
Заключительная	Бег трусцой на 300–500 метров; гимнастические упражнения на гибкость, расслабление

На тренировочных занятиях по кроссовой подготовке для того, чтобы точно следовать рекомендациям, изложенным в этой книге, нужно уметь самостоятельно измерять пульс.

Пульс (от лат. *pulsus* – «удар», «толчок») – это толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с изменением их кровенаполнения, позволяет судить о частоте сердечных сокращений. В свою очередь, частота сердечных сокращений дает возможность оценить интенсивность (напряженность) упражнения. Одно и то же по объему упражнение, например, бег (кросс) на 1 километр, можно выполнить с разной интенсивностью: пробежать эту дистанцию за 4 или 6 минут. Ясно, что бег на результат в течение 4 минут потребует больших усилий, чем бег на результат в течение 6 минут, то есть будет более интенсивным (напряженным).

Пульс прощупывается на лучевой артерии чуть выше запястья на внутренней стороне руки (см. рис. 17а) или на сонной артерии (см. рис. 17б).

Число ударов пульса подсчитывается после 10–15 секунд нахождения в состоянии покоя и умножается, соответственно, на 6 или 4.

¹ Бег трусцой (джоггинг, англ. *jogging* – «шаркающий» бег) – бег со скоростью 7–9 километров в час. Характерные особенности техники: «шлепанье» расслабленной стопой и иногда жесткий удар пяткой об опору. В беге трусцой как только одна нога отталкивается от земли и начинается период безопорного состояния, вторая нога тут же опускается на землю.



Рис. 17. Измерение пульса: а) на лучевой артерии; б) сонной артерии

В настоящее время широкое распространение получили электронные устройства – фитнес-браслеты, позволяющие измерять величину пульса, не останавливаясь и во время движения (рис. 18).



Рис. 18. Фитнес-браслеты

§ 5.3. Техника кроссового бега

Дистанцию кроссового бега, как правило, разбивают на несколько частей, а именно: старт, бег по дистанции и финиширование.



Рис. 19. Положение высокого старта

Бег начинается с высокого стартового положения: стоя, немного наклонившись вперед, на чуть согнутых в коленных суставах ногах; толчковая (ведущая) нога впереди, ближе к линии старта, другая – чуть сзади на носке. Примерно 60 % тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу (рис. 19).

В беге по дистанции длина шага равна примерно 150–210 сантиметрам, частота – 3–4,5 шага в секунду. Для каждого человека в зависимости от его роста имеется определенный оптимум длины и частоты шагов. Как правило, одни бегуны поддерживают скорость бега за счет длины шага, другие – за счет частоты движений.

На грунт ногу лучше всего ставить упруго (пружинисто) с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу (рис. 20а); носок стопы направлен по ходу движения. При движении вперед стопы нужно стремиться ставить продольно как бы на одну линию.

Внешне правильный толчок от дорожки выглядит как полное выпрямление толчковой ноги с выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги (рис. 20б). Во время отталкивания вертикальное перемещение туловища вверх должно быть исключено.

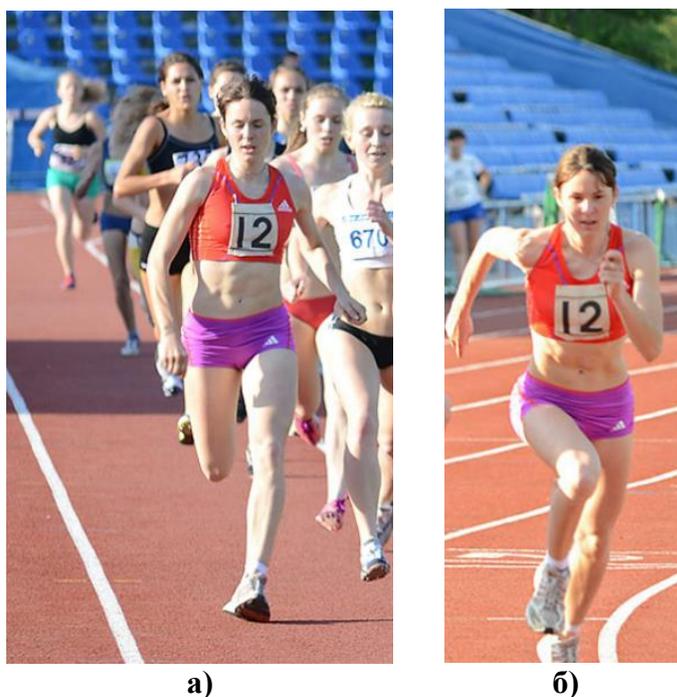


Рис. 20. Техника бега по дистанции на 1 километр:
а) постановка стопы; б) толчок от дорожки

Туловище держится прямо, избегая излишних наклонов как вперед, так и назад. Плечи расслаблены и опущены, во время бега не должны вращаться. Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу. Кисть расслаблена и направлена несколько внутрь, к средней линии туловища.

Дыхание при беге должно быть естественным. Его частота индивидуальна для каждого бегуна. Дышать надо одновременно через нос и рот или только через рот. Рекомендуется дыхание преимущественно животом, то есть при вдохе живот расслабляется, при выдохе – втягивается внутрь¹.

Во время бега настоятельно не рекомендуется держать в руке смартфон или плеер, а также пользоваться наушниками, что в настоящее время стало очень модным. Они сковывают движения головы и рук (и), нарушая тем самым общую расслабленность и непринужденность положения тела и движений руками. К тому же это небезопасно: не слышно, что происходит вокруг.

¹ См.: Кузнецов С. В., Волков А. Н., Пономарев Н. Л. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки: учебно-методическое пособие. Нижний Новгород, 2013.

§ 5.4. Развитие общей выносливости

Уровень развития Ов выступает фундаментом всей кроссовой подготовки. Постепенное увеличение длины тренировочной дистанции и скорости ее преодоления обеспечивает повышение этой способности.

Для начала необходимо достичь такого уровня Ов, чтобы пробежать дистанцию длиной 3 километра. При этом частота пульса не должна превышать 130–145 ударов в минуту.

Если во время тренировки пульс поднялся выше этих величин, а мышцы быстро налились тяжестью, то следует перейти на шаг и пройти 100–150 метров, а затем снова попытаться бежать. Такую тренировку рекомендуется продолжать на протяжении примерно 4–6 недель 2–3 раза в неделю до тех пор, пока не станет возможным преодолеть всю дистанцию бегом без остановок.

В дальнейшем для повышения уровня общей выносливости целесообразно пробегать более длинную дистанцию – до 5 километров – с более высокой скоростью.

Необходимо отметить, что больше пяти километров за тренировку бегать нет смысла. Могут возникнуть воспаление надкостницы¹ голени, травмы, вызванные чрезмерной усталостью, и т. д.

Двигаться следует с такой скоростью, чтобы во время бега пульс составлял 150–160 ударов в минуту, при этом прежде стараться увеличивать дистанцию, а потом скорость бега (табл. 15).

Таблица 15

Дозировка нагрузки для развития общей выносливости

Дозировка	Этап тренировки		
	Базовый	Специально-подготовительный	Подводящий
Длина тренировочной дистанции работы, километр	3	3–5	5
Интенсивность – пульс, ударов в минуту	140–150	145–155	150–160

§ 5.5. Повышение базовой скорости

Как было сказано выше, третья задача подготовки к выполнению упражнения – это повышение Бс, то есть способности бежать максимально быстро.

¹ Надкостница – это тонкая оболочка кости, состоящая из плотной соединительной ткани, в которой находится разветвленная сеть нервов и кровеносных сосудов.

В беге (кроссе) на 1 километр этот компонент подготовки сказывается во время стартового разгона на первых 50–100 метрах и финишного рывка на последних 200 метрах дистанции.

Фактически данная задача решается в рамках подготовки к выполнению другого упражнения дополнительного вступительного испытания по физической подготовке – бега на 100 метров (см. § 4.4).

§ 5.6. Развитие специальной выносливости

Уровень развития специальной выносливости и определяет в конечном счете уровень результата в беге (кроссе) на 1 километр.

Для развития этого компонента специальной выносливости рекомендуется три варианта тренировки.

I вариант. Равномерный бег продолжительностью от 9–12 до 18 минут на пульсе 165–180 ударов в минуту (табл. 16).

Таблица 16

Дозировка нагрузки для повышения порога анаэробного обмена (I вариант)

Дозировка	Этап тренировки	
	Базовый	Специально-подготовительный
Продолжительность бега, <i>минуты</i>	9–12	15–18
Интенсивность – пульс, <i>ударов в минуту</i>	165–170	170–180

II вариант. Повторное пробегание от 2 до 5 скоростных отрезков продолжительностью от 3 до 5 минут; между отрезками – 3-минутный бег трусцой. Во время быстрых отрезков необходимо бежать со скоростью на пульсе 165–180 ударов в минуту (табл. 17).

Таблица 17

Дозировка нагрузки для повышения порога анаэробного обмена (II вариант)

Дозировка	Этап тренировки	
	Базовый	Специально-подготовительный
Количество отрезков (повторений)	2	3–5
Продолжительность скоростной работы, <i>минуты</i>	3	3–5
Интенсивность – пульс, <i>ударов в минуту</i>	165–170	170–180

III вариант следует использовать на завершающем (подводящем) этапе подготовки (см. табл. 18).

Дозировка нагрузки для повышения порога анаэробного обмена (III вариант)

Дозировка	Подводящий этап	
	Количество отрезков (повторений)	5–6
Длина отрезка, метр	200	300
Скорость	Юноши: 30±3 секунд. Девушки: 47±3 секунд	Юноши: 45±3 секунд. Девушки: 1 минута 10 секунд ±5 секунд

Для повышения мощности энергообеспечения рекомендуется следующий вариант тренировки: повторное пробегание от 2 до 5 скоростных отрезков продолжительностью 80–90 секунд на пульсе 185–190 ударов в минуту; между отрезками – 3-минутная ходьба или бег трусцой (табл. 19).

Дозировка нагрузки для повышения максимального потребления кислорода

Дозировка	Этап тренировки		
	Базовый	Специально-подготовительный	Подводящий
Количество отрезков (повторений)	2	3	4–5
Продолжительность скоростной работы, секунды	80–90		
Интенсивность – пульс, ударов в минуту	185–190		

§ 5.7. Упрощенная программа подготовки к бегу (кроссу) на 1 километр

Попробуйте пробежать трусцой дистанцию длиной 3 километра. Если не удалось, то тренируйтесь 2–3 раза в неделю, преодолевая эту дистанцию в сочетании бега с ходьбой. Постепенно уменьшайте протяженность отрезков ходьбы.

Как только сможете преодолеть дистанцию в 3 километра без перехода на шаг, начинайте увеличивать скорость бега.

Когда сможете пробежать 3 километра на пульсе 150 ударов в минуту, начните увеличивать дистанцию до 5 километров. При этом на каждой тренировке, кратной 5 (на 5-, 10-, 15-... 35-й и т. д.), после разминки пробегайте дистанцию в 1 километр с максимальной скоростью на время.

§ 5.8. Разминка перед забегом на 1 километр

Дистанция в 1 километр – это не очень длинная дистанция (например, по сравнению с дистанциями в 3 и 5 километров). Для того чтобы показать высокий результат с самого старта, необходимо набрать высокий темп бега, к которому организм должен быть готов.

В покое скорость обменных процессов, частота и глубина дыхания, частота сердечных сокращений, по сравнению с бегом по дистанции, находятся на достаточно низком уровне. Для их повышения за 10–15 минут до старта следует провести разминку, которая сгладит разницу между состоянием организма в относительном покое и состоянием, необходимым для бега по дистанции.

В содержание разминки включаются: 200–300 метров бега трусцой, общеразвивающие упражнения для туловища и ног, специально-беговые упражнения (см. § 4.4). Разминаясь, важно не переусердствовать и не растратить силы еще до забега.

§ 5.9. Тактика бега (кросса) на 1 километр

Стартовый разгон в беге (кроссе) на 1 километр не имеет такого существенного влияния на общий результат, как в беге на 100 метров.

Старт (стартовый разгон) – это первые 50–100 метров дистанции. Их нужно пробежать со скоростью, на 1/3 быстрее скорости бега по дистанции. После стартового ускорения постепенно (примерно на протяжении еще 50 метров) следует сбросить скорость до той, с которой будет преодолевать большая часть дистанции.

Возникающие во время бега по дистанции тяжесть в ногах, общая слабость, одышка, колющая боль в области правого или левого подреберья, тошнота – все это признаки нарастающего утомления. В такой момент важно потерпеть и сохранить набранную скорость бега до того, как откроется так называемое второе дыхание.

Физиологические механизмы второго дыхания полностью не ясны, но его сущность связана с физиологическими и психическими компонентами «вработывания» организма в ответ на стресс, вызванный внезапным физическим напряжением. Второе дыхание быстрее приходит к более тренированным, готовым физически и психологически к этому состоянию организма.

Тактически нужно стремиться к равномерному прохождению дистанции, чтобы скорость бега на первой (500 метров) и второй частях дистанции была примерно одинаковой. Рекомендуется начинать финишировать за 150–200 метров, а не за 10 метров до финиша, стараясь пробежать их с максимальной скоростью. Для поддержания скорости следует увеличить частоту беговых шагов. Этого можно добиться за счет повышения частоты движения руками. Пробегать финишную линию необходимо без снижения скорости бега. Преодоление финишной линии прыжком, движение руками вверх или в стороны приводят к снижению результата.

Заключение

Вот и перевернута последняя страница учебного пособия. Вы находитесь в начале пути или уже на пороге вступительного испытания. В том и другом случае имеет смысл трезво оценить свой начальный или итоговый уровень физической подготовленности.



Рис. 21. Курсант первого курса принимает присягу

Дополнительные вступительные испытания в образовательных организациях МВД России проводятся в один день.

Для отдыха между упражнениями достаточно 15–20 минут. На вступительных испытаниях он будет больше.

За день до начала дополнительного вступительного испытания просто отдыхайте и не выполняйте никаких упражнений.

Первый русский математик Леонтий Магницкий в 1703 году составил первую в России учебную энциклопедию – «Арифметика». По ней русские школьники учились два века. «Трудолюбивым и мудролюбивым российским отрокам» он завещал, что царских путей в математике нет, впрочем, как и в физической подготовке (рис. 21).

Рекомендуемая литература

1. О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов : Приказ МВД России от 2 апреля 2018 года № 190 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-mvd-rossii-ot-02042018-n-190-o-trebovanijakh/> (дата обращения: 09.02.2024). – Текст : электронный.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 // Гарант : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024). – Текст : электронный.

3. Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. № 1255 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 09.02.2024). – Текст : электронный.

4. *Захаров, Е. Н.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с. – Текст : непосредственный.

5. *Погодин, В. В.* Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224 с. – Текст : непосредственный.

**Начисление баллов
за выполнение упражнений вступительного испытания¹**

Балл	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине, количество раз	Силовое комплексное упражнение, количество раз	Бег на 100 метров, секунды		Бег (кросс) на 1 километр, минуты, секунды	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	2	3	4	5	6	7
<i>Первая и вторая группы предназначения</i>						
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

¹ Статья 343.4 : Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 // СПС «Гарант» : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 20.05.2024).

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
<i>Третья и четвертая группы предназначения</i>						
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 4.21	Более 5.00

Учебное издание

Кузнецов Сергей Вячеславович
Волков Александр Николаевич

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Учебное пособие