

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с последними нормативными документами в системе основного общего и среднего (полного) общего образования Российской Федерации и предназначена для абитуриентов, поступающих на очную форму обучения.

Программа включает содержание практических заданий конкурсного вступительного испытания «Физическое испытание» (далее – Вступительное испытание).

В предлагаемой программе, раскрываются содержание вступительного испытания, форма его проведения, а также методические указания по его организации.

В методических указаниях даны описания контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке и методики их оценки, методика определения итоговой оценки Вступительного испытания.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Вступительное испытание «Физическая испытание» является конкурсным испытанием для абитуриентов, и проводится в форме выполнения 3 (трех) контрольных заданий по определению уровня физической подготовленности.

Условия и способ выполнения заданий определяются официальными правилами соревнований по видам спорта (легкая атлетика, гимнастика) и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Итоговый (суммарный) результат, засчитывается в качестве вступительного испытания «Физическое испытание» и выставляется в экзаменационный лист.

Контрольные задания для абитуриентов поступающих на базе основного общего образования:

1. Бег 60 м;
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 1 мин (для девушек);
3. Бег 1000 м для юношей, бег 500 м для девушек.

Контрольные задания для абитуриентов поступающих на базе среднего общего образования:

1. Бег 100 м (юноши, девушки).
2. Подтягивание на перекладине (юноши). Комплексное силовое упражнение (девушки).
3. Бег 3000м (юноши), 1000 м (девушки).

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Испытание проводится в течение одного дня согласно утвержденному расписанию.

### **УСЛОВИЯ И СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

Подтягивание на перекладине. Выполняется из неподвижного виса хватом сверху, руки в положении виса выпрямлены. Положение виса фиксируется 0,5 - 2 сек. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднят выше уровня перекладины. Запрещается использование посторонней помощи, выполнение рывковых и маховых движений.

Силовое комплексное упражнение (для девушек). Выполняется в течение одной минуты: первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – принять исходное положение упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Бег на 60 м и 100 м. Выполняется по беговым дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров) по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. При беге по дистанции запрещается переход на соседние дорожки. Результаты определяются с точностью до 0,1 сек.

Бег (кросс) на 3000 м, 1000 м, 500 м. Выполняется по местности или дорожкам стадиона. Начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута. При беге по дистанции запрещается переходить на шаг, принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию. Результаты определяются с точностью до 1 сек.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ВСТУПИТЕЛЬНОМ ИСПЫТАНИИ «ФИЗИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ» ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ФГБОУ ВО СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО- СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГПС МЧС РОССИИ.**

Каждое упражнение оценивается на основе бальной шкалы от 10 до 33 баллов, кросс на 3 км и 1 км, а также бег на 500 м и 1000 м оценивается от 10 до 34 баллов. Основным условием бальной системы является, получение минимальной оценки - 10 баллов за каждое контрольное упражнение. При невыполнении данного условия абитуриент считается не прошедшим вступительное испытание и получает 0 (ноль) баллов.

Результат сдачи испытания по трем упражнениям оцениваются по 100 бальной шкале, максимальная сумма сдачи контрольных упражнений составляет 100 баллов, минимальная 30 баллов (по 10 баллов за каждое упражнение).

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
20.02.04. Пожарная безопасность (на базе основного общего образования)**

ЮНОШИ						ДЕВУШКИ					
Бег		Бег		Подтягива ние		Бег		Бег		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	
60 м.		1000 м.		баллы	Кол-во раз	60 м.		500 м.		баллы	Кол-во раз
баллы	сек.	баллы	мин. сек.			баллы	сек.	баллы	мин. сек.		
<b>10</b>	10,1	<b>10</b>	5,10	<b>10</b>	3	<b>10</b>	11,0	<b>10</b>	3.00	<b>10</b>	22
<b>11</b>	10,0	<b>11</b>	5,00	<b>11</b>	4	<b>11</b>	10,9	<b>11</b>	2.55	<b>11</b>	23
<b>12</b>	9,9	<b>12</b>	4,55	<b>12</b>	5	<b>12</b>	10,8	<b>12</b>	2.50	<b>12</b>	24
<b>13</b>	9,8	<b>13</b>	4,50	<b>13</b>	6	<b>13</b>	10,7	<b>13</b>	2.45	<b>13</b>	25
<b>14</b>	9,7	<b>14</b>	4,45	<b>14</b>		<b>14</b>	10,6	<b>14</b>	2.40	<b>14</b>	26
<b>15</b>	9,6	<b>15</b>	4,40	<b>15</b>	7	<b>15</b>	10,5	<b>15</b>	2.35	<b>15</b>	27
<b>16</b>	9,5	<b>16</b>	4,35	<b>16</b>		<b>16</b>	10,4	<b>16</b>	2.30	<b>16</b>	28
<b>17</b>	9,4	<b>17</b>	4,30	<b>17</b>	8	<b>17</b>	10,3	<b>17</b>	2.25	<b>17</b>	29
<b>18</b>	9,3	<b>18</b>	4,25	<b>18</b>		<b>18</b>	10,2	<b>18</b>	2.20	<b>18</b>	30
<b>19</b>	9,2	<b>19</b>	4,20	<b>19</b>	9	<b>19</b>	10,1	<b>19</b>	2.15	<b>19</b>	31
<b>20</b>	9,1	<b>20</b>	4,15	<b>20</b>		<b>20</b>	10,0	<b>20</b>	2.10	<b>20</b>	32
<b>21</b>	9,0	<b>21</b>	4,10	<b>21</b>	10	<b>21</b>	9,9	<b>21</b>	2.07	<b>21</b>	33
<b>22</b>	8,9	<b>22</b>	4,05	<b>22</b>		<b>22</b>	9,8	<b>22</b>	2.05	<b>22</b>	34
<b>23</b>	8,8	<b>23</b>	4,00	<b>23</b>	11	<b>23</b>	9,7	<b>23</b>	2.02	<b>23</b>	35
<b>24</b>	8,7	<b>24</b>	3,55	<b>24</b>		<b>24</b>	9,6	<b>24</b>	2.00	<b>24</b>	36
<b>25</b>	8,6	<b>25</b>	3,50	<b>25</b>	12	<b>25</b>	9,5	<b>25</b>	1.59	<b>25</b>	37
<b>26</b>	8,5	<b>26</b>	3,45	<b>26</b>		<b>26</b>	9,4	<b>26</b>	1.58	<b>26</b>	38
<b>27</b>	8,4	<b>27</b>	3,40	<b>27</b>	13	<b>27</b>	9,3	<b>27</b>	1.57	<b>27</b>	39
<b>28</b>	8,3	<b>28</b>	3,35	<b>28</b>		<b>28</b>	9,2	<b>28</b>	1.56	<b>28</b>	40
<b>29</b>	8,2	<b>29</b>	3,30	<b>29</b>	14	<b>29</b>	9,1	<b>29</b>	1.55	<b>29</b>	41
<b>30</b>	8,1	<b>30</b>	3,25	<b>30</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	1.54	<b>30</b>	42
<b>31</b>	8,0	<b>31</b>	3,20	<b>31</b>	15	<b>31</b>	9,0	<b>31</b>	1.53	<b>31</b>	43
<b>32</b>	7,9	<b>32</b>	3,15	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	1.52	<b>32</b>	44
<b>33</b>	7,8	<b>33</b>	3,12	<b>33</b>	16	<b>33</b>	8,9	<b>33</b>	1.51	<b>33</b>	45

ЮНОШИ						ДЕВУШКИ					
Бег		Бег		Подтягивание		Бег		Бег		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	
60 м.		1000 м.		баллы	Кол-во раз	60 м.		500 м.		баллы	Кол-во раз
баллы	сек.	баллы	мин. сек.			баллы	сек.	баллы	мин. сек.		
		34	3,10					34	1.50		

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
20.02.04. Пожарная безопасность (на базе среднего общего образования)**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ**

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС						Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, служившей в ВС					
Бег		Кросс		Подтягивание		Бег		Кросс		Подтягивание	
100 м		3 км		Кол-во раз	баллы	100 м		3 км		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы			(сек.)	баллы	(сек.)	баллы		
13.6	33	11.55	34	12	33	13.1	33	11.40	34	14	33
13.7	30	11.57	32	11	25	13.2	30	11.41	33	13	25
13.8	28	11.59	31	10	20	13.3	28	11.42	32	12	20
13.9	26	12.01	30	9	15	13.4	26	11.43	31	11	15
14.0	24	12.03	29	8	10	13.5	23	11.44	30	10	10
14.1	22	12.05	28			13.6	20	11.45	29		
14.2	20	12.07	27			13.7	17	11.46	28		
14.3	17	12.09	26			13.8	15	11.48	27		
14.4	15	12.11	25			13.9	13	11.50	26		
14.5	13	12.13	24			14.0	12	11.52	25		
14.6	12	12.15	23			14.1	11	11.54	24		
14.7	11	12.17	22			14.2	10	11.55	23		
14.8	10	12.20	21					11.56	22		
		12.22	21					11.58	21		
		12.24	20					12.00	20		
		12.26	19					12.02	19		

		12.28	18					12.04	18		
		12.30	17					12.06	17		
		12.32	16					12.08	16		
		12.34	15					12.10	15		
		12.36	14					12.12	14		
		12.38	13					12.14	13		
		12.40	12					12.16	12		
		12.42	11					12.18	11		
		12.45	10					12.20	10		

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС						Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, служившей в ВС					
Бег		Кросс		СКУ		Бег		Кросс		СКУ	
100 м		1 км		Кол-во раз	баллы	100 м		1 км		Кол-во раз	баллы
(сек.)	баллы	(мин.)	баллы			(сек.)	баллы	(сек.)	баллы		
15.6	33	4.10	34	32	33	15.5	33	4.00	34	34	33
15.7	30	4.13	30	31	30	15.7	30	4.04	30	33	30
15.8	28	4.16	28	30	27	15.8	28	4.08	28	32	27
15.9	26	4.19	26	29	24	15.9	26	4.12	26	31	24
16.0	24	4.22	24	28	21	16.0	24	4.16	24	30	21
16.1	22	4.25	22	27	18	16.1	22	4.20	22	29	18
16.2	20	4.30	20	26	15	16.2	20	4.22	20	28	15
16.4	17	4.35	17	25	12	16.3	17	4.24	17	27	12
16.6	15	4.40	15	24	10	16.4	15	4.26	15	26	10
16.7	13	4.45	13			16.6	13	4.28	13		
16.8	12	4.50	12			16.7	12	4.30	12		
16.9	11	4.55	11			16.8	11	4.33	11		
17.0	10	5.00	10			16.9	10	4.35	10		

### МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ.

**РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД** — непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности в основном для развития общей выносливости. Он применяется в подготовительном периоде тренировки (вработывание), перед соревнованиями, (для уточнения соревновательной дистанции), для активного отдыха. Тренировка проводится на достаточно высоком функциональном уровне (ЧСС — 140-160 уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15 - 20 мин до 1 часа и более), интенсивность - повышается умеренно.

**ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД** — выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью. Такая работа предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Применяется для развития общей и специальной выносливости. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать ее, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная — от 30 до 120 мин и более (марафон, ходьба и бег на длинные дистанции). При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, а также способность противостоять утомлению. Разновидностью переменного метода являются фартлек (шведск. — «игра скоростей») — интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересеченной местности со сменой скоростей («рывками») на отдельных участках. Фартлек используется в подготовке опытных бегунов, способных самостоятельно и правильно оценивать интенсивность тренировки.

**ПОВТОРНЫЙ МЕТОД** — многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после тренировочных занятий. Применяется для совершенствования скоростно-силовых качеств, специальной выносливости в виде бега с максимальной скоростью и повторением отрезков. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

**ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД** — повторение работы достаточно высокой мощности при определенных, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые прделываются на фоне утомления. Подобная тренировка способствует повышению подготовленности спортсмена за счет использования всех функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75 — 95% от соревновательных, отдых регламентируется временем восстановления ЧСС от оптимальной для данного спортсмена. ЧСС может быть очень высокой (до 200 и более уд/мин), а к концу паузы отдыха — 120-140 уд/мин. Интервальный метод применяется для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты.

Многократное повторение кратковременных упражнений способствует улучшению аэробных процессов. Анаэробные процессы совершенствуются при повышении интенсивности нагрузки, когда увеличивается кислородный долг.

Интервалы отдыха разделяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, но при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых дает возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, не довосстановления, подчас даже без учета функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха строго индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль за функциональным состоянием.

Таким образом, интервальный метод — один из важных способов повышения тренированности, совершенствования таких качеств, как скорость и выносливость, — способствует индивидуальному дозированию нагрузки.

В отдельную группу выделяются соревновательный и игровой методы.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД** предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, копирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет адаптироваться организму к тем нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование вызывают более глубокие функциональные сдвиги, воздействуют на психику спортсмена, приспособляют организм занимающихся спортом к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для воспитания психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

**ИГРОВОЙ МЕТОД** широко применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, при выполнении любых упражнений; приемов и действий. В беге — это проведение различных эстафет.

Особой формой организации спортивных занятий является круговая тренировка. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия из избранного вида спорта. В качестве упражнений применяются различные наклоны, приседания, выпрыгивания, поднимание туловища и т. п.

## **УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ИСПЫТАНИЯМ В БЕГЕ НА 60, 100 МЕТРОВ И ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ 10\*10**

Наиболее важным двигательным качеством бегуна на короткие дистанции является быстрота. Для ее развития применяются следующие упражнения: старты из различных стартовых положений (лежа на спине и животе, стоя на коленях),

подпрыгивание вверх и доставание какого-либо предмета, старты из колодок. Эти упражнения выполняются по различным командам (сигналам).

Для развития частоты движений рекомендуются: имитация движений рук, как при беге, бег на месте и в упоре, движения ног в стойке на лопатках или в упоре на брусьях. Все упражнения выполняются в максимальном темпе.

Кроме того, для развития скорости бега применяются пробегание коротких отрезков в облегченных условиях (под уклон, по ветру, с помощью тяговых устройств), а также повторные пробежки с околопредельной скоростью.

Важным фактором при работе над развитием скоростных качеств является определение оптимальной паузы отдыха, после которой можно начинать очередную пробежку. Продолжительность паузы отдыха должна быть такой, чтобы к очередному моменту работы спринтер находился в фазе повышенной работоспособности. Обычно такой отдых длится 3,5 — 4 мин. Готовность к началу пробежки можно определять частотой сердечных сокращений, которая не должна превышать 120 ударов в минуту. Бег на короткие дистанции требует от спортсмена высокого уровня развития основных физических качеств: быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы, гибкости. Эти требования определяют средства и методы тренировки бегуна на короткие дистанции, их сочетание и распределение по периодам.

Основными упражнениями этого вида подготовки являются: гимнастические упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощением, различные прыжки.

Из гимнастических упражнений можно рекомендовать следующие: сгибание и разгибание рук в упоре, ходьбу на руках, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, подъем туловища и ног из различных исходных положений, махи ногой вперед, в стороны и назад, выпады вперед, ходьбу выпадами, прыжки в полуприсяде, упражнения на гимнастической стенке, метания ядра, набивного мяча и других снарядов; приседания со штангой различного веса; выпрыгивания с отягощением на плечах; ходьба выпадами с отягощением на плечах; смена ног прыжком в выпаде (штанга на плечах); выпрыгивание и спрыгивание со скамейки с отягощением; наклоны вперед и в стороны (штанга на плечах); взятие штанги на грудь; упражнения классического двоеборья.

При выполнении упражнений с отягощением в тренировочном занятии необходимо чередовать их с упражнениями для расслабления и на гибкость.

В процессе общей физической подготовки бегуна на короткие дистанции особое внимание следует уделять прыжковой подготовке. Различные прыжки и прыжковые упражнения способствуют развитию скоростно-силовых качеств. К ним относятся: скачки на одной и двух ногах; прыжки в шаге с ноги на ногу; выталкивания вперед-вверх через 1 — 3 шага разбега; прыжки через барьеры или другие препятствия; прыжки вверх по лестнице или в гору; спрыгивание с высоты 50 — 100 см на одну или обе ноги с последующим прыжком или пробеганием вперед; прыжки по песку или снегу; прыжки в высоту, длину, и тройным с разбегу.

## **УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К БЕГУ НА 3000, 1000, 500 МЕТРОВ**

Наиболее эффективна тактика пробегания средних и длинных дистанций с относительно равномерной скоростью, но с учетом рельефа и особенностей трассы.

При передвижении на пересеченной местности по ровным участкам бежать широким шагом. При беге по асфальтированному шоссе, бульжной мостовой ногу ставить на всю ступню, шаги не растягивать.

При беге в гору длина шагов уменьшается, наклон туловища вперед увеличивается.

При беге под уклон длина шагов увеличивается, ноги ставятся с пятки на носок, туловище держится вертикально.

На мягком грунте (на песке) длина шагов сокращается, а их частота увеличивается.

По скользкому грунту бежать короткими шагами, а ноги ставить шире, чем обычно. На неровной местности - дополнительно снижать скорость бега.

По вспаханному полю при беге поперек борозд ногу необходимо ставить на гребень борозды, а при беге вдоль борозд - между ними.

Заболоченные участки и лужи удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая колени.

Через кустарник и лес бежать, защищая лицо руками от ударов ветвей.

Главным в тренировке бегунов на средние дистанции следует считать развитие ведущих двигательных качеств — выносливости, быстроты, силы. Основными задачами являются: совершенствование в технике бега; повышение уровня развития двигательных качеств; улучшение функционального уровня основных систем организма; развитие тактического мышления.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка бегуна должна обеспечивать наиболее эффективное расходование его энергетических возможностей.

Начальная стадия подготовки в беге на средние и длинные дистанции (период вработываемости) наряду с изучением и совершенствованием техники бега преследует цель «втягивания» организма в работу все увеличивающейся длительности и интенсивности.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Всестороннее развитие организма бегуна, укрепление его здоровья, развитие двигательных качеств и навыков создают прочную функциональную базу для последующей подготовки. Эта задача решается с помощью средств общеподготовительной подготовки, основными из которых являются: медленный бег; бег с ускорениями; общеразвивающие упражнения без снарядов; упражнения на гимнастических снарядах; однократные и многократные прыжковые упражнения; упражнения с небольшим отягощением; спортивные игры; специальные беговые упражнения.

На данном этапе тренировки большое внимание уделяется развитию общей выносливости. С этой целью применяются: кроссовый бег в равномерном темпе, а также медленный продолжительный бег в специализированной зарядке и разминке.

## **УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДТЯГИВАНИЕ.**

Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить повторным методом или методом максимальных усилий. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося.

Тренировка повторным методом заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

Метод повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы.

Например: необходимо выполнять в одном подходе 20-30% от максимального числа подтягиваний. Т.е. если вы можете выполнить 10 повторений, тогда вы должны сделать 2-3 подтягивания в одном подходе.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10-30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу.

Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена, когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

Примечание: При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например, подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше)

Тренировка методом максимальных усилий проводится после 3–4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

Программа состоит из 5 подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут.

1-й подход с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом подходе)

2-й подход с 85% от максимального числа подтягиваний

3-й подход с 90% от максимального числа подтягиваний

4-й подход с 95% от максимального числа подтягиваний

5-й подход максимальное число подтягиваний (в последнем подходе требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас)

\* Отдых между подходами – не более 3 минут

### **Литература:**

1. Уколов А.В., Баженов И.А. Методика организации физической подготовки студентов: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 110 с.

2. Уколов А.В., Жернаков Д.В., Слепов А.Н., Шишкин С.Н., Лагунов А.Н. Методика физической подготовки в ВУЗах ГПС МЧС России / Под общей редакцией В.С. Артамонова. Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России. – Железногорск, 2016. – 124 с.

3. Уколов А.В., Жернаков Д.В., Лагунов А.Н. Теоретические и практические аспекты формирования профессионально важных качеств курсантов ГПС МЧС России: монография / Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России. – Железногорск, 2016. – 126 с.