

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ



Калининград
2017

ЦЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТУ

Целью проведения дополнительного вступительного испытания является определение уровня физической подготовленности кандидатов на обучение.

Для достижения цели проведения дополнительного вступительного испытания предусматривается решение следующих задач:

1. Определение уровня силы кандидатов на обучение.
2. Определение уровня быстроты кандидатов на обучение.
3. Определение уровня выносливости кандидатов на обучение.

К выполнению контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания допускаются кандидаты на обучение, допущенные медицинской комиссией, имеющие экзаменационный лист и документ, удостоверяющий личность.

Лица, не явившиеся на дополнительное вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к ним в параллельных группах, на следующем этапе прохождения дополнительных вступительных испытаний, или индивидуально, в период до их полного завершения.

Требования к уровню физической подготовки, предъявляемые к кандидатам, поступающим в образовательные организации ФСБ России.

Набрать не менее установленной для своей категории суммы баллов за выполнение соответствующего количества физических упражнений при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении согласно таблице 1.

Таблица 1

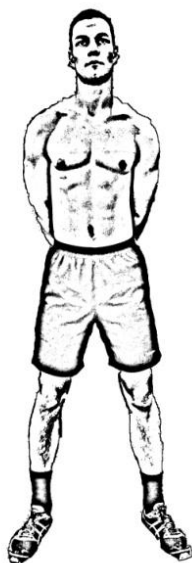
Категория	Минимальный пороговый уровень (минимум баллов) в одном упражнении	Минимальная сумма баллов за выполнение трех упражнений
Мужчины до 20 лет	30	120
Мужчины 20-24 года	30	180

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов на обучение проводится тестирование по трём контрольным упражнениям: подтягивания на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км.

Условия выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания:

Подтягивания на перекладине



До выполнения упражнения кандидат находится в шаге от перекладины. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. По команде преподавателя-экзаменатора «К СНАРЯДУ!»

следует опустить руки, поставить ноги вместе, громко произнести свой нагрудный номер и, сделав шаг вперёд, принять положение виса на перекладине.



Исходное положение - вис на перекладине в неподвижном положении, хватом сверху с выпрямленными руками. Руки на ширине плеч.



Подтягиваться необходимо без раскачиваний и рывков, подбородок должен пересекать гриф перекладины, затем опуститься в вис. После фиксации неподвижного положения повторить очередное подтягивание.

Сигналом для повторения упражнения является счет преподавателя-экзаменатора. Объявление счета преподавателем-экзаменатором одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела, использование талька (магнезии).

Запрещается:

- выполнение упражнения без обуви и одежды;
- использование перчаток, ремней и иных средств, облегчающих выполнение упражнения;
- выполнение рывковых, маховых и хлестовых движений.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда применяется трижды подряд - выполнение упражнения прекращается и записывается то количество повторений, которое засчитано.

Измерение результата – в количестве повторений.

Бег на 100 метров.



Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

До команды «На старт!» следует находиться в шаге от линии старта.

Стартовое положение – низкий или высокий старт.



Сигналом для выполнения упражнения является команда преподавателя-экзаменатора «Марш!»



Измерение результата – в секундах, точность измерения – до 0,1 секунды.

Бег на 3 километра

Упражнение выполняется на ровной поверхности. Стартовое положение – высокий старт. Бег выполняется в составе группы (не более 20 человек).

Сигналом для выполнения упражнения является команда преподавателя-экзаменатора «Марш!».

Запрещена попытка сокращения дистанции.

При переходе на шаг упражнение считается не выполненным.

Измерение результата – в минутах и секундах, точность измерения – до 1 секунды.

Для выполнения всех упражнений дается одна попытка. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения оценки не допускается.

Форма одежды для сдачи нормативов – спортивная.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ НА ОБУЧЕНИЕ

Уровень физической подготовленности кандидатов определяется по результатам выполнения нормативов, указанных в таблице 2.

Таблица 2

Нормативы по физической подготовке для кандидатов, поступающих в Калининградский пограничный институт ФСБ России

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	сек.	мин. сек.
100	30	11,8	9,45
99	-	-	9,49
98	29	11,9	9,53
97	-	-	9,57
96	28	12,0	10,01
95	-	-	10,05
94	27	12,1	10,09
93	-	-	10,13
92	26	12,2	10,17
91	-	-	10,21
90	25	12,3	10,25
89	-	-	10,29
88	24	12,4	10,33
87	-	-	10,37
86	23	12,5	10,41
85	-	-	11,45
84	22	12,6	11,49
83	-	-	11,53
82	21	12,7	11,57
81	-	-	11,01
80	20	12,8	11,05
79	-	-	11,10
78	19	12,9	11,15
77	-	-	11,20
76	18	13,0	11,25
75	-	-	11,30
74	-	13,1	11,32
73	17	-	11,34
72	-	13,2	11,36
71	-	-	11,38
70	16	-	11,40
69	-	13,3	11,42
68	-	-	11,44
67	-	-	11,46

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	сек.	мин. сек.
66	15	13,4	11,48
65	-	-	11,50
64	-	-	11,52
63	-	13,5	11,54
62	14	-	11,56
61	-	-	11,58
60	-	13,6	12,00
59	-	-	12,06
58	13	-	12,12
57	-	13,7	12,18
56	-	-	12,24
55	-	-	12,30
54	12	13,8	12,36
53	-	-	12,42
52	-	-	12,48
51	-	13,9	12,54
50	11	-	13,00
49	-	-	13,06
48	-	14,0	13,12
47	-	-	13,18
46	10	14,1	13,24
45	-	-	13,30
44	-	14,2	13,36
43	-	-	13,42
42	9	14,3	13,48
41	-	-	13,54
40	-	14,4	14,00
39	-	-	14,05
38	8	14,5	14,10
37	-	-	14,15
36	-	14,6	14,20
35	-	-	14,25
34	7	14,7	14,30
33	-	-	14,35
32	-	14,8	14,40
31	-	14,9	14,45
30	6	15,0	14,50

Примечание: Все нормативы по физической подготовке выполняются в спортивной форме одежды.

Положительным результатом сдачи дополнительного вступительного испытания по физической подготовке считается получение не менее

установленной для своей категории суммы баллов за выполнение соответствующего количества физических упражнений при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении согласно таблице 1.

С учётом конкурса, проводимого в образовательных организациях ФСБ России, уровень физической подготовки кандидатов на поступление определяется путём перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу согласно таблице 3:

Таблица 3

Таблица перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу

Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале
300	100	212	65	142	30
297	99	210	64	140	29
294	98	208	63	138	28
291	97	206	62	136	27
288	96	204	61	134	26
285	95	202	60	132	25
282	94	200	59	130	24
279	93	198	58	128	23
276	92	196	57	126	22
273	91	194	56	124	21
270	90	192	55	122	20
267	89	190	54	120	19
264	88	188	53	118	18
261	87	186	52	116	17
258	86	184	51	114	16
255	85	182	50	112	15
252	84	180	49	110	14
249	83	178	48	108	13
246	82	176	47	106	12
244	81	174	46	104	11
242	80	172	45	102	10
240	79	170	44	100	9
238	78	168	43	98	8
236	77	166	42	96	7
234	76	164	41	94	6
232	75	162	40	92	5
230	74	160	39	90	4
228	73	158	38	88	3
226	72	156	37	86	2
224	71	154	36	84	1
222	70	152	35		
220	69	150	34		

Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале
218	68	148	33		
216	67	146	32		
214	66	144	31		

Кандидатам, поступающим в образовательные организации ФСБ России и имеющим спортивные звания и разряды по видам спорта, а также награжденным знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), к полученному после перевода суммы набранных баллов результату прибавляются дополнительные баллы (наибольшие баллы) по одной из следующих категорий:

- мастер спорта России международного класса – 20 баллов;
- мастер спорта России – 15 баллов;
- кандидат в мастера спорта – 10 баллов;
- первый спортивный разряд – 7 баллов;
- второй спортивный разряд – 5 баллов;
- третий спортивный разряд – 3 балла;
- золотой знак отличия комплекса ГТО – 5 баллов;
- серебряный знак отличия комплекса ГТО – 3 балла.

Если полученная сумма превышает 100 баллов, уровень физической подготовки граждан засчитывается равным 100 баллам.

Основанием для начисления дополнительных баллов являются оригиналы документов, подтверждающие присвоение (подтверждение) спортивных званий и разрядов, награждение знаками отличия комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

За 1-2 дня до экзамена (согласно расписанию сдачи экзаменов) кафедрой физической подготовки проводится консультация, на которой кандидаты в Институт информируются об условиях выполнения упражнений, месте их проведения и порядке оценки.

Проведение дополнительных вступительных испытаний проводится в присутствии медицинского работника.

Для выполнения каждого контрольного упражнения предоставляется одна попытка.

Выполнение упражнения повторно с целью улучшения результата не допускается.

Кандидатам на обучение фото-, видеосъёмка личными камерами (в.ч. мобильных телефонов) – запрещена.

В процессе подготовки и выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидаты на обучение обязаны:

- под руководством преподавателя-экзаменатора либо самостоятельно выполнить разминку;
- выполнять команды преподавателя-экзаменатора;
- быть дисциплинированными и соблюдать форму обращения к преподавателю-экзаменатору;
- быть в спортивной форме одежды (спортивные трусы, майка, спортивный костюм, головной убор, спортивная обувь);
- без разрешения преподавателя-экзаменатора не отлучаться с места выполнения контрольных упражнений;
- при выполнении контрольного упражнения стараться показать наиболее высокий результат;
- в случае ухудшения состояния здоровья немедленно сообщить об этом преподавателю-экзаменатору.

Кандидаты на обучение при подготовке и выполнении контрольных упражнений имеет право:

- попросить у председателя предметной экзаменационной комиссии дополнительную попытку для выполнения контрольного упражнения в случае падения, срыва, но не позднее времени окончания приема дополнительного вступительного испытания данной группой;
- выразить свое несогласие с решением или оценкой количества повторений преподавателем-экзаменатором, о чем сообщить письменно председателю предметной экзаменационной подкомиссии по дополнительному вступительному испытанию, а при несогласии с ним – в апелляционную комиссию.

ПОДГОТОВКА К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Непосредственно перед дополнительным вступительным испытанием:

В целях успешного выполнения контрольных упражнений дополнительного вступительного испытания кандидатам на обучение

рекомендуется провести легкий прием пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до начала выполнения упражнений.

Подготовить форму одежды и спортивную обувь в соответствии с предполагаемыми погодными условиями для проведения разминки и выполнения контрольных упражнений.

В предоставленное время самостоятельно или под руководством преподавателя-экзаменатора выполнить качественную разминку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ

1. Тренировка силы

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыха, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузок. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями; работа с малыми отягощениями или сопротивлениями с предельной скоростью; работа с отягощениями или сопротивлениями околопредельной или предельной массы и сопротивления.

Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнений не более 15-25 раз подряд в одном подходе в течение 30 с. Если упражнение выполняется большое количество раз, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость. Кроме того, силовые упражнения следует применять в начале или середине тренировки, когда они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, способствующего образованию и совершенствованию нервно-координационного взаимодействия, обеспечивающего рост мышечной силы.

Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет важное значение и требует специального регулирования. Во избежание нежелательных последствий при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила:

- допускать натуживание только при кратковременных максимальных нагрузках;
- включать в тренировку упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме;
- не делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания;

– нежелательно, чтобы занимающиеся выполняли вдох и выдох в середине силового упражнения, хотя это и неудобно, так как затрудняет дыхание.

Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена также за счет их рационального распределения в процессе тренировки. В паузах используется как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха применяется ходьба, упражнения на растягивание и расслабление.

Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Адаптация происходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность выполнения упражнений на тренировках остаются постоянными. Здесь целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину отягощений, количество повторений упражнения и число подходов. Но продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять их. Частота смены комплексов для развития силы в различных условиях различна и может меняться один раз в 2-6 недель.

Рекомендации по развитию силы (общеразвивающие упражнения)

Максимально возможный результат в одном подходе	Количество подходов и повторений	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя
10	6x6	6x6
15	8x6	8x6
20	12x6	12x6
25	15x6	15x6
30	18x6	18x6
35	21x6	21x6
40	24x6	24x6
45	27x6	27x6
50	30x6	30x6

Примечание: Время отдыха между подходами составляет 1-2 мин, количество занятий в неделю 3-4.

Рекомендации по развитию силы (упражнения на перекладине)

Максимально возможный результат в упражнении	Количество подходов и повторений		
	Подтягивания на перекладине	Подъем переворотом	Подъем силой
2	1x7	1x6	1x5
3	1x8	1x7	1x6
4	2x6	2x5	2x5

Максимально возможный результат в упражнении	Количество подходов и повторений		
	Подтягивания на перекладине	Подъем переворотом	Подъем силой
5	2x7	2x6	2x6
6	3x6	3x5	3x5
7	3x6	3x6	3x6
8	4x7	4x6	4x6
9	5x6	5x5	5x4
10	5x7	5x6	5x5
11	6x6	6x5	6x4
12	6x7	6x6	6x5
13	7x6	7x5	7x4
14	7x7	6x6	6x5
15	8x7	8x6	8x5
16	9x7	9x6	9x5

Примечание:

1. В таблице первый сомножитель — количество повторений, второй сомножитель — количество подходов.

2. Время отдыха между подходами составляет 1-2 мин, количество занятий в неделю — 3-4.

2. Тренировка быстроты

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта.

Быстрота проявляется также в способности преодолевать определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени, а также в импульсивности, резкости одиночных или повторных движений.

Быстрота определяется:

- по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;

- по времени преодоления установленного расстояния (например, бега на 20, 30м);

- по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в прыжках, движения плечевого пояса и руки в метаниях, удара в боксе, начального движения бегуна на короткие дистанции, движений гимнаста и др.

Для развития быстроты движений используются также физические упражнения, в которых это качество проявляется в наибольшей мере, например бег на короткие дистанции, ряд подвижных и спортивных игр, метание облегченных снарядов, отдельные детали спортивных упражнений, выполняемых в высоком темпе или импульсивно, резко.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления;
- движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-то отдельного движения;
- быстрые перемещения, характерные для волейбола;
- баскетбола с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

При выполнении имитационных упражнений в сочетании с упражнениями, направленными на развитие быстроты перемещений, следует учитывать специфику конкретного вида спорта. Имитируемые технические приемы должны учитывать закономерности перемещений на поле (площадке, ринге и т.д.). Например, в волейболе после перемещения к сетке должен следовать нападающий удар и т.д.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта.

Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и

повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

В процессе упражнений в циклических видах спорта нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений; перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

Чтобы преодолеть скоростной барьер, необходимо применить такие средства, методы и условия, которые помогли бы спортсмену не только повысить предельную быстроту, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

План тренировки в беге на 100 м

№ занятия	Условия тренировки							Характер отдыха
	Способ выполнения упражнения	Длина беговых отрезков, (м)	Время вып-я, (сек.)	Кол-во повторений в одной серии	Время отдыха между повторениями в одной серии	Кол-во серий	Время отдыха между сериями, (мин)	
1	Со старта	30	5-6	4	2-4	1		Медленный бег или ходьба
2	С ходу	50	8-9	4	2-4	1		
3	Со старта	60	10-11	4	2-4	1		
4	Контрольный бег на 100 м							
5	Со старта	30	5	3	2-4	2	5-6	
6	С ходу	50	7-8	3	2-4	2	5-6	
7	Со старта	60	9-10	3	2-4	2	5-6	
8	Контрольный бег на 100 м							
9	Со старта	30	4-5	4	2-4	2	5-6	
10	С ходу	50	6-7	4	2-4	2	5-6	
11	Со старта	60	8-9	4	2-4	2	5-6	
12	Контрольный бег на 100 м							

3. Тренировка выносливости

Тренировка выносливости достаточно разнообразна по своему наполнению техниками упражнений. Важно отметить, что во время повышения выносливости не стоит забывать и о другом типе программе тренировок, а именно – силовой. Комбинирование этих видов нагрузок позволит равномерно отрабатывать все зоны мышц и только улучшить общую физическую подготовку тела.

Для того чтобы начать программу тренировок на выносливость необходимо подобрать самый приемлемый вид аэробной нагрузки.

Для тренировки выносливости подойдут:

- бег;
- спортивная ходьба;
- прыжки со скакалкой;
- езда на велосипеде или на тренажере;
- плавание;
- занятие на эллиптическом тренажере, который имитирует ходьбу по лестнице.

Тренировку выносливости лучше выполнять три раза в неделю.

Любой тип тренировки должен чередоваться не только в технике выполнения, но и в продолжительности. Занимаясь какое-то время на выносливость, не останавливайтесь на одном и том же количестве раз. Иначе вскоре организм привыкнет и перестанет развиваться. Каждую неделю повышайте свою планку.

В качестве примера можно рассмотреть программу тренировок на выносливость:

Первая неделя:

- 50 приседаний;
- 50 качание прессы;
- 50 отжиманий от пола;
- 50 прыжков на скакалке;
- 50 махов ногой в разные стороны;
- 50 ударов рукой в воздухе.

Вторая неделя (упражнения выполняются в течение 1 мин.):

- приседы,
- нагрузка на пресс,
- отжимания,
- прыжки со скакалкой,
- взмахи ногой

– удары рукой.

Третья неделя:

- 60 приседаний;
- 60 качание прессы;
- 60 отжиманий от пола;
- 60 прыжков на скакалке;
- 60 махов ногой в разные стороны;
- 60 ударов рукой в воздухе.

Четвертая неделя: (упражнения выполняются в течение 1 мин.):

- приседы;
- нагрузка на пресс;
- отжимания;
- прыжки со скакалкой;
- взмахи ногой;
- удары рукой;

Помимо этого, выносливость можно улучшить за счет силовых тренировок, к примеру, кроссфит, который комбинирует в себе различные силовые нагрузки, чередующиеся по технике и интенсивности выполнения.

Вышеуказанные упражнения подходят для тренировки выносливости, однако все же стоит сочетать их с бегом, так как такой тип нагрузки самый благоприятный для повышения выносливости.

План тренировки в беге на 3 км

№ занятия	Содержание тренировки							
	Ед./изм.	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег
1	метры	500	100	400	100	400	100	400
	минуты	2,20	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50
2	метры	800	200	500	100	400	—	—
	минуты	3,40	3,00	2,10	1,00	1,50		
3	метры	1000	100	400	100	400	—	—
	минуты	4,30	1,00	1,50	1,00	1,50		
4	метры	1500	200	800	100	400	—	—
	минуты	6,50	2,00	3,40	1,00	1,50		
5	метры	1500	200	1300	—	—	—	—
	минуты	6,50	2,00	5,30				
6	Контрольный бег на 3 км							
7	метры	2000	200	800	100	400	100	400
	минуты	9,00	2,00	3,40	1,00	1,50	1,00	1,50
8	метры	2000	200	800	200	800	—	—
	минуты	9,00	2,00	3,30	2,00	3,30		
9	метры	2000	200	1800	—	—	—	—

№ занятия	Содержание тренировки							
	Ед./изм.	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег
	минуты	8,40	2,00	7,50				
10	метры	1500	200	800	100	400	—	—
	минуты	6,20	2,00	3,20	1,00	1,40		
11	метры	1500	200	1300	—	—	—	—
	минуты	6.20	2,00	5,20				
12	Контрольный бег на 3 км							

Рекомендуемая литература для подготовки

а) рекомендуемая литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

2. Шутова М.Н. Бег: Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2013. – 208 с.: ил. – (Книга-тренер).

3. Пулео Дж., Мидрой П. Анатомия бега / Дж. Пулео, П. Мидрой, пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. – М.: Человек, 2011. – 224 с.: ил. – (Библиотека легкоатлета).

5. Добрина Н.А. Питание для спортсменов. – М.: Человек, 2010. – 194 с.

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Изд. 8-е испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 444 с.: ил. – (Высшее образование).

7. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 528 с.

б) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. <http://tpfk.infosport.ru>

3. <http://kzg.narod.ru/>

4. <http://zdd.1september.ru/>

5. <http://www.trainer.h1.ru/>

6. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

7. <http://lib.sportedu.ru>