

ПРОГРАМА

тренування з фізичної підготовки для підготовки кандидатів на навчання до ВВНЗ при складанні вступних випробувань

Тиж- день	Номер тренування						Відпо- чинок
	1	2	3	4	5	6	
1 (Вхідні дані)	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> (біг з високим підніманням стегна, захлестуванням гомілки назад, на прямих ногах, вправи на гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p> <ol style="list-style-type: none"> Біг з високим підніманням стегна з опорою руками на стіну (30 с., 2 підходи). Біг стрибками вперед, намагаючись домогтися макс. довжини кроку (20 м., 2 підходи). Присідання (15 р., 2 підходи). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i> (повільний біг з переходом на ходьбу, вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> (колові оберти передпліччя та рук; ривки руками; нахили тулуба; повороти тулуба; махи ногами; вправи на гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p> <ol style="list-style-type: none"> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (звичайний упор) (15 повт., 2 підходи). Підйом тулуба з положення лежачи з торканням рук пальців ніг (прес) (15 повт., 2 підходи). Підтягування на перекладині до кута 45° (4 повт., 2 підходи). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i> (вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів, вправи на гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p>	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> (нахили тулуба; повороти тулуба; махи ногами; біг з високим підніманням стегна, захлестуванням гомілки назад, вправи на гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 600-800 м. Загальний об'єм бігу 2000 м: <p>1000 м - темп повільний. Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – темп повільний.</p> <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i> (повільний біг з переходом на ходьбу, вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів, гнучкість та ін.) (обов'язкові для кожного тренування).</p>	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Лежачи на спині, ноги вгору, рухи ногами, як при бігу (30 с., 2 підходи). Біг з високим підніманням стегна з макс. частотою кроків (20 м., 2 підходи). Піднімання на передню частину стопи з обтяженням 10 кг (15 р., 2 підходи). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (широкий упор) (15 повт., 2 підходи). Підйом тулуба з положення лежачи з торканням рук пальців ніг (прес) (20 повт., 2 підходи). Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват зверху) (15 с., 2 підходи). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 600-800 м. Загальний об'єм бігу 3000 м: <p>1000 м - темп повільний. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – темп повільний.</p> <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	
2	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Вистрибування на предмети заввишки 40-60 см (10 стрибків, 2 підходи). Стрибки на одній нозі по сходах вгору (10 стрибків на одну ногу 	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вузький упор) (15 повт., 2 підходи). Підйом прямих ніг до перекладини (15 повт., 2 підходи). 	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 800-1000 м. Загальний об'єм бігу 1500 м: <p>500 м – 2.30-3.00. Відпочинок 1 хв</p>	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Рухи руками, як при бігу (30 с., 2 підходи). Біг по похилій доріжці вгору (5-7°) (20 м., 2 підходи). Піднімання на передню частину ступні 	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Згинання та розгинання рук за спиною з опорою на тумбу (стілець, лава, тощо) (15 повт., 2 підходи). Піднімання прямих 	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 800-1000 м. Загальний об'єм бігу 2000 м: <p>1000 м – 5.30-6.00. Відпочинок 2 хв</p>	

	(2 підходи). 3. Присідання (20 р., 2 підходи). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	3. Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват знизу) (15 с., 2 підходи). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	(відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – 5.30-6.00. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	з обтяженням 15 кг (20 р., 2 підходи). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	ніг лежачи на спині до кута 90 ° (торкання руками пальців ніг) (10 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (1 підхід – 2 повт., 2 – 3 повт.). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	(відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – 5.15-5.45. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	
3	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Біг по сходах частим кроком (1 хв., 2 підходи). 2. Біг 40 м (50 % від макс. інтенсивності) (3 підходи). 3. Перемінний біг 50 м (50 % від макс. інтенсивності), 50 м – повільний біг (2 підходи). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват зверху) (20 с., 2 підходи). 2. Планка (упор лежачи на ліктях і носках стопи, тулуб паралельно землі) (15 с., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват знизу) (1 підхід – 2 повт., 2 – 3 повт.). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 800-1000 м. 2. Загальний об'єм бігу 2000 м: 1000 м – 5.15-5.30. Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – 5.00-5.15. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Стрибки на місці зі зміною положення ніг (30 с., 2 підходи). 2. Біг 40 м (60 % від макс. інтенсивності) (3 підходи). 3. Біг 30 м (70 % від макс. інтенсивності) (2 підходи). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (широкий упор) (20 повт., 2 підходи). 2. Повільне опускання з положення підборіддя вище перекладини (2 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (широкий хват) (1 підхід – 2 повт., 2 – 3 повт.). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 800-1000 м. 2. Загальний об'єм бігу 2500 м: 1000 м – 5.00-5.15. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1500 м – 8.30-9.00. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	<i>Відпочинок</i>
4	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Біг по похилій доріжці вгору (7-10 °) (20 м., 2 підходи). 2. Біг 50 м (60 % від макс. інтенсивності) (3 підходи). 3. Перемінний біг 60 м (60 % від макс. інтенсивності), 60 м – повільний біг (3 підходи). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вузький упор) (20 повт., 2 підходи). 2. Згинання та розгинання рук за спиною з опорою на тумбу (стілець, лава, тощо) (15 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (вузький хват) (1 підхід – 2 повт., 2 – 3 повт.). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м. 2. Загальний об'єм бігу 3000 м: 1500 м – 8.30-9.00. Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1500 м – 8.15-8.45. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Біг стрибками вперед, намагаючись домогтися макс. довжини кроку (20 м., 2 підходи). 2. Біг 60 м (70 % від макс. інтенсивності) (3 підходи). 3. Перемінний біг 70 м (1 підхід – 60 % від макс. інтенсивності, 2 – 80%), 70 м повільний біг. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ноги вище рівня грудей) (20 повт., 2 підходи). 2. Повільне опускання з положення підборіддя вище перекладини (3 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (1 підхід – 3 повт., 2 – 4 повт.). <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м. 2. Загальний об'єм бігу 3000 м: 1000 м – 5.15-5.45. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – 9.30-10.00. <i>Заклучні вправи 5 хв.</i>	<i>Відпочинок</i>
5	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Потрійні стрибки з місця (3 підходи). 2. Перемінний біг 70 м	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (звичайний	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м.	Проміжний контроль <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> (<i>ривки та оберти, руками; нахили тулуба,</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват знизу) (20 с.,	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м.	<i>Відпочинок</i>

	(1 підхід - 70 % від макс. інтенсивності, 2 – 80%), 70 м – повільний біг. 3. Біг з прискоренням до макс. швидкості з подальшим переходом на повільний біг (3 підходи з відпочинком 2 хв.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	упор) (25 повт., 2 підходи). 2. Підйом тулуба з положення лежачи з торканням рук пальців ніг (прес) (25 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (5 повт., 2 підходи). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	2. Загальний об'єм бігу 4000 м: 2000 м – 9.30-10.00. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – 9.30-10.00. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	<i>махи ногами; вправи на гнучкість; повільний біг та ін.).</i> 1. Контроль бігу на 100 м. 2. Контроль підтягування на перекладині. 3. Контроль бігу на 3000 м. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	2 підходи). 2. Планка (упор лежачи на ліктях і носках стопи) (30 с., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (широкий та вузький хват) (5 повт. на кожен хват, 2 підходи, відпочинок по 2 хв.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	2. Загальний об'єм бігу 4000 м: 3000 м – 15.00-15.30. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – 5.15-5.45. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	
6	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Стрибки з ноги на ногу з виструбунням вверх (20 м., 2 підходи). 2. Біг 50 м (60 % від макс. інтенсивності) (2 підходи). 3. Перемінний біг 70 м (1 підхід - 70 % від макс. інтенсивності, 2 – 80%), 70 м – повільний біг. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Повільне опускання з положення підборіддя вище перекладини (4 повт., 2 підходи). 2. Підйом тулуба з положення лежачи з торканням рук пальців ніг (прес) (35 повт., 1 підхід). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (1 підхід – 5 повт., 2 та 3 – 4 повт.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1200-1500 м. 2. Загальний об'єм бігу 5000 м: 3000 м – 14.45-15.15. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – 10.00-10.35. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Біг по похилій доріжці вгору та вниз (7-10 °) (30 м., 2 підходи). 2. Пробігання відрізків без зупинки 30м+30м+30м (30%, 40%, 50% від макс. інтенсивності) (2 підходи). 3. Біг 40 м (80 % від максимальної інтенсивності) (3 підходи). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вузький упор) (25 повт., 2 підходи). 2. Піднімання прямих ніг лежачи на спині до кута 90 ° (торкання руками пальців ніг) (20 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (1 підхід – 5 повт., 2 та 3 – 4 повт., 4 – 3 повт.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1200-1500 м. 2. Загальний об'єм бігу 4000 м: 3000 м – 14.30-15.00. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 1000 м – 5.00-5.15. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	<i>Відпочинок</i>
7	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Потрійні (п'ятірні) стрибки з місця (2 підходи). 2. Пробігання відрізків без зупинки 50м+40м+30м (30%, 40%, 50% від макс. інтенсивності) (2 підходи). 3. Біг з прискоренням до макс. швидкості з подальшим переходом на повільний біг (2 підходи з відпочинком 2 хв.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват зверху) (25 с., 2 підходи). 2. Згинання та розгинання рук за спиною з опорою на тумбу (стілець, лава, тощо) (20 повт., 2 підходи). 3. Підтягування на перекладині (хват зверху) (1 підхід – 6 повт., 2 та 3 – 5 повт., 4 – 4 повт.). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м. 2. Загальний об'єм бігу 2000 м – 09.45-10.15. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – 9.30-10.00. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Перемінний біг 70 м (70 % від максимальної інтенсивності), 70 м – повільний біг (2 підходи). 2. Біг 60 м (80% від макс. інтенсивності) (2 підходи). 3. Біг 50 м (90% від макс. інтенсивності) (3 підходи). <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i> 1. Підйом прямих ніг до перекладини (20 повт., 2 підходи). 2. Підтягування на перекладині (хват зверху): 1 підхід – 6 повт., 2 та 3 підхід – 5 повт., 4 підхід – 4 повт., 5 підхід – 4 повт. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> 1. Повільний біг 1000-1200 м. 2. Загальний об'єм бігу 3000 м: 2000 м – 09.45-10.15. Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.). 2000 м – 9.30-10.00. <i>Заключні вправи 5 хв.</i>	<i>Відпочинок</i>

8	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Вистрибування на предмети заввишки 50-70 см (3 підходи). Пробігання відрізків без зупинки 50м+50м+50м (40%, 50%, 60% від макс. інтенсивності) (2 підходи). Перемінний біг 80 м (1 підхід - 70 % від макс. інтенсивності, 2 – 80%), 80 м – повільний біг. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (широкий упор) (15 повт., 3 підходи). Підтягування на перекладині: 1 підхід (хват зверху) – 6 повт., 2 та 3 підхід (хват знизу) – 5 повт., 4 та 5 підхід (широкий хват) – 4 повт. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 1000-1200 м. Загальний об'єм бігу 3000 м: 1000 м – 04.15-04.45. <p>Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1000 м – 04.15-04.40. <p>Відпочинок 2 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1000 м – 04.15-04.35. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Біг стрибками вперед, намагаючись домогтися макс. довжини кроку (20 м., 3 підходи). Біг 70 м (80% від макс. інтенсивності) (3 підходи). Біг з прискоренням до макс. швидкості з подальшим переходом на повільний біг (2 підходи з відпочинком 1 хв.). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Піднімання прямих ніг лежачи на спині до кута 90 ° (торкання руками пальців ніг) (15 повт., 3 підходи). Підтягування на перекладині: 1 підхід (хват зверху) – 7 повт., 2 та 3 підхід (хват знизу) – 6 повт., 4 підхід (вузький хват) – 5 повт. 5 підхід (хват зверху) – максимальна кількість повторень. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 1000-1200 м. Загальний об'єм бігу 3000 м: 1000 м – 04.00-04.30. <p>Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1000 м – 04.00-04.25. <p>Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1000 м – 04.00-04.20. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	Відпочинок
9	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Біг по похилій доріжці вгору та вниз (7-10 °) (30 м., 3 підходи). Пробігання відрізків без зупинки 40м+50м+60м (50%, 60%, 70% від макс. інтенсивності) (2 підходи). Біг 70 м (80% від макс. інтенсивності) (3 підходи). Біг з прискоренням до макс. швидкості з подальшим переходом на повільний біг (2 підходи з відпочинком 1 хв.). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Підйом тулуба з положення лежачи з торканням рук пальців ніг (прес). (15 повт., 3 підходи). Підтягування на перекладині: 1 підхід (хват зверху) – 8 повт., 2 та 3 підхід (хват знизу) – 7 повт., 4 підхід (вузький хват) – 6 повт. 5 підхід (хват зверху) – максимальна кількість повторень. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування витривалості. <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Повільний біг 1000-1200 м. Загальний об'єм бігу 3000 м: 2000 м – 09.00-09.15. <p>Відпочинок 1 хв (відновлення ЧСС до 120-130 уд/хв.).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1000 м – 3.45-4.15. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування швидкості. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Потрійні (п'ятірні) стрибки (3 підходи). Пробігання відрізків без зупинки 40м+50м+60м (60%, 70%, 80% від макс. інтенсивності) (2 підходи). Біг 100 м (80% від макс. інтенсивності). Біг з прискоренням до макс. швидкості з подальшим переходом на повільний біг (3 підходи з відпочинком 1 хв.). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Тренування сили. <i>Підготовчі вправи 5 хв.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Вис на перекладині, руки зігнуті під кутом 45° (хват зверху) (30 с., 2 підходи). Підйом прямих ніг до перекладини (20 повт., 2 підходи). Планка (упор лежачи на ліктях і носках стопи) (40 с., 2 підходи). <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	<p>Кінцевий контроль <i>Підготовчі вправи 10 хв.</i> <i>(ривки та оберти, руками; нахили тулуба, махи ногами; вправи на гнучкість; повільний біг та ін.).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Контроль бігу на 100 м. Контроль підтягування на перекладині. Контроль бігу на 3000 м. <p><i>Заключні вправи 5 хв.</i></p>	Відпочинок

КАРТКА ОБЛІКУ

тренування з фізичної підготовки для підготовки кандидатів на навчання до ВВНЗ при складанні вступних випробувань

Прізвище, ім'я, по батькові								
Рік народження								
Рівень фізичного розвитку <i>(заповнюється згідно даних медичного огляду у військовому комісаріаті або картки медичного огляду для військовослужбовців)</i>		Зріст, см: _____			Маса, кг: _____			
		Окружність грудини, см: в спокої _____; під час вдиху _____; під час видиху _____						
		ЖЄЛ (спірометрія), мл: _____						
		ЧСС в стані спокою, уд/хв.: _____						
		Динамометрія кисті руки, кгс: права _____; ліва _____						
		Станова тяга, кгс: _____						
		Артеріальний тиск, мм рт.ст: систолічний _____; діастолічний _____						
Тиждень		Облік тренувань згідно програми (ставиться відмітка про виконання у %)						
		Номер тренування						
		1	2	3	4	5	6	7
1 <i>(Вхідні дані)</i>								
2								
3								
4								
5					<i>Проміж. контроль</i>			
6								
7								
8								
9							<i>Кінцевий контроль</i>	
Рівень фізичної підготовленості <i>(заповнюється особисто кандидатом на навчання до ВВНЗ згідно програми тренувань)</i>		Вхідні дані рівня фізичної підготовленості: біг 100 метрів, с: _____; підтягування на перекладині, рази: _____; біг 3000 м хв, с: _____						
		Проміжний контроль рівня фізичної підготовленості: біг 100 метрів, с: _____; підтягування на перекладині, рази: _____; біг 3000 м хв, с: _____						
		Кінцевий контроль рівня фізичної підготовленості: біг 100 метрів, с: _____; підтягування на перекладині, рази: _____; біг 3000 м хв, с: _____						

Програма виконувалась у період з _____ 20__ по _____ 20__.

_____ (підпис)