

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 19.10.2023 18:04:22
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfe699d1debd94fcff35d7

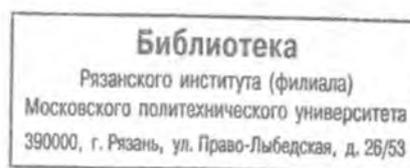
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Рязанский институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного

учреждения высшего образования
«Московский политехнический университет»

Кафедра инженерного бизнеса и менеджмента

С.В.Фролова, Е.А.Алешина

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**



Рязань 2020

Фролова, С.В., Алешина, Е.А.

Методические указания проведению нормативов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / С.В. Фролова, Е.А.Алешина, Рязань: Рязанский институт (филиал) Московского политехнического университета, 2023. – 18 с.

Методическое пособие предназначено для проведения нормативов по физической культуре у студентов всех направлений подготовки.

Печатается по решению методического совета Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета.

© Рязанский институт (филиал)
Московского политехнического
университета

СОДЕРЖАНИЕ

1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов.....4
2. Методические указания по проведения нормативов6

1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки студентов

Юноши (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 15,2	15.1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин)	Более 14,00	14,00	13,30	12,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 215	215	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Менее 8	9	10	13
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	Менее 5	6	8	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 5	+ 6	+ 7	+ 13

Девушки (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 17,6	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин)	Более 11,36	11,35	11,15	10,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 169	170	180	195
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Менее 9	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)	Менее 33	34	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 7	+ 8	+ 11	+ 16

2. Методические указания по проведения нормативов

Бег на 100м

Правильная техника бега усваивается спринтером благодаря таким упражнениям:

- Пробежки на пальцах ног. Усиливают нагрузки на мышцы. Позволяют достичь скорости благодаря тому, что соприкосновения с землёй сокращаются по времени.
- Увеличение частоты шагов. Снижает степень усталости и увеличивает скорость.
- Наклон вперёд во время бега. Отклонение тела назад замедляет движения. Важно выбрать правильный угол наклона, чтобы сохранить скорость.
- Бег на предельных возможностях. К финишу спортсмен сохраняет изначальную скорость, но и увеличивает её.
- Правильное дыхание. Обеспечивает организм большим количеством кислорода во время нагрузок. Дышат синхронно с движениями ног. Если появилось чувство усталости, вдохи делаются глубокие.

Бег на 2 (3) км

Идеальная тактика для бега на 2 (3) км – это равномерный бег с ускорением на финишной прямой. Начинать набегание следует примерно за полкилометра до финиша. Кроме того, на старте также практикуется небольшое ускорение, которое длится около шести-восьми секунд. Это позволяет телу набрать нужный разгон и более удобно чувствовать себя во время бега. Затем нужно определиться со своей стабильной скоростью и продолжать движение в этом темпе вплоть до последнего круга, переходя на который можно ускоряться.

Прыжок в длину с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в длину с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление .

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего занимающийся выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на перекладине – упражнение для развития мышц спины, рук.

Подтягивание средним хватом.

Техника выполнения: верхний хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Спина немного вогнута. Подтягиваемся на вдохе, опускаемся на выдохе. Понимаясь, коснуться перекладине грудью (либо подбородком). При опускании выпрямляем руки полностью.

Подтягивание широким хватом.

Техника выполнения: хват на 20-25 см шире плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Старайтесь подниматься за счет усилия широчайших мышц, в верхней точке предплечья должны быть перпендикулярны перекладине, а локти направлены в низ (рис. 4).

Подтягивание узким хватом.

Существует два варианта хвата – прямой и обратный. При подтягиваниях узким хватом руки задействованы больше чем в каком-либо подтягиваний.

Техника выполнения: хват уже плеч расстояние между кистями примерно 20-25 см. На вдохе плавно подтягиваемся к перекладине, на выдохе опускаемся. Упражнение выполняется без рывков.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Отжимания - это классические базовые упражнения, эффективность которых уже давно проверена временем. При выполнении данного упражнения получают нагрузку большое количество мышц, в том числе и грудных. Это упражнение не только работа для новичков, а реальное упражнение способное нарастить мышцы.

При выполнении данного упражнения в основном нагружаются средние части грудных мышц, частично низ и верх груди, дельтовидная мышца, спинные мышцы, трицепсы.

Техника выполнения: классическая команда - упор лежа, руки прямые. Расположение рук чуть шире плеч, спина должна быть прямая, голова должна находиться на одной линии со спиной, и не должна опускаться вверх или вниз. Делаем вдох, опускаемся вниз, а на выдохе поднимаемся на прямые руки, напрягая мышцы. Затем выполняем следующее повторение.

Отжимания с широкой постановкой рук.

Ставя руки в такую позицию, вы уменьшаете нагрузку с трицепсов, перемещая все напряжение на грудную мышцу, заставляя ее работать по полной программе. Это упражнение именно для грудных мышц.

Техника выполнения: принимаем упор лежа (рис 3), руки расставляем как можно более широко, а пальцы должны быть повернуты чуть внутрь.

Делая вдох, опускаемся всем телом как можно ниже, растягивая мышцы груди, тем самым повышаем эффективность данного упражнения. Выдыхая поднимаем свое тело вверх.

Отжимания с узкой постановкой рук.

Выполняя данное упражнение с узкой постановкой рук основная нагрузка приходится на мышцы груди, которой придается рельефная форма, и трицепс, которая тоже получает значительную нагрузку.

Техника выполнения: принимаем упор, лежа, кисти рук располагаем таким образом, что бы большие пальцы соприкасались друг с другом. Делая вдох, опускаемся вниз, делая выдох - поднимаемся. Скорость отжимания

должна быть умеренная, в верхней точке отжимания можно напрячь трицепсы, это увеличит на них нагрузку.

Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед

Упражнение приносит максимальную пользу только при соблюдении техники исполнения. Чтобы сделать отжимание правильно, нужно придерживаться следующей схемы действий:

- 1) Занять исходное положение
- 2) Лечь на горизонтальную ровную поверхность. Руки при этом должны быть на ширине плеч, а стопы — таза. Нужно следить за тем, чтобы пальцы ног упирались в пол, а ладони были направлены вверх.
- 3) Выполнить отжимание. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз таким образом, чтобы он образовывал ровную и прямую линию, которая должна быть равномерной и не ломаться. Любой прогиб нарушает технику исполнения. Если корпус прогибается, то отжимания выполнять становится легче, но это делает их неэффективными.
- 4) Принять первоначальное положение
- 5) Возврат в исходную позицию выполняется на выдохе.

Существует множество разновидностей отжиманий от пола. Это позволяет не просто разнообразить тренировки, но и подобрать, перепробовав различные, наиболее оптимальные для себя варианты. Насчитывается свыше пятидесяти видов этого упражнения, но достаточно остановиться на наиболее популярных.

Отжимания бывают с облегчением либо с утяжелением. Это зависит от положения рук и ног. Задействование в упражнении стороннего инвентаря может сделать процесс выполнения более легким или, наоборот, усложнить его.

***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на
гимнастической скамье***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.