

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Емец Валерий Сергеевич  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 19.10.2023 17:51:25  
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 нормативов .....6

## 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.