

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
ВОЛГОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Е. А. Осипова, С. В. Курылев

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 курса ВУЗОВ



Волгоград, 2023

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.116.42я73
О-74

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **И. В. Прохорова**, доцент кафедры
Физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС;

кандидат педагогических наук, доцент **Т. В. Бахнова**, и.о. заведующего кафедрой теории
и методики физического воспитания ВГАФК

Осипова Е. А., Курылев С. В.

О-74 **Методика тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов 1 курса вузов:** учебно-методическое пособие / Е. А. Осипова, С. В. Курылев; Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2023. – Систем. требования: Процессор Intel® или AMD с частотой не менее 1.5 ГГц; Операционная система семейства Microsoft Windows или macOS; Оперативная память 2 ГБ оперативной памяти; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана. – 32 с.

Пособие предназначено для изучения студентами первых курсов высших учебных заведений. В пособии подробно излагаются вопросы проведения контрольных испытаний на занятиях физической культурой. Предлагается комплекс тестовых заданий, позволяющий оценить уровень общей физической подготовленности студентов вузов не физкультурного профиля. Дается краткая характеристика, описывается техника выполнения упражнений, обращается внимание на типичные ошибки, которые могут быть допущены при сдаче контрольных нормативов. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения.

ISBN 978-5-7786-0878-8

© Осипова Е. А., Курылев С. В., 2023
© Волгоградский институт управления –
филиал РАНХиГС, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Контрольные упражнения и нормативы	5
Методические рекомендации по выполнению нормативов	6
Библиографический список.....	27
Приложение.....	28

Введение

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на занятиях дисциплины «Атлетическая гимнастика» обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения.

Комплексный контроль по определению уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется с целью определения показателей их физической подготовленности на основе мониторинга, представляющего собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровьесберегающую направленность учебного процесса по дисциплины «Атлетическая гимнастика», провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в построение учебного процесса с учетом лично-ориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

В данном пособии приведены основные упражнения для тестирования уровня физической подготовленности, требования к технике выполнения этих упражнений, а также рекомендации по подбору упражнений, развивающих тестируемое качество.

В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризует показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости.

В ходе реализации дисциплины «Атлетическая гимнастика» при проведении занятий практического типа в форме учебных занятий тестирование физической подготовленности студентов проводится по семестрам. Внутри семестра проводятся первый и второй контрольные срезы через 5–6 недель обучения.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся основной группы I курса (юноши)

1 семестр

1 срез	
Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места. Бег 100 м, с. Рывок гири 16 кг. Подтягивание. Бег 1500, мин	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 30 м, с. Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях. Бег 1000, мин
2 срез	
Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища из положения лежа без учета времени. Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа без учета времени. Прыжки на скакалке за 1 мин. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)

2 семестр

1 срез	
Юноши	Девушки
Лягушка (40/60/30). Челночный бег 5×10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях	Приседания. Челночный бег 3×10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях
2 срез	
Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места. Рывок гири 16 кг. Подтягивание. Бег 100 м, с. Бег 3000, мин	Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Бег 60 м, с. Бег 2000, мин

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Контрольный норматив «Подтягивание из вися на перекладине» (юноши)

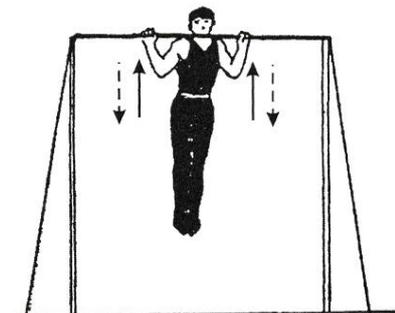


Рис. 1

И.п. – вис с прямыми руками слегка прогнувшись в спине. Подтягивания – это движение рук с одновременным сгибанием предплечий в локтевых суставах, разгибанием плеч в плечевых суставах со сведением лопаток (движение руки вниз – назад). При опускании тела в и.п., руки выпрямляются полностью (рис. 1).

Основной акцент мышечной активности: мощное сокращение трапецевидной мышцы и широких мышц спины, двуглавых мышц рук (бицепсов) и задних пучков дельтовидных мышц.

Ошибки выполнения норматива:

- рывковые движения при подтягивании;
- сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах;
- неполное выпрямление рук в нижней точке;
- раскачивание и мах ногами.

Упражнение для обучения технике выполнения контрольного норматива

Подтягивание из положения полуприседа с акцентированным напряжением и сокращением ведущей группы мышц.

Развивающие упражнения

При изучении и выполнении развивающих упражнений обязательно надо следить за активной работой ведущих групп мышц как при подтягиваниях, так и опусканиях туловища.

1. Подтягивание на низкой перекладине высотой 40–65 см в зависимости от роста исполнителя. И.п. – хват прямой, руки выпрямлены, корпус и ноги вытянуты в одну линию, ноги на опоре. Выполнение: сводя лопатки и сохраняя тело прямым, подтянуться к перекладине до касания грудью или до подбородка. Разгибая руки, вернуться в и.п.

2. На высокой перекладине подтягивание до подбородка различными хватами: прямым (сверху), обратным (снизу), узким, средним, широким, разнохватом.

3. Подтягивания за голову различными хватами (рис. 2).

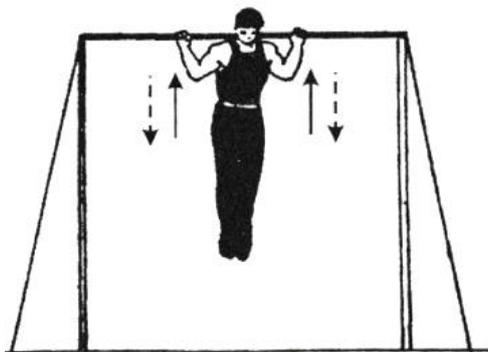


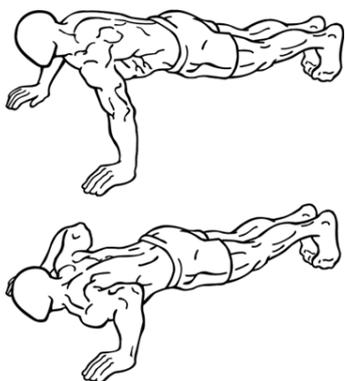
Рис. 2

4. Подтягивание со сменой хватов на каждый счет в момент максимального подтягивания: узкий – широкий; прямой – обратный: разнохват – на разнохват.
5. Поочередное подтягивание до подбородка – за голову различными хватами.
6. Удержание тела в виси на согнутых руках (статическое напряжение).
7. Медленное опускание тела из положения максимального подтягивания.
8. И.п. – стоя на опоре поперек перекладине, хват одной рукой сверху перед собой, другой сверху над головой.

Подтягивание со сведением лопаток и прогибом туловища до касания грудью перекладины. Медленное опускание в и.п.

Контрольный норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (юноши, девушки)

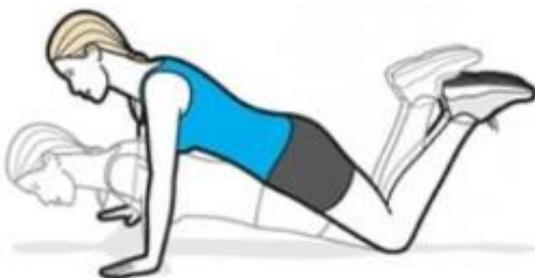
1. «Отжимания от пола»



И.п. – руки в упоре перпендикулярно плоскости опоры, корпус и ноги вытянуты в длину по одной линии и опираются верхней стороной стопы (оттянуты носки стоп), руки отведены от корпуса до угла 45 градусов. Выполнение упражнения: сгибание рук до угла 90 градусов в локтевых суставах или не доходя грудью 10 см до опоры; разгибание рук до и.п. (рис. 3)

Рис. 3

У девушек допускается выполнение норматива в положении «Сгибание и разгибание рук в упоре на колени»



И.п. – в упоре на ладони и колени. Руки чуть шире плеч, на уровне груди. Спина прямая, пресс напряжен, поясница не прогибается. Взгляд направлен перед собой (рис. 4).

Рис. 4

Опустите корпус вниз, сгибая руки в локтях, и сделайте вдох. Амплитуда движения – до легкого касания грудью пола, либо до прямого угла между плечом и предплечьем

С выдохом поднимите туловище вверх, выравнивая руки, и вернитесь в исходное положение.

Основной акцент мышечной активности: практически задействованы все мышцы плечевого пояса, рук, спины, живота, ног. Основной акцент – трехглавые мышцы плеч (трицепсы), грудные мышцы, передние пучки дельтовидных мышц, длинный выпрямитель позвоночника.

Ошибки при выполнении контрольных нормативов:

- нарушение амплитуды сгибания – разгибания рук (глубина опускания тела и возвращение в и.п.);
- излом прямой линии корпус-ноги в тазобедренных суставах и поясничном отделе.

Подводящие и развивающие упражнения

1. Сгибание-разгибание рук у стены

И.п. – встать напротив стены на расстояние вытянутых рук, уперев ладони в стену, ноги на ширине плеч. Полноамплитудное сгибание рук до касания стены лбом.

2. Отжимание с опорой на колени.



И.п. – приняв упор лежа, опустить колени до опоры.

При выполнении отжиманий голенистопы не должны отрываться от опоры, необходимо расслабить мышцы голени (рис. 5)

Рис. 5

Подводящие и развивающие упражнения

Для развития максимальной силы и силовой выносливости, отжимание в упражнениях следует выполнять в медленном или среднем темпе до значительного утомления, как говорят, «до отказа».

При выполнении отжиманий с отталкиванием от опоры, нагрузка направлена также и на развитие взрывной силы и реактивной способности.

При выполнении развивающих упражнений следует тело и ноги удерживать по одной линии в упруго жестком состоянии, не прогибаясь в поясничном отделе.

1. Отжимание в упоре лежа с различным расположением кистей рук на опоре: широко, узко, кисти вместе, вдоль туловища, у ребер и др.; с отрывом и без отрыва рук от опоры.

2. Полужимы. И.п. – упор лежа, локти прижаты к туловищу.

ВАРИАНТЫ:

1. Медленное или очень медленное сгибание рук до положения углов 90 градусов в локтевых суставах и быстрое разгибание до и.п.

2. Быстрое, резкое сгибание рук до положения 90 градусов в локтевых суставах и медленное, очень медленное разгибание до и.п.

3. И.п. – упор лежа на согнутых руках, локти прижаты к туловищу.

Полужимы до угла 90 градусов в локтевых суставах. Быстрое (или медленное) разгибание и медленное (или быстрое) сгибание до легкого касания грудью опоры.

4. И.п. – упор лежа, руки согнуты в локтевых суставах до угла 90 градусов, спина и ноги прямые в упруго жестком состоянии.

Удерживать позу в статическом напряжении до отказа («планка»).

5. И.п. – упор лежа, «ходьба на руках» с отжиманием на каждом шаге.

ВАРИАНТЫ:

«Ходьба» с отжиманиями на каждом шаге и движением ног без отрыва стоп от опоры: «шаг» с отжиманием левой рукой и движением правой ногой, затем «шаг» правой рукой и левой ногой.

Ходьба «крокодильчика». Туловище и ноги прямые, вытянутые. «Ходьба» с отжиманием на каждом шаге вперед или назад, исключая повороты тела вокруг продольной оси.

6. И.п. – упор лежа с опорой стопами и руками на возвышениях.

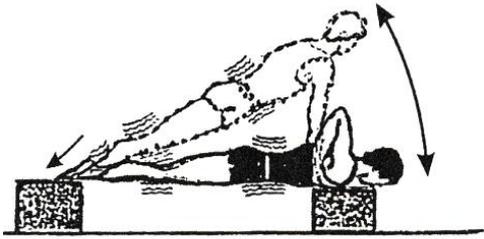


Рис. 6

При сгибании рук грудью касаться опоры, тело строго прямое (рис. 6)

7. И.п. – упор лежа с опорой стопами на возвышенности (с оптимальной высотой), положение локтей – разведены или прижаты к телу.

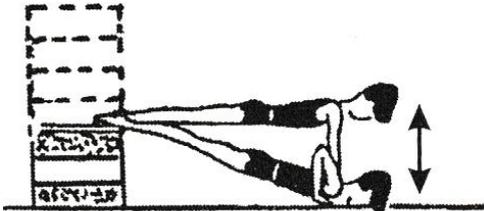


Рис. 7

При выполнении упражнения нагрузку можно регулировать за счет высоты опоры для ног и глубины опускания тела (рис. 7)

8. И.п. – упор лежа на согнутых руках, не касаясь тела опоры.



Рис. 8

Быстрое разгибание рук с отталкиванием, стараясь сделать хлопок выпрямленными руками (рис. 8).

9. И.п. – упор лежа на предплечьях. Поочередно или одновременно разгибание рук до положения упора лежа на прямых руках, а потом возврат в и.п. – упор на предплечья.

10. И.п. – упор лежа на согнутых руках. Быстрое разгибание рук с отталкиванием от опоры и перемещением тела в сторону (влево или вправо); в новом положении возвращение в и.п.

ВАРИАНТЫ:

1. Смена положения тела без потери опоры ногами.

2. Перемещение тела в сторону с потерей опоры руками и ногами.

11. И.п. – упор лежа вдоль возвышенности (гимнастической скамейки), одна рука, выпрямленная вверх, лежит на возвышенности, другая – на опоре.

Отжимание на одной руке.

12. И.п. – упор лежа с широкой опорой на параллельно расставленные платформы (гимнастические скамейки).

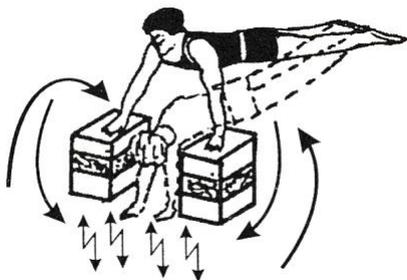


Рис. 9

Падение в глубину на руки между платформами и максимально быстрое отталкивание руками с возвращением в и.п.

Встреча опоры между платформами упруго жесткими в суставах руками (рис. 9)

Контрольный норматив «Подъем туловища из положения лежа на спине без учета времени» (юноши, девушки)

И.п. – лежа на спине, руки «в замке» за головой, локти лежат на полу, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы свободные.

Подъем начинается с выведением локтей вверх – вперед и продолжается до момента касания локтями бедер (коленей) с последующим возвращением в и.п.

Основной акцент мышечной активности: одновременное сокращение мышц брюшного пресса (живота): верхнего, среднего и нижнего отделов прямой мышцы, наружных и внутренних косых мышц, поперечной мышцы.

Ошибки при выполнении контрольного норматива:

- в и.п. – отсутствие касания лопатками пола;
- пальцы разомкнуты «из замка» за головой;
- в наклоне отсутствие касания локтями бедер (колен);
- смещение (движение) таза.

Обучающее и развивающие упражнения:

1. Сгибание в тазобедренных суставах.



Рис. 10



Рис. 11

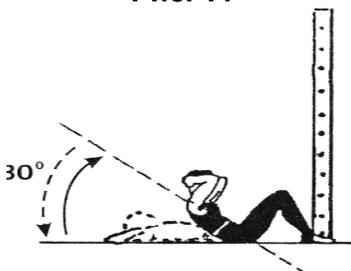


Рис. 12

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и закреплены с фиксацией стоп, руки за головой. Сгибание в тазобедренных суставах с округлой спиной до углов: 30, 45, 90 градусов (рис. 10–12)

2. Максимальный наклон туловища вперед с прогнувшей спиной.

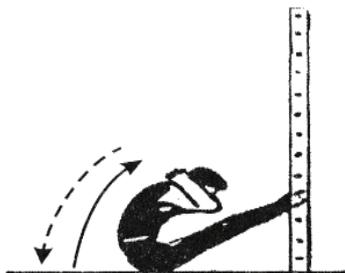


Рис. 13

И.п. – лежа на спине, прямые ноги свободны или зафиксированы на возвышенности. Максимальный наклон туловища вперед с прогнувшей спиной, возвращение в и.п. (рис. 13)

3. Разгибание туловища с напряженно прогнутой спиной.

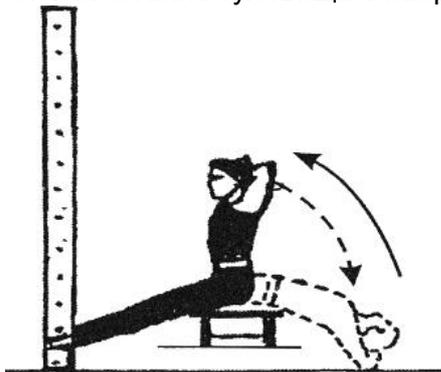


Рис. 14

И.п. – сидя на возвышенности (скамейка, тумба, платформа и др.) с фиксацией стоп, прогнутая спина, кисти рук за головой (варианты: руки на груди, ладони на лбу).

Разгибание туловища с напряженно прогнутой спиной до положения ниже плоскости возвышенности. Сгибаясь, вернуться с округлой спиной в и.п. (рис. 14)

4. Скручивающие повороты туловища вправо-влево с одновременным отведением согнутых ног в противоположную сторону.



Рис. 15

И.п. – лежа на спине, согнув руки перед грудью. Сгибаясь в тазобедренных суставах, и слегка сгибая ноги, поочередно скручивающие повороты туловища вправо-влево с одновременным отведением согнутых ног в противоположную сторону (рис. 15)

5. Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой.

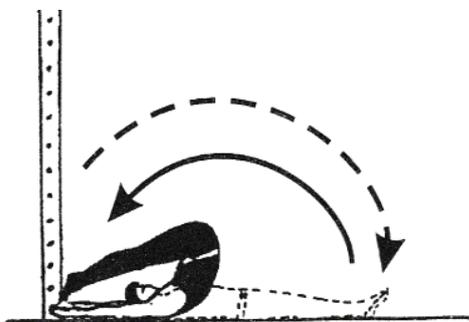


Рис. 16

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища или зафиксированы вверх за головой.

Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой. Медленно с прямыми ногами вернуться в и.п. (рис. 16)

6. Подъем прямых ног максимально вверх.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, прижаты к полу, прямые ноги подняты до вертикального положения.

Отрывая таз от опоры, поднимать прямые ноги максимально вверх, задержаться в этом положении 2–3 сек, вернуться в и.п. до легкого касания тазом пола.

7. Встречное движение плечевого пояса и прямых ног.

И.п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вертикально вверх. Встречное движение плечевого пояса и прямых ног. Вернуться в и.п.

Контрольный норматив «Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» (девушки)

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Контрольный норматив «Рывок гири» (юноши)

И.п. – стойка: ноги врозь хватом сверху одной рукой за ручку гири; угол наклона туловища около 45 градусов, голова чуть приподнята, взгляд вперед; свободная рука в безопорном удобном положении.

Замах: оторвав гирю от опоры, немного сгибая ноги в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, гиря подается назад между ног. Затем с одновременным мощным разгибанием спины и ног, гири на выпрямленной руке подается вперед вверх. Движение гири подразделяется на 2 последовательных периода: фаза разгона – до уровня груди, к концу фазы достигается максимальная скорость движения гири при этом таз подается вверх, плечевой пояс движется по дуге вверх назад; вторая фаза – движение гири по инерции до верхней точки. После фиксации гири под действием силы тяжести опускается с наклоном туловища вперед на чуть согнутой руке и сгибанием ног до и.п. (гиря между ног, не касаясь пола).

Основной акцент мышечной активности: при выполнении рывка гири задействована большая группа мышц. Наиболее активны мышцы верхнего плечевого пояса, разгибатели ног и туловища (рис. 17).

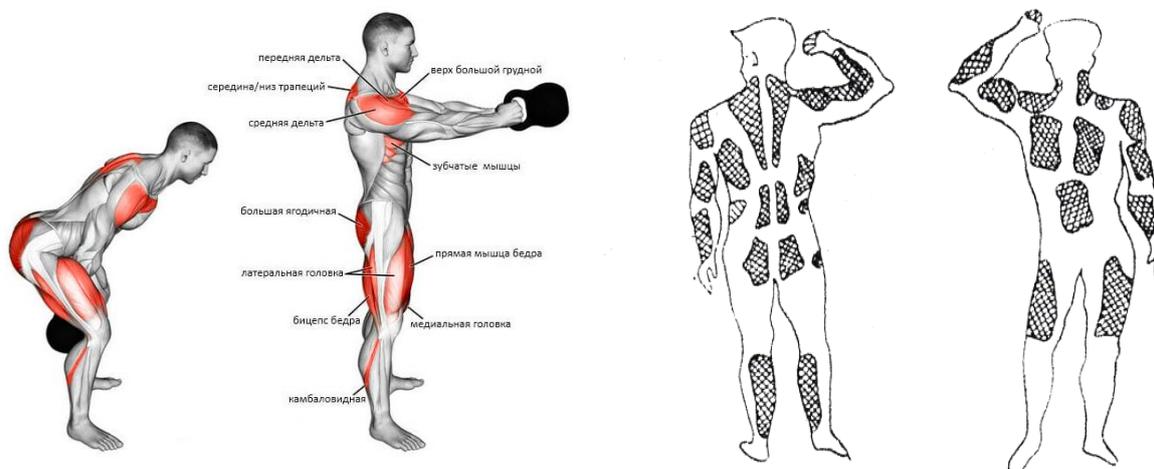


Рис. 17

Ошибки при выполнении упражнения:

- незафиксированное положение гири на вытянутой вверх руке;
- касание свободной рукой частей тела;
- задержка позы в и.п.;
- опускание гири на опору.

Обучающие упражнения рывка гири.

Обучение махам.

При обучении рывка гири в качестве отягощения можно использовать диски от штанги, гантели, легкие гири весом до 6–10 кг. Проводится сериями по 10–12 махов одной рукой, затем смена и 10–12 махов – другой; выполняется 2–5 подходов.

При выполнении рывков смену рук проводить, когда гири находятся на махе вперед на уровне пояса.

Для обучения второй фазы и движение гири по энергии следует также использовать незначительные отягощения; выполняют упражнения, связанные с вращением предплечья в локтевом суставе вовнутрь (супинирует), т.к. гиря должна поворачиваться вокруг предплечья, предотвращая удар. С целью обучения и закрепления этого движения, упражнение выполняется с чуть согнутой или выпрямленной рукой вверх с небольшими отягощениями.

Развивающие упражнения

Помимо рывка гири можно использовать ниже представленные развивающие упражнения с различными отягощениями.

Для мышц верхней части спины и плечевого пояса.

1. Подъем (тяга) гири вверх к плечам до подбородка.

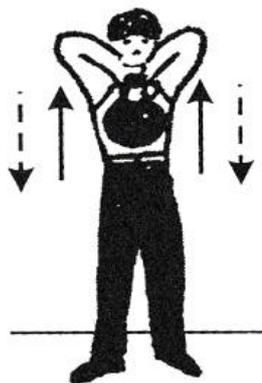


Рис. 18

И.п. – стоя, ноги врозь, отягощение в вытянутых руках внизу.

Подъем (тяга) вверх к плечам до подбородка, не опуская головы (рис. 18)

2. Подъем прямых рук вперед за голову.

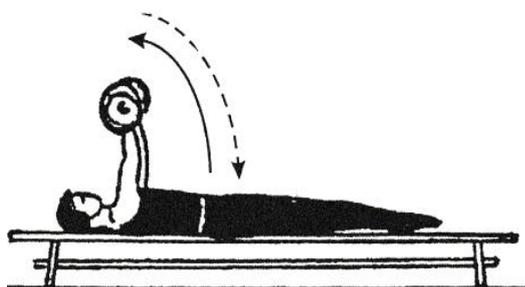


Рис. 19

И.п. – лежа на спине на скамейке, руки с отягощением вдоль туловища или на бедрах.

Подъем прямых рук вперед за голову, вернуться в и.п. Руки по возможности не сгибать, исключить паузы в конечных точках движения (рис. 19)

3. Наклон вперед, слегка сгибая ноги, мах руками вниз-назад.

И.п. – стоя, ноги врозь на двух параллельных возвышенностях (тумба, платформа). Отягощение в руках. Наклон вперед, слегка сгибая ноги, мах руками вниз-назад (между ногами), затем разгибание туловища.

Для развития мышц средней части спины.

1. Присед на двух параллельно стоящих возвышенностях



Рис. 20

И.п. – присед на двух параллельно стоящих возвышенностях (платформы, тумбы, скамейки), отягощение в вытянутых руках на полу. Выпрямляясь, подъем отягощения прямыми руками вперед-вверх до уровня плеч, спина прямая или слегка прогнутая (рис. 20)

2. Подъем (тяга) отягощения к плечу.

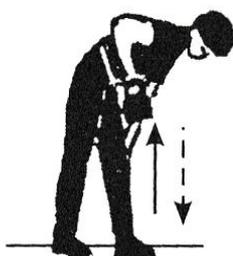


Рис. 21

И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, одной рукой опираться в одноименное колено, в другой руке отягощение.

Подъем (тяга) отягощения к плечу, стараясь кистью коснуться плечевого сустава (рис. 21)

Для развития мышц нижней части спины.

1. Сгибание-разгибание туловища до вертикального положения.

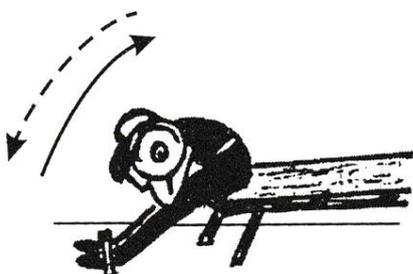


Рис. 22

И.п. – сидя на возвышенности, ноги прямые, стопы закреплены, отягощение за головой.

Сгибание-разгибание туловища до вертикального положения (рис. 22)

2. Выпрямление туловища с подниманием отягощения прямыми руками вверх.



Рис. 23

И.п. – стоя согнувшись, отягощение в руках спереди (продольная ось рук должна совпадать с продольной осью туловища). При выполнении упражнения руки зафиксированы в плечевых суставах.

Одновременно выпрямлять туловище и поднимать отягощение прямыми руками вверх (рис. 23)

Для развития взрывной силы и реактивной способности мышц ног используется стартовые ускорения, серийные скачки с ноги на ногу, прыжковые упражнения с однократными и многократными отталкиваниями с максимальным усилием, выполняемые повторно серийным способом. Однократные прыжки можно делать с места, после 2–3 шагов, после предварительного напрыгивания. В одном подходе обычно выполняется 4–6 прыжков с короткими паузами отдыха перед каждым прыжком. Количество подходов – 3–5. Отдых между подходами до относительного восстановления.

Многократные прыжки (от 4 до 10 отталкиваний) в подходе выполняется в 3–5 подходов с отдыхом между ними 3–4 минуты.

Особой эффективностью в развитии взрывных и реактивных силовых способностей отличается «ударный метод» (полиметрический) – это прыжки в глубину с определенной высотой в зависимости от уровня физической подготовленности (от 0,3 м до 0,8–1 м). Количество прыжков в подходе не более 5–6, число серий – до 3. При достижении хорошей степени физической готовности, количество прыжков в серии можно довести до 8–10 раз.

Контрольный норматив «Прыжок в длину с места» (юноши, девушки)

Упражнение состоит из 4 последовательно активно выполняемых фаз: трех опорных (подготовительное, отталкивание, приземление) и фазы полета.

И.п. – стопы на ширине плеч или немного уже.

1 фаза: руки поднять вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице, подняться на носки. Быстро опуская руки вниз назад, наклониться вперед и сгибая ноги, прийти в подсед.

2 фаза: резкое разгибание (подъем) тела с активным вынесением чуть вперед-вверх, легко согнутых в локтевых суставах рук, и отталкивание вверх-вперед с полным разгибанием ног.

3 фаза: после отталкивания и отрыва от опоры (угол вылета 19–25 градусов) в полетной фазе, ноги сначала сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, выносятся вперед и подтягиваются к груди, при этом руки движутся вниз назад. Затем ноги выпрямляются в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

4 фаза: при приземлении одновременно руки активно выводятся вперед, ноги упруго сгибаются, подтягивая таз к месту приземления.

Основной акцент мышечной активности: при выполнении прыжка в работе участвует большой процент мышц, акцент активности приходится на мышцы ног и туловища, а именно: сгибатели-разгибатели ног, а также мышца выпрямитель спины и мышцы брюшного пресса.

Контрольный норматив «Подъем ног в упоре на локтях» (юноши, девушки)



Рис. 24

И.п. – вис на параллельных брусьях с опорой на предплечья, прямые ноги вытянуты вниз; голова, прямая спина и таз прижимается к стенке (гимнастической лестнице).

Основной акцент мышечной активности: выпадает на следующую группу мышц: четырехглавые и портняжные мышцы, находящиеся на передних сторонах бедер, наружные и внутренние широкие мышцы бедер; нижние пучки прямой мышцы живота (брюшного пресса), выпрямителя позвоночника (рис. 24).

Ошибки при выполнении упражнений:

• при опоре на предплечьях: «провал» в плечевых суставах; сгибание ног в коленных суставах, движение таза вперед;

Обучающие и развивающие упражнения

1. И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Подъем прямых ног до вертикали и медленное опускание до и.п.

2. И.п. – стоя на одной ноге, прислонившись спиной к стене (гимнастической лестнице).

ВАРИАНТЫ:

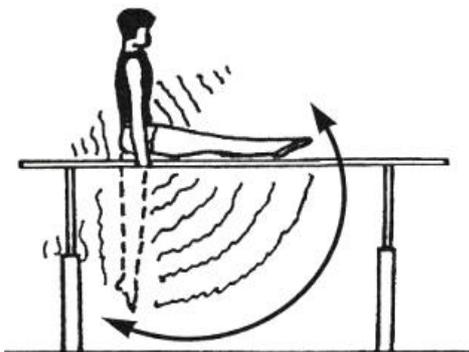
а) без маха, подъем безопорной прямой ноги до максимальной высоты и удержания 2–3 сек, вернуться в и.п.

б) малоамплитудные движения прямой безопорной ногой вверх-вниз из горизонтального положения.

в) и.п. – сидя углом с опорой руками сзади на полу или гимнастической скамейке.

Одновременные или поочередные максимальные подъемы (сгибания) и опускания прямых ног в и.п.

3. И.п. – в висе упор на кисти или предплечья на параллельных брусьях.



Медленный подъем прямых ног до горизонтального положения и удержания позы (угла) как можно долго (статическое напряжение) (рис. 25)

Рис. 25

Контрольный норматив «Лягушка (Берпи)» (юноши)

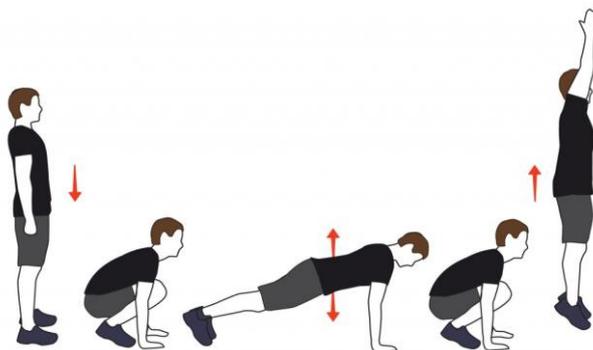


Рис. 26

Упражнение состоит из 3 последовательных фаз: опорного положения, полетной фазы и возвращение в и.п.

И.п. – упор лежа на выпрямленных руках.

Сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, подтягивая их к груди до положения приседа; выпрыгивание вверх с полным выпрямлением ног и корпуса с незначительным отрывом от опоры и хлопком прямыми руками над головой; приседая, вернуться в и.п. (рис. 26).

Основной акцент мышечной активности: мощные мышцы, разгибающие и сгибающие ноги – четырехглавые и портняжные мышцы, мышцы передних поверхностей бедер, трехглавые сгибатели голеней (задние поверхности бедер), сгибатели стоп (задние поверхности голеней); мышцы брюшного пресса и прямая мышца разгибатель спины.

Ошибки при выполнении упражнений:

- недостаточное подтягивание ног до положения приседа;
- неполное выпрямление ног при отталкивании;
- невыпрямленный корпус в фазе полета.

Обучающие и развивающие упражнения:

1. И.п. – упор лежа, ноги вытянуты.

Из и.п., подтягивая ноги к груди, перейти в положение седа и вернуться в и.п.

2. И.п. – глубокий сед, руки на опоре.

Выпрямляя тело и ноги, выпрыгивать вверх с хлопками прямыми руками над головой.

3. И.п. – упор лежа, ноги вытянуты.

Поочередное максимальное сгибание-разгибание ног («бег») в положении упора лежа.

4. И.п. – стоя на опоре.

Выпрыгивание с подтягиванием коленей вперед-вверх (к груди).

5. И.п. – сидя на возвышенности или на полу, руки:

а) прямые в упоре сзади, б) свободные, в без опорном положении.

Поочередное или одновременное подтягивание коленей к груди (сгибание-разгибание ног).

Контрольный норматив «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (юноши, девушки)

И.п. – ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10–15 см. По команде испытуемый выполняет 3 наклона вперед вниз, скользая пальцами рук по линейке измерения: два предварительных и третий последний максимально сгибаясь с прямыми ногами и вытягивая руки, фиксирует глубину наклона в течении 2 сек. Результат определяется со знаком «-» до уровня возвышенности, ниже – со знаком «+».

Основной акцент мышечной активности: при сгибании позвоночного столба (наклона) приходится на большую группу мышц, образующих стенку живота (брюшной пресс).

Качественное выполнение корпуса вперед с прямыми ногами зависит от эластической способности к растягиванию мышц разгибателей спины в поясничном отделе, разгибателей ног, расположенных на задних поверхностях бедер и ягодичных мышц таза.

Ошибка выполнения упражнения:

- в наклоне сгибание ног в коленных суставах.

Подготовительные и развивающие упражнения

1. Стоя боком у стены (гимнастической стенки) с опорой рукой (рис. 27)



Рис. 27

Широко амплитудные маховые движения безопорной ногой вперед-назад.

2. И.п. – полный присед, пальцы рук обхватывают голеностопные суставы или чуть выше.

Не отрывая рук от опоры, разгибание ног до полного их выпрямления.

3. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (на полу), ноги вытянуты вперед. Вытягивая руки вперед, не сгибая ноги в коленных суставах, максимально глубокий наклон.

4. Стойка на одной ноге, слегка согнутой в колене, вторая прямая.



Рис. 28

И.п. – стоя на правой ноге, слегка согнутой в колене, левая нога выпрямлена и вытянута вперед с опорой на пятку, руки упираются в правое колено, спина прямая, туловище слегка наклонено вперед.

Зафиксировать позу в течение 7–10 сек. Поменять положение ног и позу.

6. Стойка на одном колене, вторая прямая вытянута вперед.



Рис. 29

И.п. – стоя на правом колене, левая нога выпрямлена и вытянута вперед, руки на левом колене.

Наклоняясь, потянуться грудью вперед, максимально глубоко, зафиксировать позу в течение 7–10 сек. Тоже со сменой ног

7. Стойка на одной ноге, вторая лежит на возвышенности.



Рис. 30

И.п. – стоя на правой ноге, левая лежит на возвышенности, руки на левом колене.

Сгибая правую ногу, выполнить наклон вперед, прогнувшись в спине. Зафиксировать позу 7–10 сек. Поменять положение ног и повторить упражнение

8. Лежа на спине, одна нога вытянута прямая, другая прямая поднята вперед вверх.

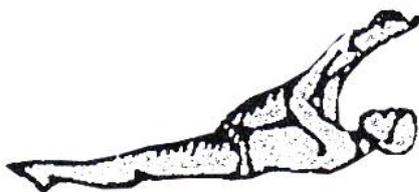


Рис. 31

И.п. – лежа на спине, одна нога вытянута прямая, другая прямая поднята вперед вверх.

Взять руками голень поднятой ноги и потянуть ее к голове. Удерживать в течение 7–10 сек. Поменять положение ног

8. И.п. – уперевшись копчиком в стену, туловище слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки за головой в «замок».

Постараться выпрямить спину, руки при этом противодействуют движению спины, т.е. удерживают позу, в течение 10–30 сек. Затем расслабиться на 2–3 сек, после чего медленно наклониться вперед под действием силы тяжести тела, почувствовать растяжение мышц спины и задержаться в этой позе на 10–30 сек.

Контрольный норматив бег на короткие дистанции (юноши 100 м, девушки 30 м, 60 м)

И.п. – высокий старт: толчковая нога, согнутая в коленном суставе до угла 30–45 градусов впереди перед линией старта; маховая, чуть согнутая в коленном суставе, сзади на опоре, туловище наклонено вперед, проекция общего центра тяжести (О.Ц.Т.) тела приходится на середину стопы впереди стоящей ноги; проекция плечевых суставов находится за линией старта; руки согнуты в локтевых суставах разведены в передне-заднем направлении относительно разноименных ног; взгляд направлен на 2–2,5 м вперед. По команде «марш», бег начинается с одновременным энергичным вынесением бедра сзади стоящей (маховой) ноги вперед, разноименных плечо-рука и стремительного разгибания впереди стоящей ногой до ее полного выпрямления. Затем согнутая маховая нога, вынесенная вперед, активно опускается вниз-назад на опору и переходит к энергичному отталкиванию, тело наклонено вперед – первый шаг.

Второй и последующие 2–3 шага выполняются аналогично: отталкивание в каждом шаге слагается из ускоренного выноса согнутой ноги и выпрямления другой; при этом ведущим движением является стремительный подъем и вынос бедра. Стартовые шаги сопровождаются широкоамплитудным энергичным движением рук.

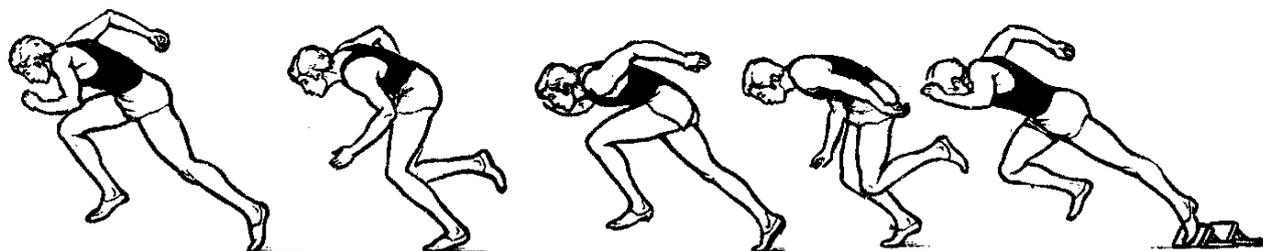


Рис. 32

После старта важно быстрее достичь максимальной скорости в стартовом разбеге, длина которого обычно 20–25 м. Наиболее эффективен стартовый разбег когда: во-первых, на первых шагах старта (2–3 шага) удастся быстро поставить ногу на опору сзади проекции О.Ц.Т. тела, а затем постепенно в разбеге уменьшать наклон тела, при этом нога сначала становится на проекцию О.Ц.Т. тела, а затем впереди нее. Во-вторых, быстрая активная постановка ноги на опору способствует мощному отталкиванию и, как следствие, увеличению полетной фазы.

После стартового разбега в беге по дистанции туловище постепенно выпрямляется и лишь немного наклонено вперед. В начале опорной фазы (рис.) маховая нога энергично выносится вперед вверх, мощное выпрямление толчковой ноги начинается с момента, когда бедро маховой поднято достаточно высоко, отталкивание заканчивается полным выпрямлением опорной ноги (рис. 33).

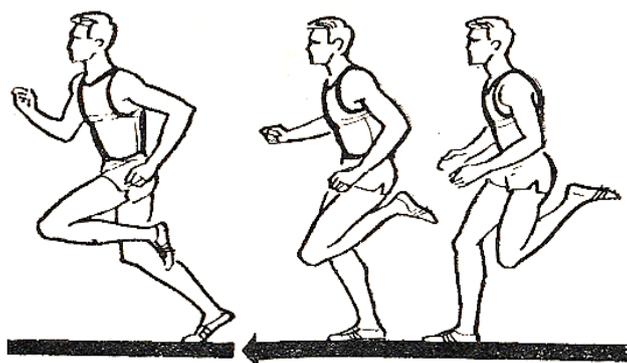


Рис. 33

В полетной фазе максимально быстро сведение бедер с последующей упругой постановкой ноги на опору и очередное отталкивание. Частота работы рук и ног взаимосвязаны перекрестной координацией и движутся в едином ритме (рис. 34).



Рис. 34

При беге на повороте (вираже) необходимо наклониться всем телом внутрь, движения правой руки больше направлено вперед внутрь вдоль груди, левой – несколько вперед наружу, плечи немного поворачиваются влево.

Ошибки в беге на короткие дистанции:

- раннее полное выпрямление туловища в стартовом разбеге;
- низкое вынесение бедра маховой ноги вперед и пассивная постановка ноги на опору перед отталкиванием;
- неполное выпрямление опорной ноги в отталкивании;
- скованность движения рук в плечевых суставах и недостаточное сгибание в локтевых суставах.

Упражнения, содержащие элементы техники бега и направленные на развитие быстроты.

Условия выполнения этих упражнений:

- должны быть кратковременными, выполняться многократно с максимальной быстротой; на месте или в движении;
- во время движения плечи не должны отклоняться назад и напрягаться, а быть в вертикальном положении или чуть вперед;
- руки работают синхронно с ногами и свободно.

Варианты выполнения упражнения на месте:

1. Бег с высоким подниманием бедра с опорой руками о стену.

2. Стоя на одной ноге, выносить другую как при беге: бедром вперед вверх, затем назад вниз (голень идет впереди) и далее сгибается сзади. Пронося ногу над опорой в момент вертикали энергично, хлестко коснуться стопой опоры.

3. Бег с полным выпрямлением опорной ноги и высоким подниманием бедра маховой (до горизонтали), и загребающей постановкой ноги на опору; выполняется упражнение с высоким и средним темпом.

Варианты выполнения упражнений с продвижением вперед:

1. «Семенящий бег» мелкими, максимально быстрыми, свободными шагами, при этом голень, двигаясь вперед, сгибается по инерции, а затем активно, вместе с бедром, вниз назад и нога ставится на опору на переднюю часть стопы (с носка).

2. Бег, высоко поднимая бедро, с последующей загребающей постановкой ноги к проекции О.Ц.Т. тела на опору.

3. Бег мелкими прыжками с полным отталкиванием ступнями, и приземляться на выпрямленную ногу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц для бега на короткие дистанции.

1. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном продвижении вперед в среднем и быстром темпе.

2. Прыжковые шаги с акцентированным полным выпрямлением толчковой ноги; упражнение выполняется больше вверх, чем вперед.

3. Бег, прыжками вперед, стараясь добиться наибольшей длины шага при минимальном угле отталкивания от опоры.

4. Энергично отталкиваясь стопой продвигаться вперед, нога в коленном суставе слегка упруго сгибается и разгибается.

5. Бег возможно широким размашистым шагом с акцентированной работой мышц задней стороны бедра и голени.

6. «Семенящий бег» на одной ноге, другая в безопорном положении выполняет маховые движения как в беге.

7. Бег прыжками на одной ноге. Безопорная нога выполняет маховые движения. Опорно толчковая нога работает как при беге: после отталкивания высокий вынос бедра вперед, с последующей «загребающей» постановкой ноги на опору и полным выпрямлением в отталкивании.

8. Серия прыжков толчком двумя ногами из глубокого седа или полуприседа:

- вверх или вперед, с последующим стартовым разгоном (5–7 м);

- прыжки с изменением направления движения: вверх, затем вперед (5–6 прыжков) с последующим стартовым разбегом (5–7 м).

9. Серийные прыжковые и многоскоковые упражнения (см. «Прыжки в длину с места»).

10. Непрерывный переменный бег:

- 30–50 м с максимальной скоростью (V_{max}) – затем 30–50 м шагом либо легко бегом – 30–50 м с V_{max} и т.д.;

- 50 м V_{max} – 50 м легко бегом – 100 м V_{max} – 100 м шагом (легко бегом) – 150 м V_{max} – и т.д.

11. Повторный или однократный бег 200 м (300, 400, 500 м) с интенсивностью $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ или с околоредельной скоростью.

Контрольный норматив бег на длинные дистанции (юноши 1500–3000 м, девушки 1000–2000 м)

Бег начинается с высокого старта. Исходное положение и первые стартовые шаги выполняются аналогично как при беге на короткие дистанции.

Особенности бега на средние и длинные дистанции:

- туловище вертикально или слегка наклонено вперед (4–6 градусов от вертикали);

- в момент приземления нога немного согнута в коленном суставе, ставится на опору упруго с передней части стопы на всю стопу и продолжает амортизационно сгибаться до ее

вертикального положения, а таз подается вперед, что позволяет в дальнейшем полнее использовать силу реакции опоры:

- с момента прохождения опорной ноги вертикали маховая, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед, а затем активно движется вниз назад относительно туловища, что способствует мощному отталкиванию опорной ногой, опорная нога выпрямляется во всех суставах до момента отталкивания.

Во время бега движения плечевого пояса и рук связаны с движением ног, выполняется не напряженно, легко, маятникообразно, плечи не поднимаются вверх.

При сдаче контрольного норматива наиболее рациональным является равномерное преодоление всей дистанции. Большое значение в беге на эти дистанции имеет умение рационального дыхания, которое зависит от индивидуальных особенностей и скорости бега. *Рекомендуется при небольшой скорости бега одно дыхание выполнять на 6 шагов, с увеличением скорости бега – на 4 шага (2 шага вдох, 2 – выдох). Иногда на 2 шага.* Дышать следует глубоко, одновременно через полукрытый рот и нос, выдох должен быть активным и полным.

Ошибки в беге по дистанции:

- общая скованность всех движений;
- невысокий вынос бедра вперед;
- неполное отталкивание;
- большой угол наклона вперед или назад;
- боковые качания, которые появляются при широкой постановке стоп.

Основными средствами, связанными с развитием общей и специальной выносливости для бега на средние и длинные дистанции, являются:

- специальные беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в равномерном, переменном и повторном методах, а также с их комбинациями с различной интенсивностью и на отрезках от 100 м до 3000 м;
- кроссовый бег с равномерной и переменной скоростью.

Контрольный норматив «Челночный бег» (юноши 5×10 м, девушки 3×10 м)

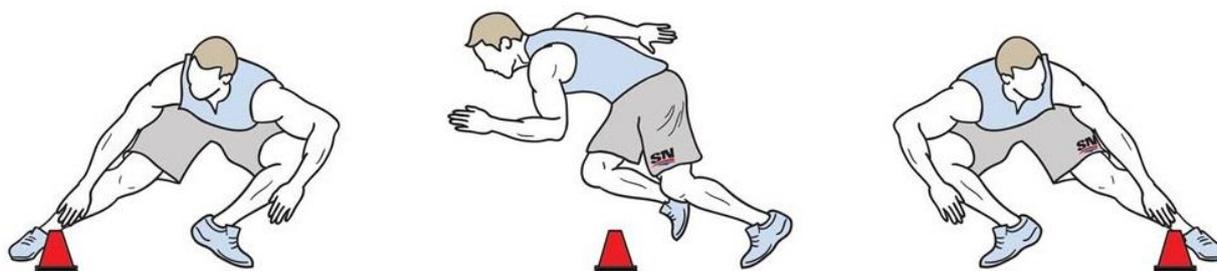


Рис. 35

Выполнение

Старт. По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию (рис. 35).

Бег. По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.

Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение.

Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии.

Есть приемы, позволяющие выиграть время на финише: выбросить вперед грудную клетку или сделать выпад плечом. Не спешите резко останавливаться после финиша. Пробежите около 10 метров, постепенно уменьшая скорость движения.

Подготовительные упражнения

1. Бег в медленном темпе на отрезке 5 метров с резким торможением и разворотом.
2. Бег в быстром темпе широкими шагами на дистанции 10 метров с резким торможением и разворотом.
3. Челночный бег с увеличением дистанции. 1-ый отрезок – 5 метров, 2-ой – 10 метров, 3-ий – 15 метров.
4. Челночный бег с теннисными мячиками. В конце отрезка положите 3 теннисных мяча. На каждом развороте берите теннисный мячик, бегите с ним к линии старта и кладите на нее. Таким образом, после финиша у линии старта должны находиться все 3 теннисных мячика.

Завершите беговую часть тренировки отработкой финишного ускорения. Для этого понадобится партнер и резиновый эспандер. Наденьте на себя эспандер в области таза, партнер должен держать концы эспандера, медленно двигаться за вами и создавать сопротивление. Интенсивно бегите на месте 20 секунд и сделайте ускорение на 10-20 метров. Первые тренировки можно выполнять без эспандера, чтобы адаптироваться к скорости.

Ускорения после прыжков. Прыгайте на месте со скакалкой 20-30 секунд, увеличивая скорость, затем сделайте ускорение на 10-20 метров. Выполните 3-4 подхода каждого упражнения.

После беговой части сделайте комплекс общей физической подготовки:

1. Берпи.
2. Прыжки на скакалке.
3. Зашагивания на тумбу.
4. Напрыгивания на платформу.

Контрольный норматив «Прыжки через скакалку» (девушки)

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперед; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчет продолжают.

Тестируемое физическое качество – общая выносливость, прыгучесть и координационные способности.

Упражнение выполняется в условиях спортивного зала. Участникам дается 1 попытка. Задача: выполнить максимальное количество прыжков за 1 минуту, вращая скакалку вперед. Преподаватель засекает время и ведёт подсчет.

При подготовке к сдаче этого контрольного норматива, необходимо, прежде всего, определиться с выбором гимнастического предмета. Чтобы правильно подобрать скакалку, обеспечив себе комфортные и эффективные прыжки через неё, нужно обратить внимание на четыре важных фактора: 1. Диаметр верёвки скакалки. Для взрослых, коими являются студенты вуза, он равен 0,8–0,9 см. Тонкую скакалку непросто крутить – сопротивление воздуха доставляет ощутимые неудобства, и верёвка попросту не двигается с нужной инерцией. Слишком толстую скакалку физически тяжело вращать. 2. Длина скакалки. Она находится в зависимости от роста человека. Чтобы сделать правильный выбор, следует стать на середину скакалки, взять ее ручки в обе ладони и потянуть вверх. Ручки скакалки должны оказаться примерно в области подмышек или на шесть сантиметров ниже ключиц. Второй способ: ухватиться за ручки скакалки (левой рукой за одну ручку, правой – за другую) и вытянуть её перед собой. Если скакалка слегка касается пола – это нужный размер, если лежит на полу или

вообще не касается его, то стоит выбрать другой предмет. Важно помнить, что удобство зависит от правильного выбора длины, так как слишком длинная или короткая скакалка усложнит упражнение, а значит, и сдачу норматива. 3. Материал шнура. Предпочтительно отдать предмету со шнуром из нейлона, кожи или резины. 4. Материал ручек. Чаще всего встречаются скакалки, у которых ручки изготовлены из пластика или дерева.

При выполнении прыжков следует придерживаться следующих правил: – крепко держать ручки скакалки, локти близко к бокам, кисти внизу; – прыгая, слегка вращать запястьями; – поддерживать корпус в расслабленном состоянии, голову поднятой; для поддержания баланса смотреть в точку на уровне выше головы; – высота прыжка должна быть таковой, чтобы учащийся мог перепрыгнуть через скакалку, но не выше (примерно 25 см); – во время прыжков скакалка должна касаться поверхности пола; – приземляться следует мягко на подушечки пальцев, и стараться отталкиваться большими пальцами ног; нельзя приземляться на всю стопу. Если студент задел скакалку ногами и вынужден был остановиться, он может продолжить испытание (подсчёт также продолжается) до истечения заданного времени.

Тестирование заканчивается по команде преподавателя «Стой!» В протоколе фиксируется общее количество прыжков, выполненных за 1 минуту.

Типичные ошибки:

- короткая или слишком длинная скакалка, мешающая прыгать;
- скакалка крутится по воздуху, не касаясь пола, вследствие чего возможен сбой ритма прыжков;
- чрезмерно низкий или, напротив, очень высокий прыжок;
- поднятые высоко кисти во время прыжков приводят к тому, что любая скакалка становится короткой, испытуемый запинается и останавливается;
- рассогласование работы рук и ног (асинхронность);
- неоправданное ускорение темпа вращения скакалки («темп загоняют»), что, в конце концов, приводит к запинанию и прерыванию тестирования

Контрольный норматив «Приседания» (девушки)

И.П. – ноги на врозь, руки вдоль туловища. Выполняется сгибание ног в тазобедренном и коленных суставах, бедро параллельно пола, пальцами рук коснуться пола зафиксировав глубину приседа (последующие приседания выполняются с положением рук у груди) и вернуться в исходное положение.



Рис. 36

Основной акцент мышечной активности: сокращение квадрицепса и бицепса бедра, мышц кора и разгибателей спины, ягодичных, икроножных и подколенных мышц (рис. 36)

Ошибки выполнения норматива:

- коленные суставы выходят вперед;
- коленные суставы смещаются внутрь при сгибании;
- «круглая» спина и излишний наклон вперед;
- отрыв пяток от пола.

Упражнение для обучения технике выполнения контрольного норматива

Классические приседания

Этот вид упражнений направлен на равномерную проработку всех мышц ног. Обычные приседания несут пользу для тренировки квадрицепсов, приводящих мышц бедра, ягодичных и камбаловидных.

Стоя прямо, нужно расположить стопы на ширине таза, а руки – вдоль тела. Сделав вдох, отвести таз назад и согнуть ноги в коленях под прямым углом. На выдохе вернуться в исходное положение.

Польза приседаний плие помогает проработке ягодичной и четырехглавой мышц бедра, а также внутренней его поверхности.

Техники выполнения приседаний плие и классических приседов сходны между собой, единственное отличие заключается в исходном положении: в плие, расположив ноги на ширине плеч, необходимо развернуть носки вовне под прямым углом, а руки поставить на пояс.

Приседания сумо направлены на комплексную проработку мышц ног, ягодиц и бедренной части. Они развивают гибкость тазобедренных суставов и улучшают общую подвижность тела.

Для позиции сумо нужно широко расставить ноги, развернув при этом носки наружу. Отвести бедра назад и присесть до образования прямого угла в коленях, после чего как можно сильнее напрячь ягодичные мышцы и вернуться в положение стоя.

Польза приседаний с выпрыгиванием заключается в повышении эффективности и интенсивности тренировки.

Приседания с прыжками

Поставить ноги на ширине плеч, на вдохе согнуть в коленях, а на выдохе резко выпрыгнуть вверх. При касании стоп поверхности пола нужно тут же совершить следующее приседание.

Приседания у стены

При выполнении приседов у стены активно прорабатываются квадрицепсы и большие ягодичные мышцы, а наибольшую эффективность упражнение дает при добавлении отягощения. Приседания у стены также обладают пользой для икроножных и камбаловидных мышц.

Исходное положение для упражнения:

Плотно прижаться спиной, лопатками и ягодицами к стене.

Расположить ноги на ширине плеч и слегка согнуть в коленях.

Согнуть руки в локтях и сложить перед собой, одна на другую.

Сделав вдох, не отрывая при этом верхнюю часть тела от стены, необходимо присесть таким образом, чтобы голень и бедро образовали прямой угол в колене.

Затем нужно выдохнуть, напрягая при этом квадрицепс, и вернуться в исходное положение.

Ножницы

Выполняя упражнение, можно смещать основную нагрузку на переднюю или заднюю группы мышц. Все зависит от ширины положения ног: если отставить ногу дальше, главная нагрузка перепадет на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра. Сближение ног способствует проработке квадрицепсов.

Необходимо взять в руки штангу и закинуть ее себе на плечи. Расположив ноги на ширине плеч, нужно сделать шаг вперед

Очень важно контролировать при этом спину: она должна находиться в прямом положении, с легким изгибом в пояснице

После этого сделать присед, согнув при этом обе ноги в области коленей.

Важно следить и за тем, чтобы колено ноги, находящейся спереди, не выходило за стопу. Колено второй ноги должно касаться поверхности пола

На выдохе необходимо принять вертикальное положение.

Приседания со штангой или утяжелителями

Приседания со штангой дают пользу не только для красивых и подкачанных ягодиц. Такие приседы значительно улучшают здоровье: к их полезным свойствам относят укрепление суставов и сухожилия, избавление от болей в области спины и нормализацию работы сердца. Они способны ускорить метаболизм и избавить организм от вреда накопившихся шлаков.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, в руки взять утяжелитель. Плавно осуществлять глубокие приседания

Важно следить за тем, чтобы колени не выходили за носки. На выдохе вернуться в исходное положение.

Библиографический список

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 148 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11034-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516325>
2. Прохоренко В. В., Дзержинский Г. А., Дзержинский С. Г., Ахметов О. А. Тестирования физической подготовленности студентов: описание и нормативы: учебно-методическое пособие / В. В. Прохоренко и др.; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2021. – 48 с.
3. Прохоренко, В. В. Атлетическая гимнастика: учебно-методический комплекс/ Валерий Валентинович Прохоренко; ВАГС. – Волгоград: Изд-во ВАГС, 2005. – С. 23-83.
4. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Сайганова, Е. Г., Марков В. Н. Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие / Е. Г. Сайганова, В. Н. Марков; под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 166 с.
6. Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): www.gto.ru.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ I КУРСА 1 СЕМЕСТР (ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
2	Бег 100, м, с	13.0	13.1	13.3	13.4	13.5	13.6	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8	14.9	15.1	15.3	15.5	15.6	15.7	15.9
3	Бег 1500, мин	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15
4	Подтягивание	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Рывок гири 16 кг	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
6	Подъем туловища из положения лежа без учета времени	75	74	72	71	69	68	66	65	63	62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	45
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
8	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	157	155	153	150	148	145	143	140	138	135	133	130	128	125	123	120	115	110	105
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	-	2	-	1	0

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ I КУРСА
2 СЕМЕСТР (ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
2	Бег 100, м, с	13.0	13.1	13.3	13.4	13.5	13.6	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8	14.9	15.1	15.3	15.5	15.6	15.7	15.9
3	Бег 3000, мин	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.30	15.00	15.15	15.30	15.40	15.50	16.00	16.15	16.20	16.25	16.30
4	Челночный бег 5x10	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.3	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
5	Подтягивание	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Рывок гири 16 кг	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
7	Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
9	Лягушка (40/60/30)	24/18	24/17	23/17	23/16	22/16	22/15	21/15	21/14	20/14	20/13	19/13	19/12	18/12	18/11	17/11	17/10	16/10	16/9	15/9	15/8

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ I КУРСА
1 СЕМЕСТР (ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	2.00	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
2	Бег 30, м, с.	5.0	5.05	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50	5.55	5.60	5.65	5.70	5.75	5.80	5.85	5.90	6.0
3	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
4	Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5	Подъем туловища из положения лежа без учета времени	75	74	72	71	69	68	66	65	63	62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	20/30	19/29	18/28	17/27	16/26	15/25	14/24	13/23	12/22	11/21	10/20	9/19	8/18	7/17	6/15	5/13	4/11	3/9	2/7	1/5
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	157	155	153	150	148	145	143	140	138	135	133	130	128	125	123	120	115	110	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ I КУРСА
2 СЕМЕСТР (ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	2.00	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
2	Бег 60, м, с	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0	11.2	11.4	11.6	12.0
3	Бег 2000 м, мин	10.00	10.12	10.24	10.36	10.48	11.0	11.12	11.24	11.36	11.48	12.0	12.12	12.24	12.36	12.48	13.0	13.15	13.30	13.45	14.0
4	Приседания	40	39	38	37	36	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
5	Челночный бег 3×10 м, с	7.50	7.57	7.64	7.71	7.78	7.85	7.92	7.99	8.06	8.13	8.20	8.27	8.34	8.41	8.48	8.55	8.62	8.69	8.76	8.83
6	Поднимание и опускание прямых ног в упоре на локтях	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
7	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	20/30	19/29	18/28	17/27	16/26	15/25	14/24	13/23	12/22	11/21	10/20	9/19	8/18	7/17	6/15	5/13	4/11	3/9	2/7	1/5

Осипова Екатерина Андреевна
Курылев Сергей Владимирович

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 курса ВУЗОВ

Учебно-методическое пособие

Электронное издание

Процессор Intel® или AMD с частотой не менее 1.5 ГГц
Операционная система семейства Microsoft Windows или macOS
Оперативная память 2 ГБ оперативной памяти
Пространство на жестком диске 1,9 МБайт

Дополнительные программные средства: Программа для просмотра PDF
Издательско-полиграфический центр ВИУ РАНХиГС, г. Волгоград, ул. Герцена, 10