

Н. М. СТРИНКЕВИЧ, О. М. МАКСИМОВА

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУПП ЗДОРОВЬЯ. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

ISBN 978-985-21-1801-9



9 789852 118019

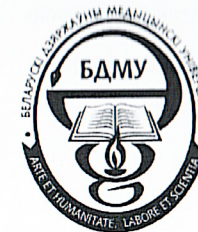
Минск БГМУ 2025

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Н. М. Стринкевич, О. М. Максимова

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ. ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Методические рекомендации



Минск БГМУ 2025

УДК 613.71-057.875(075.8)
ББК 75я73
С85

Рекомендовано Научно-методическим советом университета в качестве методических рекомендаций 26.06.2024 г., протокол № 18

Рецензенты: канд. пед. наук, доц., доц. каф. биомеханики Белорусского государственного университета физической культуры С. Л. Рукавицына; каф. организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института Белорусского государственного медицинского университета

Стринкевич, Н. М.

С85 Контрольные нормативы по физической культуре для студентов основной и подготовительной групп здоровья. Техника и методика их выполнения : методические рекомендации / Н. М. Стринкевич, О. М. Максимова. – Минск : БГМУ, 2025. – 26 с.

ISBN 978-985-21-1801-9.

Изложены сведения о методике выполнения контрольных нормативов и подготовке к ним.

Предназначены для студентов всех курсов всех факультетов.

УДК 613.71-057.875(075.8)

ББК 75я73

ISBN 978-985-21-1801-9

© Стринкевич Н. М., Максимова О. М., 2025
© УО «Белорусский государственный
медицинский университет», 2025

ВВЕДЕНИЕ

Государственная политика Республики Беларусь в сфере физической культуры направлена на гармоничное развитие не только физических, но и духовных и патриотических качеств молодого поколения. Поощрение всех видов массового спорта и физической культуры является приоритетным в нашем государстве.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования Республики Беларусь, а также типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура», кафедрой физического воспитания и спорта БГМУ разработана и утверждена учебная программа по физической культуре. Одним из разделов практических навыков являются контрольные нормативы, разработанные кафедрой физического воспитания БГМУ.

Контрольные нормативы предполагают использование тестовых упражнений, критериев их оценки и методики тестирования, включенных в содержание учебной программы по соответствующим разделам и темам по предмету «Физическая культура». Средний балл по сумме оценок сданных нормативов дает возможность определить уровень физической подготовленности студентов.

Физические качества — это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др., которые мы оцениваем по контрольным нормативам.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление.

Быстрота — способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения и частоту движений.

Выносливость — способность человека продолжительное время выполнять работу на высоком функциональном уровне без снижения эффективности. Наиболее успешно развитие выносливости осуществляется с помощью циклических упражнений аэробного (интенсивного дыхательного) энергообеспечения. К ним можно отнести продолжительный бег, кроссы, маршброски, длительные передвижения на лыжах, плавание, греблю. Анаэробное (бездыхательное) энергообеспечение организма — это возможности организма, которые характеризуются изменениями скорости выполнения работы от малой до большой и различной по длительности работы, но выполняемой в максимальном или около максимальном темпе.

Ловкость — это способность человека находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Ловкость интегративно отражает многие качества человека. Ее развитие связано с повышением способности студента к выполнению сложнокоординированных движений.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Значительную роль в наличии гибкости у человека играет его наследственность, однако с возрастом ее показатели, демонстрируемые в детстве и юности, быстро угасают. В то же время люди, выполняющие регулярно специальные физические упражнения, поддерживают это качество (например, профессионалы балета, йоги) и сохраняют его до преклонного возраста.

Представленные ниже нормативы разработаны для студентов 1–4-го (5-го) курсов, которые имеют основную группу здоровья. Студенты с подготовительной группой здоровья сдают только те нормативы, которые не попадают в раздел медицинских противопоказаний.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества, «взрывную» силу (рис. 1).

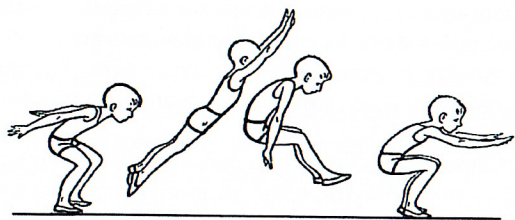


Рис. 1. Прыжок в длину с места

Порядок проведения испытаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков (в яму с песком или на резиновом покрытии). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Результат измеряется с точностью до 1 см. Студенту предоставляется 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в длину с места имеет четыре фазы:

1. *Подготовка к отталкиванию.* Студент подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем студент 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, студент переходит к отталкиванию.

2. *Отталкивание.* Важно начинать его 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.

3. *Полет.* 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 вниз-назад, после чего студент выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

4. *Приземление.* 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.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы достичь стабильной положительной динамики, необходимо регулярно тренироваться, используя специальные подводящие и имитационные упражнения:

- 1) выпрыгивание из полного приседа;
- 2) напрыгивание двумя ногами на гимнастическую скамейку;

- 3) запрыгивание на опору высотой 80–150 см и спрыгивание с нее;
- 4) попеременное напрыгивание одной ногой на гимнастическую стенку на 2–4-ю рейку, держась за перекладину на уровне плеч;
- 5) другие виды прыжков.

Прыжки в длину являются сложнокоординационным упражнением. Вначале важно освоить правильную технику и довести ее до автоматизма.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ (СТОЯ)

Наклон вперед из положения сидя (стоя) — это тест на определение гибкости.

Порядок проведения испытаний

Наклоны вперед из положения сидя (рис. 2). Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги врозь на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола.

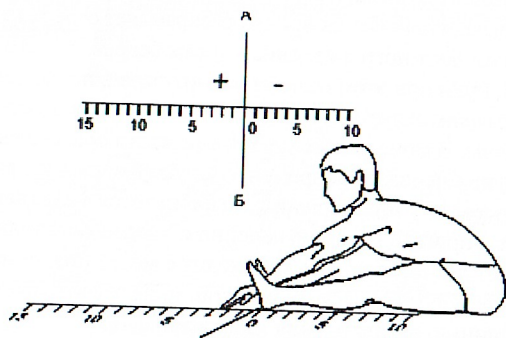


Рис. 2. Наклон вперед из положения сидя

На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 с, сгибание ног в коленях не допускается. Упражнение «Наклон вперед из положения сидя» выполняется для оценки гибкости. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.

Наклон вперед из положения стоя (рис. 3). Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: стойка на гимнастической скамейке, ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Выполняется

два наклона вниз, не отрывая пяток, на третьем фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 с, при этом сгибание ног не допускается.

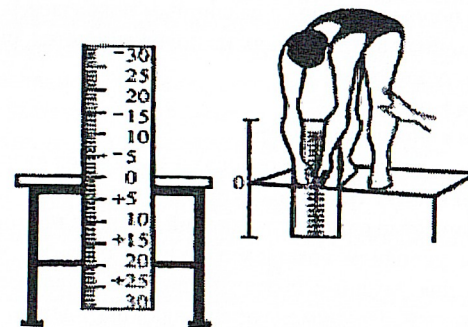


Рис. 3. Наклон вперед из положения стоя

Данный тест показывает уровень развития гибкости позвоночного столба, а также эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленных суставах;
- нет фиксации наклона в течение 2 с;
- фиксация результата пальцами одной руки.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Гибкость — это физическое качество, которое определяется амплитудой движений. Важную роль в совершенствовании гибкости играют связки и суставы, но само растяжение происходит в мышцах. Эластичность и гибкость являются наследственными факторами, однако можно развить эти качества. Для этого необходимо систематически выполнять упражнения для развития гибкости. Для улучшения результата рекомендуется выполнять упражнения самостоятельно 3–4 раза в неделю, а лучше каждый день.

Чтобы избежать травм, важно соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гибкость. До выполнения упражнений необходимо сделать разминку и разогреть мышцы.

Для развития гибкости применяют как статические упражнения (стретчинг), так и динамические. Различают также активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий, а пассивная гибкость — это способность к достижению максимально возможной подвижности в суставах

под действием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. д.

Специальные упражнения на развитие гибкости:

- 1) наклоны из положения стоя с различным положением ног;
- 2) наклоны из положения сидя с различным положением ног;
- 3) махи в различных направлениях из положений стоя, сидя и лежа;
- 4) шпагаты, полушпагаты;
- 5) упражнения в парах;
- 6) упражнения с инвентарем и др.

Начать следует с составления комплекса занятий из различных положений тела, в который войдут три любых упражнения на гибкость, и постепенно увеличивать количество самих упражнений, а также повторений серий.

Непременным условием комплекса должно быть то, что после каждого упражнения для мышц-сгибателей должно следовать упражнение для мышц-разгибателей. Например, после наклона вперед, нужно сделать наклон назад.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮНОШИ)

Подтягивание на высокой перекладине характеризует силовую выносливость и абсолютную силу (рис. 4).

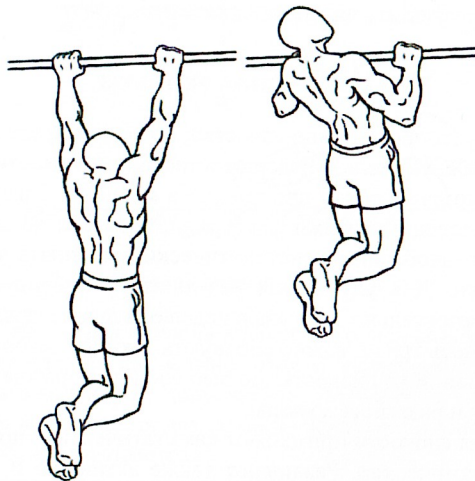


Рис. 4. Подтягивание на высокой перекладине

Порядок проведения испытаний

Подтягивание на высокой перекладине у юношей выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис в исходное положение и так продолжает упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Каждому предоставляется одна попытка.

Подготовительные и подводящие упражнения в облегченных условиях:

- подтягивание на низкой перекладине;
- подтягивание на высокой перекладине с опорой ногами (специальный тренажер, стул, гимнастическая лестница);
- подтягивание на высокой перекладине с помощью партнера.

Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами;
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации исходного положения 0,5 с;
- руки согнуты при принятии исходного положения;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- участник остановился.

Как улучшить результат

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Укреплять свои кисти и предплечья в рамках других упражнений. Большое количество повторений в подтягиваниях на перекладине невозможно без сильного хвата и выносливых предплечий. Рекомендуется выполнять вис на турнике (с дополнительным отягощением или с расширителями), подтягивания на полотенцах, лазанье по канату без ног, сжатие эспандера и различные статодинамические упражнения, усиливающие ваши связки и сухожилия.

2. Дополнительно укреплять силовыми упражнениями в тренажерном зале группы мышц, участвующие в подтягиваниях (широчайшие мышцы, ромбовидные, трапецевидные и подлопаточные мышцы, а также задние пучки дельтовидных мышц, бицепсы рук, предплечья, мышцы пресса и шеи).

3. Улучшить чистоту техники выполнения подтягиваний без рывков и раскачивания. Чтобы научиться подтягиваться «чисто» и без рывков, хорошим вариантом будет выполнение подтягивания вдоль стены или другой неподвижной вертикальной поверхности.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ОТЖИМАНИЯ)

Отжимания характеризуют силовую выносливость и абсолютную силу (рис. 5).

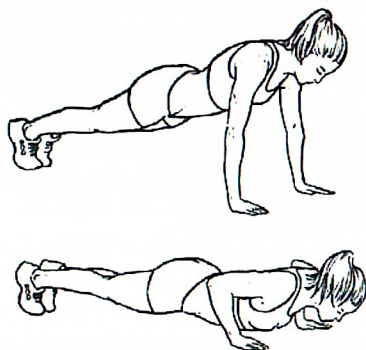


Рис. 5. Разгибание и сгибание рук в упоре лежа

Порядок проведения испытаний

Исходное положение — упор лежа, ладони на уровне плеч параллельно друг другу. Плечи, туловище и ноги составляют одну прямую линию, локти разведены не более чем на 45° . Оптимальная постановка рук — по уровню ширины плеч или немного шире.

Выполнять сгибание и разгибание рук следует до касания грудью контактной платформы, если таковой не имеется, то до уровня 10 см от пола или угла 90° между плечом и предплечьем. Обязательным условием является фиксация исходного положения на 0,5 с.

Многие студенты забывают о самом главном — о правильной технике дыхания. Это грубейшая ошибка, так как неправильные частота и ритм дыхания могут повысить артериальное и внутричерепное давление. Золотое правило всех силовых видов спорта гласит: выдох всегда делается на усилии. Иными словами, вдох делается, когда мы опускаемся вниз — сгибание рук, а выдох делается, когда мы поднимаемся вверх — разгибание рук.

Ошибки, при которых отжимания не засчитываются:

- слишком широкая постановка рук;
- неправильное расположение локтей;
- плечи – туловище – ноги нарушили прямую линию (прогиб либо поднятие таза);

- недостаточное сгибание рук (угол 90°) либо нет касания грудью контактной платформы;
- нет фиксации исходного положения 0,5 с;
- бедра касаются пола;
- явное видимое поочередное сгибание или разгибание рук.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Использовать специальные подводящие и имитационные упражнения: сгибание и разгибание рук (отжимания) от опоры (дерево, стенка, скамейка), сгибание и разгибание рук (отжимания) из упора лежа с коленей.
2. Выполнять отжимания из различных исходных положений (руки: узко, широко, одна чуть спереди, с поворотом кистей внутрь и др.).
3. Выполнять отжимания со смещенным центром тяжести (ноги на гимнастической скамейке), таким образом увеличивая нагрузку на работающие группы мышц.
4. Дополнительно укреплять силовыми упражнениями в тренажерном зале группы мышц, участвующие в отжиманиях (грудные — большая и малая, дельтовидные, трехглавые (трицепсы), двуглавые (бицепсы), передние зубчатые).
5. При силовой тренировке, направленной на совершенствование отжиманий, использовать повторно-серийный метод с постепенным наращиванием количества раз в серии.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа характеризует силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса (рис. 6).

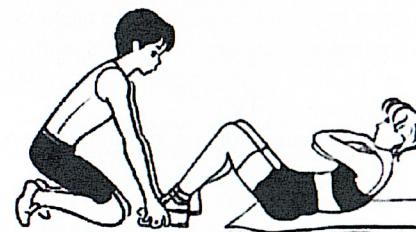


Рис. 6. Поднимание туловища из положения лежа

Порядок проведения испытания

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом коврике или мате, руки согнуты скрестно на плечах, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение (лопатки касаются мата). Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и/или голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- выпрямление рук и взмах (помощь) руками;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Как улучшить результат

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Развивать силу мышц живота (пресса) 3–4 раза в неделю.
 2. Выполнять упражнения на все группы мышц живота: верхний пресс, средний пресс и нижний пресс, а также косые мышцы живота.
 3. Выполнять упражнения сериями: 3–4 подхода по 15 раз, постепенно увеличивая количество раз с улучшением тренированности до 30 повторений.
 4. Выполнять тренировку интервалами: 40 с работа — 10 с отдых.
 5. Выполнять упражнения с отягощением.
- Самые эффективные упражнения на мышцы живота (пресса):
- планка, в том числе динамическая, и все ее разновидности;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением ног (стоят согнуты; ноги вверху прямые, согнуты);
 - поднимание ног углом (90° , 45°);
 - попеременное поднимание ног из различных положений корпуса (ножницы);
 - сгибание/разгибание ног из различных положений корпуса (велосипед);
 - скручивания из различных исходных положений и др.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4 × 9 МЕТРОВ

Челночный бег 4 × 9 м характеризует скоростно-силовые качества и координацию (рис. 7).

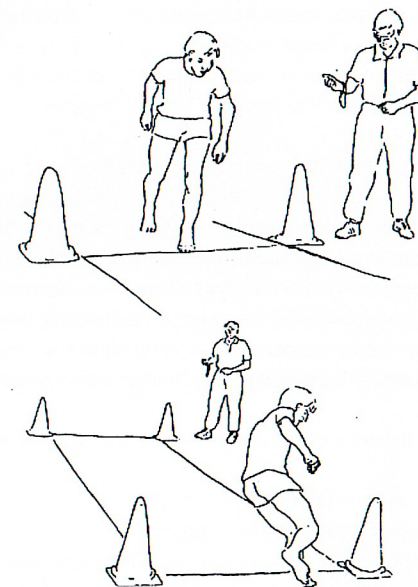


Рис. 7. Челночный бег

Порядок проведения испытания

Челночный бег — это бег на преодоление короткой дистанции по прямой с неоднократной сменой направления на 180° .

По команде «Марш» студент должен пробежать 9 м, коснуться площадки за линией поворота рукой, развернуться, пробежать таким образом еще 3 отрезка по 9 м. Результат фиксируется секундомером до десятой доли секунды.

Упражнение состоит из четырех этапов:

1. *Старт*. Занимая стартовое положение (высокий старт), поставьте опорную ногу вперед и переместите на нее центр тяжести тела. Корпус наклоните вперед, но не сгибайте спину. Сосредоточьте мощность в квадрицепсах для взрывного старта.

2. *Движение по дистанции*. По команде «Марш» вы должны добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться

к линии старта. Чтобы поддерживать максимальную скорость на столь коротких отрезках, приземляйтесь на носок, а не на всю стопу.

3. *Поворот* (разворот на 180°). Для правильного выполнения разворота нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: поверните стопу передней ноги под прямым углом в направлении поворота, корпус разверните боком и оттолкнитесь выставленной вперед ногой.

4. *Финиш*. На финишной линии следует сделать бросок грудью вперед или выпад плечом, чтобы добраться до конечной точки на секунду быстрее.

Рекомендуется дышать по схеме 2 × 2, которая означает 2 шага на вдохе и 2 шага на выдохе.

Правила подготовки к челночному бегу. Перед челночным бегом, который требует взрывной силы, разминка особенно важна. Сначала сделайте упражнения для разогрева суставов (суставная гимнастика):

- наклоняйте и поворачивайте голову в разные стороны;
- выполните круговые движения корпусом, а также сгибания/разгибания и круговые движения плечевыми, локтевыми суставами, кистями, тазом, коленями и стопами.

Сделайте динамическую растяжку на месте, уделяя каждому упражнению по полминуты:

- глубокие выпады из наклона;
- боковые выпады с разворотом корпуса;
- растяжка квадрицепса;
- махи ногами из стороны в сторону и вперед-назад.

Сделайте серию беговых упражнений:

- бег в легком темпе — 10–15 мин;
- общеразвивающие и специальные беговые упражнения — 10–15 мин;
- ускорения на 50–60 м с акцентом бега на носок — 2–3 повтора.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- фальстарт;
- непересечение линии во время разворота;
- создание помех для других тестируемых.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Тренировать взрывную силу и координацию. Выполнять бег с ускорением по ступеням вверх и вниз.
2. Выполнять прыжковые упражнения. Они увеличат мощность опорно-двигательного аппарата, прокачают икроножные мышцы и дадут вам

мощное отталкивание во время бега. Из прыжковых упражнений наиболее эффективны в данном случае выпрыгивания на высокую опору, а также боковые прыжки. Ими вы увеличите силу тех мышц, которые работают при наборе скорости после разворота.

3. Упражняться со скакалкой, в том числе с ускорениями и продвижениями, чтобы укрепить стопу для бега на носок.

4. Заняться общей физической подготовкой. Чередуйте кардиотренировки и силовые тренировки в тренажерном зале.

5. Тренировать челночный бег. Проработайте технику старта, разгона, стопорящего шага. Приучите голову проходить все этапы, чтобы движения были доведены до автоматизма. Отрабатывайте сначала челночный бег на низкой скорости, а уже когда ваши мышцы адаптируются к подобной работе, увеличивайте темп:

– первую неделю бегайте 3 × 9 м (повторите цикл 5 раз, отдыхайте по 3 мин между подходами);

– вторую неделю попробуйте силы в забеге 5 × 9 м (сделайте 4–5 упражнений, отдыхайте по 2–3 мин);

– третью неделю бегите 7 × 9 м (повторите забег 4 раза, отдыхайте не менее 2 мин).

ПЛАНКА

Планка характеризует статическую выносливость (рис. 8).

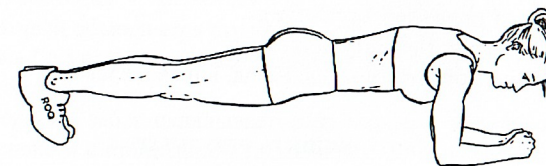


Рис. 8. Планка

Порядок проведения испытания

Из исходного положения — упор лежа на предплечьях, локти согнуты под углом 90° — удерживание корпуса параллельно полу максимально возможное время. Преподаватель фиксирует время правильного выполнения контрольного норматива. Отсчет времени ведется на секундомере с озвучиванием испытуемым отрезков по 10 с. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться.

Планка — это статическое упражнение в упоре лежа, которое выполняется не на количество повторений, а на длительность воздействия. Оно под-ключает в работу все мышцы кора.

Планка считается одним из самых эффективных упражнений на мышцы пресса. Оно простое в выполнении — не требует дополнительных приспособлений и тренажеров, укрепляет торс и способствует похудению. К тому же повышает выносливость и становится надежной базой для выполнения комплекса других упражнений.

Помимо мышц пресса, здесь работают мышцы бедра и поясницы, груд-ные мышцы.

Большим плюсом упражнения является статичность его выполнения, что позволяет не нагружать суставы. Также при выполнении планки задей-ствуются:

- вся группа мышц живота (брюшной, боковой, нижний пресс);
- мышцы спины, которые поддерживают позвоночник (при длительном использовании упражнения в тренировках улучшается осанка);
- мышцы-стабилизаторы, известные как мышцы кора, которые отвеча-ют за симметричную работу организма и поддержку внутренних органов;
- зоны большой ягодичной и икроножных мышц;
- мышцы рук: бицепс и трицепс.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается (секундомер вы-ключается):

- корпус испытуемого прогнулся или согнулся «домиком»;
- касание пола бедром;
- отрыв рук от пола (переступание);
- движение ногами (переступание);
- раскачивание корпуса (вперед, назад, вправо, влево).

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Развивать общую выносливость.
2. Развивать силу групп мышц, задействованных в данном упражнении (см. выше).
3. Выполнять само упражнение «планка» максимально долго, постепен-но увеличивая продолжительность выполнения.
4. Выполнять планку сериями: 1 мин работы — 1 мин отдыха (3–4 се-рии), постепенно увеличивая продолжительность выполнения до 2 мин, а затем до 3 мин.

БЕГ НА 100 МЕТРОВ

Бег на 100 м — это тест на определение скорости (рис. 9).

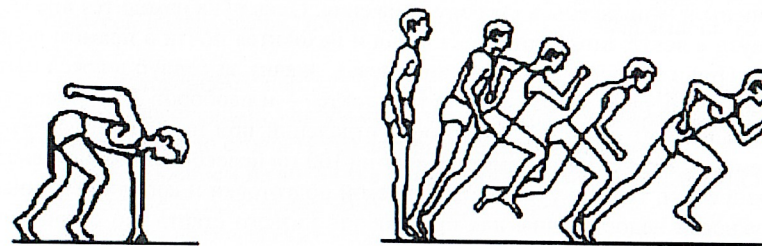


Рис. 9. Бег на 100 м

Порядок проведения испытаний

Бег для девушек и юношей на дистанцию 100 м проводится на ста-дионе по дорожкам или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Количество участников в забеге — 2–6 человек. Бег выполняется с низкого или высокого старта. По команде «На старт» испытуемые подходят к старто-вой линии, не наступая на нее, и принимают положение старта. По команде «Марш» с одновременным махом красного флажка включаются секундоме-ры (по количеству участников) и испытуемые начинают бег по дистанции. В момент пересечения испытуемым грудью финишной линии фиксируется результат, который объявляется студенту и записывается в протокол финиша. Главная задача бегуна — пробежать данную дистанцию с максимально воз-можной скоростью.

Спринтерский забег складывается из четырех элементов, каждый из которых отдельно и с прицельной тщательностью отрабатывается на трени-ровках. Каждый из элементов выполняется с особенной техникой, и ни в ка-ких других видах бега, кроме спринтерского, эти технические элементы не встречаются:

1. *Старт*. Задача испытуемого на старте — придать телу максимальный первоначальный импульс. Есть два вида старта на стометровке — высокий и низкий. Бег с низкого старта считается самым распространенным, именно с ним работают на соревнованиях мирового уровня. Для быстрого выхода используются стартовый станок и колодки. С их помощью бегун занимает нужную позицию, получает твердую опору для первого толчка, стабильность расстановки ног и правильный наклон ступней. На команде «Внимание» спринтер приподнимает и перемещает вес тела вперед, перенося его на руки

и ногу. Нога, оставшаяся сзади, находится в стартовых колодках. На команде «Марш» она должна максимально быстро переместиться вперед. Высокий старт проводится без колодок и станка с полусогнутых ног. Корпус и плечи наклонены и направлены в сторону движения. Одна рука находится впереди и согнута в локте, вторая отведена назад и находится почти в прямом положении. При этом если толчковая нога левая, значит за корпус должна быть заведена левая рука, а правая согнута в локте — и наоборот. Для студентов БГМУ основного и подготовительного отделений при проведении занятия с приемом контрольного норматива «бег на 100 м» целесообразно применять высокий старт, так как уровень физической подготовки и координационные возможности недостаточны для применения низкого старта (по сравнению с профессиональными спортсменами).

2. *Стартовое ускорение.* На первых метрах бегун разгоняется до максимальной скорости. Тело находится под острым углом к дорожке, выталкивается вперед резкими рывками, шаг размашистый, длинный, менее частый, чем на основной части дистанции. Постепенно скорость нарастает. Уменьшается наклон тела, бегун выпрямляется и выгибается вперед. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается, растет частота шага, но шаг все еще размашистый, время соприкосновения с землей короткое. Бегун совершает резкие движения руками. При этом на стартовом разбеге большая амплитуда движения рук и большой размах бедер.

3. *Бег по дистанции.* В ходе бега по дистанции шаг становится чаще и резче, нога продолжает совершать размашистое «беговое колесо» — бедро с коленом выносится высоко вверх, голень забрасывается под ягодицу, руки энергично движутся вдоль корпуса. Нога приземляется на переднюю часть стопы и фактически на мысок.

4. *Финиш.* Финиш в спринте — это момент, когда спортсмен совершает бросок грудью или плечом на линию финиша. И этот момент борьбы за последние доли секунд отрабатывается отдельно, чтобы спортсмен идеально овладел техникой движения без потери скорости.

Обучение технике бега по прямой. Для начального обучения технике бега по прямой используют следующие упражнения:

– движения руками (подобно движениям во время бега). Руки согнуты в локтях под углом около 90°, движение осуществляется вперед-назад, в переднем положении кисть поднимается до уровня подбородка;

– бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой стопы на дорожку. Смотрите вперед, корпус держите прямо, опорная нога прямая, бедро маховой ноги поднимается до уровня горизонтали, активно встречайте опору передней частью стопы, не опускаясь на пятку;

– бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени. Корпус держите прямо, следите за согласованной работой рук и ног, не опускайтесь на пятку;

– бег прыжковыми шагами. Корпус держите прямо, коленом маховой ноги тянитесь вперед-вверх, после отталкивания нога выпрямлена во всех суставах;

– бег с ускорением с переходом в бег по инерции. Держитесь высоко на стопе, бегите по инерции, упруго ставя стопу на опору, старайтесь дольше сохранить набранную скорость без активных отталкиваний;

– бег с ускорением на 40–60 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной;

– выбегание из положения упор присев;

– выбегание из положения упор лежа;

– упражнение в парах. Стартующий стоит перед линией старта, стопы параллельны, руки отведены назад. Партнер стоит сзади и держит его за руки (кисти сцеплены в замок). Стартующий подает плечи вперед и выводит тело из равновесия, а партнер удерживает его, не давая упасть. Доведя наклон до оптимального, партнер, стоящий сзади, подает команду «Марш» и отпускает руки, а стартующий по этой же команде начинает бег.

КАК УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Бег в равномерном темпе с неполной интенсивностью; бег с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; выходы со старта с различной интенсивностью.

2. Интервальные тренировки с постепенным наращиванием темпа бега до максимума — то есть занимающийся пробегает участки на спринтерской скорости, постепенно увеличивая темп. Этот распорядок помогает спринтерам обрести силовую выносливость и улучшить технику, научившись непрерывно наращивать скорость.

3. Парашютная подготовка — еще один распространенный стиль тренировки среди спринтеров на 100 м. Используется беговой парашют, который носят как рюкзак (или специальный тренажер) — он создает дополнительное сопротивление и помогает развивать взрывную силу и мощь мышц.

4. Силовые тренировки. Они разрабатывают мышцы ног, кора и рук, потому что в забеге на 100 м важны сила и координация всего тела.

БЕГ НА 500 МЕТРОВ (ДЕВУШКИ) И НА 1000 МЕТРОВ (ЮНОШИ)

Бег на 500 и 1000 м — это тест на определение выносливости (рис. 10).

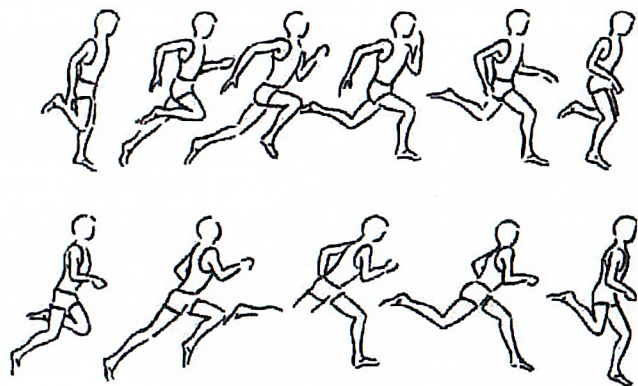


Рис. 10. Бег

Порядок проведения испытаний

Бег проводится на беговой дорожке стадиона или на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта. В забеге принимают участие не более 15 участников. Дистанция для девушек — 500 м, и для юношей — 1000 м. Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт» испытуемые подходят к стартовой линии, не наступая на нее, и принимают положение высокого старта. По команде «Марш» с одновременным махом красного флажка включаются два-три секундомера и испытуемые начинают бег по дистанции. В момент пересечения испытуемым грудью финишной линии фиксируется результат, который объявляется студенту и записывается в протокол финиша. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Процесс бега на средние дистанции (500 и 1000 м) традиционно разделяют на *старт*, *стартовый разгон*, *бег по дистанции* и *финиш*.

Дыхание на средние дистанции должно быть естественным и ритмичным (на 3–4 шага — вдох и на 3–4 шага — выдох), в дальнейшем на дистанции частота дыхания учащается и согласуется с ритмом бега из-за утомления.

Тактика бега на средние дистанции. Бежать нужно по возможности ближе к бровке, примерно на расстоянии 30 см от нее. Не следует начинать бег в чрезмерно быстром, непроверенном темпе. Нужно выбрать подходящий для себя темп пробегания отрезков дистанции. Обходить других бегунов

нужно при выходе на прямую. Обходить противника следует резким рывком. Начав рывок, ускорение или финиширование, следует решительно и до конца проводить его в том же темпе. При беге не следует оглядываться.

Как улучшить результат

Для улучшения результатов рекомендуется:

1. Развивать функциональные возможности организма кардиотренировками 2–3 раза в неделю (кроссы, беговая дорожка, велосипед, велотренажер и др.).

2. Беговые интервальные тренировки. Например: пробегание 100 м с ускорением по прямой, затем легкий бег 100 м по виражу (дистанция 2 круга, на стандартном стадионе это 800 м), постепенно увеличивая интервалы до 200, 300 м и увеличивая дистанцию до 3–4 кругов.

3. Бег с утяжелением (пробегание дистанции с утяжелителями на ногах), постепенно увеличивая вес.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	202 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	13,16 и более	12,6	12,13	11,9	11,65	11,2	11	10,8	10,6	10 и менее
Планка, с	0	20	40	60	80	100	120	140	160	180
Бег на 100 м, с	18,5	18	17,7	17,5	16,9	16,7	16,2	16	15,7	15,5 и менее
Бег на 500 м, мин, с	2,25 и более	2,2	2,15	2,1	2,05	2	1,55	1,5	1,45	1,4 и менее

22

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	45	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,96 и более	10,8	10,28	10	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	8,9 и менее
Планка, с	0	50	70	90	110	130	150	170	190	210
Бег на 100 м, с	15 и более	14,6	14,4	14,2	14	13,8	13,6	13,4	13,2	13 и менее
Бег на 1000 м, мин, с	4 и более	3,5	3,4	3,35	3,3	3,25	3,2	3,15	3,1	3 и менее

23

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *О физической культуре и спорте* : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&р0=Н11400125/> (дата обращения: 21.02.2024).
2. *Физическая культура* : типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост.: В. А. Коледа, Е. К. Кулинкович, И. И. Лосева [и др.] ; под ред. В. А. Коледа. – Минск : РИВШ, 2008.
3. *Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь* // Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – URL: <https://usitmoik.gov.by/ru/fizkulturno-ozdorovitelnaia-rabota/gosudarstvennyj-fizkulturno-ozdorovitelnyj-kompleks-respubliki-belarus/> (дата обращения: 22.02.2024).
4. *Якуш, Е. М.* Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие / Е. М. Якуш. – Минск : Бел. гос. ун-т физ. культ., 2014. – 86 с.
5. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
6. *Донской, Д. Д.* Законы движений в спорте / Д. Д. Донской. – М. : Спорт, 2023. – 176 с.
7. *Биомеханические основы техники прыжка в длину* / В. В. Тюпа, Е. Е. Аракелян, Е. Я. Гридасова, О. Н. Мнухина. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 126 с.
8. *Тюпа, В. В.* Бег с максимальной скоростью : монография / В. В. Тюпа, В. Т. Тураев. – М. : ТВТ Дивизион, 2020. – 520 с.
9. *Кобринский, М. Е.* Легкая атлетика : учеб. / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конникова. – Минск : Тесей, 2005. – 335 с.
10. *Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»* : [сайт]. – М., 2025. – URL: www.gto.ru (дата обращения: 22.02.2024).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Прыжок в длину с места.....	4
Наклон вперед из положения сидя (стоя)	6
Подтягивание на высокой перекладине (юноши)	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	10
Поднимание туловища за 1 минуту из положения лежа	11
Челночный бег 4 × 9 метров.....	13
Планка	15
Бег на 100 метров	17
Бег на 500 метров (девушки) и на 1000 метров (юноши)	20
Результаты контрольных нормативов для девушек	22
Результаты контрольных нормативов для юношей	23
Список использованной литературы.....	24

Учебное издание

Стринкевич Наталья Михайловна
Максимова Ольга Михайловна

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУПП ЗДОРОВЬЯ. ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск Д. Б. Рукавицын
Старший корректор А. В. Царь
Компьютерная вёрстка М. Г. Миранович

Подписано в печать 25.03.25. Формат 60×84/16. Бумага писчая «Снегурочка».
Ризография. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,02. Тираж 30 экз. Заказ 193.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/187 от 24.11.2023.
Ул. Ленинградская, 6, 220006, Минск.