

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Пермский государственный национальный исследовательский  
университет»**

*Колледж профессионального образования*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов  
основной и подготовительной группы здоровья  
для студентов Колледжа профессионального образования  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Утверждено на заседании ПЦК  
общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин  
Протокол № 10 от «25» мая 2022 г.

Пермь 2022

Составитель:

*Нургалиева Елена Владимировна*, преподаватель Колледжа  
профессионального образования

### **Бег на 30, 60, 100 м (сек.)**

Бег выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

### **Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается

отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения, сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня

перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

### **Подтягивание на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз)**

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

### **Бег 2000, 3000 м (мин)**

Бег на эти дистанции проводится как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесеченной местности.

### **Бег 6000, 8000 м (мин)**

Бег на эти дистанции проводится по среднeperесеченной местности.

### **Бег 300, 400 м (мин)**

Бег на 300, 400 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6-8 человек.

### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5 см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)**

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

### **Приседание на одной ноге (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

### **12-минутный беговой тест (м). Тест Купера.**

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии.

По команде «Марш!» начинают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние, которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

### **Челночный бег 3 x 10 м. (5 x 10 м.)**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. по команде «Марш» пробежать 10 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10 м. запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы. Неровности, выступающие над поверхностью дорожки. В этом упражнении требуется развить предельную скорость на отрезке 10 м., затормозить движение, развернуться и начать его вновь в обратном направлении. Все это нужно проделать достаточно быстро 3 (5) раз. Поворот необходимо сочетать с наклоном туловища в новом направлении бега, что создает условия для быстрого стартового разгона.

### **Поднимание коленей в висе (кол-во раз)**

Выполняется на горизонтальной перекладине или шведской стенке, расположенной над головой, кисти на перекладине находятся на расстоянии приблизительно около 75 см. Сохраняя согнутое положение коленей, медленно поднимите их, пока они не окажутся в положении, почти параллельном полу; затем опустите и повторяйте. Не позволяйте телу двигаться по инерции за счет раскачивания. Подтягивайте колени к области талии в каждом повторении и тяните носки вниз.

### **Прыжки на скакалке (кол-во раз)**

Прыжки выполняются на двух ногах за определенное время на количество раз.

### **Наклон туловища вперед из седа ноги врозь (см)**

Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки (пятки тестируемого) до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

### **Бег на лыжах 2, 3, 5, 8, 10 км**

Выполняется в зимнее время на учебно-тренировочной лыжне классическим или свободным стилем на определенной дистанции, в зависимости от выполняемого норматива.

### **Упор присев – упор лежа**

Выполняется упражнение следующим образом: исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп произвольный. Расстояние от линии напрыгивания до основания ладоней – 30 см.

### **Группировка**

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировку следует выполнять следующим образом: руки поднять вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться. Лежа на спине руки вверх, быстро

согнуть ноги и сгруппироваться. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

### **Сила мышц живота**

Тестирование работоспособности мышц живота, максимальное время выполнения - 30 секунд.

Исходное положение: лёжа на спине щиколотки под упором колени под углом 90 градусов руки скрещены за затылком. Поднимайтесь в положение, сидя так, чтобы локти доставали коленей и опускайтесь в исходное положение, так чтобы лопатки касались пола.

### **Сила мышц спины**

Тестирование работоспособности мышц спины, время выполнения 30 секунд. Исходное положение: лёжа лицом вниз щиколотки под упором руки скрещены за затылком, затылок прямо.

Выполнение: поднимайте верхнюю часть туловища так, чтобы плечи поднимались и/или касались отметки на высоте 30 см. Опуститесь в исходное положение. Максимальное время выполнения - 30 секунд.

### **Сила мышц ног**

Тестирование работоспособности мышц ног, время выполнения 30 секунд. Исходное положение: стоя вертикально стопы на расстоянии примерно 20-25 см друг от друга, под пятками может быть возвышение 3 см.

Выполнение: приседайте с прямой спиной так, чтобы пальцы рук касались пола, находясь по бокам туловища. При подъёме не распрямляйте колени полностью. Взгляд держите перед собой в одной точке. Максимальное время выполнения - 30 секунд.

### **Сила мышц рук, плеч и груди**

Тестирование работоспособности мышц рук, плеч и груди, время выполнения 30 секунд. Исходное положение: займите положение для отжимания: мужчины с распрямлённым корпусом женщины с упором коленями на пол. Руки поставьте немного шире плеч, так, чтобы при отжимании угол между локтем и полом составлял 90 градусов.

Выполнение: опуститесь к полу и распрямите руки, средняя часть туловища должна быть абсолютно прямой на протяжении выполнения всего упражнения. Максимальное время выполнения - 30 секунд.