

**Министерство образования Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ТВЕРСКОЙ ХИМИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора колледжа

И.Н. Горло

« 04 » 09 2018 г.



КОМПЛЕКС НОРМАТИВОВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тверь 2018 год

Рассмотрено
цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

от «31» 08 2018 г.

Председатель ЦК

С.Д. Никита

Принято

Методическим советом

Протокол № 1

от «03» 09 2018 г.

Зам. директора по УР

И.Н.Горло



Разработчик: Федотов Д.А., преподаватель

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБП ОУ «ТХТК»

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся на базе основного общего и среднего общего образования установлены следующие критерии для оценки уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
			показатели на оценку					
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	скоростные	Бег 100 м сек.	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
2	силовые (юноши)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8			
	силовые (девушки)	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)				19	13	11
3	координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.2 и выше	7.5- 7.9	8.1 и ниже	8.4 и выше	8.7- 9.3	9.6 и ниже
4	скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	230	210	200	185	170	160
5	выносливость	Бег 3 км (мин)	13мин	14мин	15мин			
	выносливость	Бег 2 км (мин)				10мин	11мин	12мин
6	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз в мин.)	50	40	30	40	30	20
7	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
8	Меткость	Стрельба из пневматическ. винтовки из положения стоя 10 м. (очки)	30	25	18	30	25	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплекс нормативов по дисциплине «Физическая культура» разработан преподавателем физической культуры Д.А.Федотовым. Перечень нормативов составлен на основе обязательных контрольных заданий для определения физической подготовленности обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС СПО для всех специальностей колледжа в зависимости от возрастных и физиологических особенностей организма.

В результате освоения этого комплекса студенты приобретают знания о здоровом образе жизни. Умеют применять на практике комплексы физических упражнений для укрепления своего здоровья и улучшения своей физической подготовки. Готовятся к труду и защите Родины, повышают свою социальную активность, приобщаются к регулярным занятиям физической культурой и спортом. У молодого поколения формируется мышление, в котором большой жизненной ценностью является здоровье и активное долголетие.

Комплекс нормативов соответствует современному уровню подготовки студентов в соответствии с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО («Готов к труду и обороне»).

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия-Медиа, 2017.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник. – М.: ООО «КноРус», 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: ОИЦ «Академия», 2016.

Дополнительные источники:

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).