

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Романчук Иван Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 09.09.2026 10:48:25
 Уникальный программный ключ:
 e68634da050325a9234284dd96b4f08bb288e139

Приложение № 2 к рабочей
 программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Закрытая часть

Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: история становления, функции и роль в жизни государства и личности.
2. Ценности физической культуры: история формирования, виды ценностей (материальные, духовные, спортивные) и их влияние на культуру общества.
3. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей: анализ вклада физической культуры в гармоничное развитие личности и её роль в общей культуре.
4. Социальные функции физической культуры и спорта: влияние на решение проблем здоровья нации, воспитание качеств личности, социальную интеграцию и адаптацию.
5. Физическая культура как средство социальной адаптации индивида: как занятия спортом помогают человеку успешно включаться в профессиональную и общественную жизнь.
6. Взаимосвязь физического и духовного развития личности: роль двигательной активности в формировании нравственных и эстетических ценностей.
7. Роль физической культуры в формировании и поддержании здорового образа жизни.
8. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний.
9. Гиподинамия как проблема современного общества: влияние малоподвижного образа жизни на организм.
10. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний (на примере конкретной специальности СПО).

Нормативы по видам спорта

Лёгкая атлетика

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
3.	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15

Спортивные игры

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Прием и передача в/б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15

2.	Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
3.	Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
4.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

Лыжная подготовка

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
2.	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Общая физическая подготовка

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7,0	7,2	7,4	7,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5