

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,
обучающихся по специальности 33.02.01 «Фармация»
в 2023-2024 учебном году
(2022, 2023 гг.п.)**

Текущий контроль студента складывается из посещаемости студентов представленной в журналах посещаемости и успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура»; физической подготовленности студентов, самостоятельной работы студентов представленной в учебно-методических пособиях для студентов, обучающихся по специальности 33.02.01 «Фармация» по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Физическая подготовленность студентов

Проверяемы компетенции: ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08

*Тесты физической подготовленности студентов по дисциплине
«Физическая культура» (жен)*

- Бег 60 м (сек.)
- Бег 2000 м
- Прыжок в длину с места (см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)
- Десять хлопков прямыми руками над головой (сек.)
- Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)
- Челночный бег 5х20 м (сек.)

*Тесты физической подготовленности студентов по дисциплине
«Физическая культура» (муж)*

- Бег 60 м (сек.)
- Бег 3000 м (мин.,сек.)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)
- Десять хлопков прямыми руками над головой (сек.)
- Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)
- Челночный бег 5х20 м (сек.)

2. Собеседование по контрольным вопросам.

Проверяемы компетенции: ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 01; ОК 04; ОК 09

**Вопросы для семестрового контроля дисциплины «Физическая культура»
по специальности 33.02.01 «Фармация»**

№	Вопрос
	1 семестр
1	Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Зачетные требования и обязанности студентов.
2	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
3	Принципы работы ИТ -программы «Muscle&Motion».
4	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России.
5	Определение утренней гигиенической гимнастика. Цель и задачи УГГ. Принципы работы ИТ -программы «Anatomy Learning».
6	Принципы работы ИТ -программы «Posture Checker».
7	Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры.
8	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию
9	Основные формы занятий физической культурой в ссузе с использованием ИТ – программ «Человек-идуший», «Strava» и т.д.
10	Обзор приложений: Apple Watch Activity, Apple Watch Workout, Фит Стар Йога.
11	Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ.
12	Правила проведения комплекса УГГ.
13	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
14	Обзор приложений: сильный Strong, Морковь Fit, Runtastic Six Pack Тренировка для пресса, Пробег 5К, Aaptiv.
15	Физиологический механизм действия упражнений УГГ на организм человека.
	2 семестр
1	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Анатомический анализ упражнений с использованием программы «MUSCLE&MOTION».
2	Использование ИТ - приложения для анализа передвижений (шагомеры, беговой трекер, счетики шагов и калорий и т.д) в работе экспресс-анализа переносимости нагрузки
3	Карта экспресс-анализа переносимости нагрузки. Цель и задачи. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки.
4	Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений.
5	Методика определения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электро-кожного сопротивления. Использование кардио-мониторов для оценки переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.
6	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию
7	Общая характеристика качества гибкости.
8	Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.
9	Определение понятия «физическая нагрузка». Какие диагностические устройства, датчики и измерители используются для контроля и управления физическим

	состоянием спортсмена.
10	Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.
11	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
12	Использование IT – технологий в подготовке спортсменов («монитор сердечных сокращений», «игровая приставка (с сенсором движения KINECT», «интерактивные очки Rezon Jet оснащены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором, GoPro).
14	Оценка физического развития методом антропометрических стандартов и корреляции, индексов физического развития с использованием основным цифровых инструментов Excel.
15	Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий).
3 семестр	
1	Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Характеристика IT –приложений для развития аэробной выносливости.
2	Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Характеристика IT –приложений для развития аэробной выносливости.
3	Интеграция сквозных технологий в фитнес индустрию.
4	Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170.
5	Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки.
6	Определение понятия «функциональное состояния». Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга функционального состояния студентов.
7	Методы развития быстроты в облегчённых и затруднённых условиях.
8	Виды и методы развития выносливости.
9	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
10	Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений.
11	Понятие «двигательный режим»
12	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на организма студентов. Диагностика морфо-функционального состояния с использованием IT – технологий
13	Определения уровня психофизического состояния.
14	Оценка деятельности вегетативной нервной системы.
15	Оценка деятельности вестибулярной функции.
4 семестр	
1	Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи.
2	Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий
3	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине
4	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.

5	Использование IT – технологий в подготовке спортсменов («монитор сердечных сокращений», «игровая приставка (с сенсором движения KINECT», «интерактивные очки Rezon Jet оснащены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором, GoPro).
6	Алгоритм использования мобильного приложения «Теппинг-тест ЦНС» (Finger Tap Test/FTT; Finger Oscillation Test/FOT) для измерения состояния центральной нервной системы
7	Медитация. Алгоритм использования приложения «The Mindfulness App: relax, calm, focus and sleep»
8	Обзор приложений: Argus, Noom Coach; Психическое здоровье: Happify, Качество сна: Sleep Cycle Alarm Clock, Прием лекарств: Medisafe, Менструальный цикл: Clue — женский
9	Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Понятие ритма и темпа.
10	Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки
11	Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России.
12	Достижения Волгоградских спортсменов на региональных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков.
13	Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.
14	Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований.
15	История возникновения и развития оздоровительной аэробики.

Самостоятельная работа студента (СРС)

Согласно учебному плану, на внеаудиторную самостоятельную работу студентов «Фармация» по дисциплине «Физическая культура» отводится 38 часов (см. раздел УМКД «Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности 33.02.01. «Фармация»).

Проверяемые компетенции: ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 01; ОК 04; ОК 09

Виды самостоятельной работы:

1. Подготовка рефератов
2. Выступление с докладами
3. Подготовка презентаций
4. Составление и выполнение комплексов упражнений
5. Занятия в оздоровительно-спортивных секциях
6. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях
7. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре
8. Оценка уровня физического состояния

Материалы для дифференцированного зачета

Проверяемые компетенции: ОК 03; ОК 06; ОК 07; ОК 08; ОК 01; ОК 04; ОК 09

Вопросы для дифференцированного зачета дисциплины «Физическая культура» по специальности 33.02.01 Фармация

№	Вопрос
1.	Цели и задачи физического воспитания в медицинских ссузах. Зачетные требования и обязанности студентов.
2.	Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека.
3.	Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.
4.	Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений.
5.	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
6.	Принципы работы IT -программы «Posture Checker», «Muscle&Motion».
7.	Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ.
8.	Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Понятие ритма и темпа.
9.	Понятие «двигательный режим». Основные формы двигательной активности.
10.	Оценка физического развития методом антропометрических стандартов и корреляции, индексов физического развития с использованием основных цифровых инструментов Excel.
11.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине
12.	Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теппинг-тест, точность мышечных усилий
13.	Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи.
14.	Оценка деятельности вестибулярной функции.
15.	Оценка деятельности вегетативной нервной системы.
16.	Основные формы занятий физической культурой в ссузе с использованием IT – программ «Человек-идуший», «Strava» и т.д.
17.	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию
18.	Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры.
19.	Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий).
20.	Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.
21.	Определение понятия «функциональное состояние». Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга функционального состояния студентов.
22.	Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки.

23.	Определение понятия «физическая нагрузка». Какие диагностические устройства, датчики и измерители используются для контроля и управления физическим состоянием спортсмена.
24.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на организм студентов. Диагностика морфо-функционального состояния с использованием ИТ – технологий
25.	Общая характеристика качества гибкости.
26.	Обзор приложений: сильный Strong, Морковь Fit, Runtastic Six Pack Тренировка для пресса, Пробег 5К, Aaptiv.
27.	Обзор приложений: Argus, Noom Coach; Психическое здоровье: Happify, Качество сна: Sleep Cycle Alarm Clock, Прием лекарств: Medisafe, Менструальный цикл: Clue — женский
28.	Обзор приложений: Apple Watch Activity, Apple Watch Workout, Фит Стар Йога.
29.	Методика определения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электро-кожного сопротивления. Использование кардио-мониторов для оценки переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.
30.	Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170.
31.	Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений.
32.	Контроль за соблюдением правил обращения с дротики на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.
33.	Карта экспресс-анализа переносимости нагрузки. Цель и задачи. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки.
34.	Использование ИТ – технологий в подготовке спортсменов («монитор сердечных сокращений», «игровая приставка (с сенсором движения KINECT», «интерактивные очки Recon Jet оснащены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором, GoPro).
35.	Использование ИТ - приложения для анализа передвижений (шагомеры, беговой трекер, счетики шагов и калорий и т.д) в работе экспресс-анализа переносимости нагрузки
36.	Интеграция сквозных технологий в фитнес индустрию.
37.	Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротики в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротики во время тренировок и соревнований.
38.	Достижения Волгоградских спортсменов на региональных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков.
39.	Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Характеристика ИТ –приложений для развития аэробной выносливости.
40.	Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Характеристика ИТ –приложений для развития аэробной выносливости.
41.	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Анатомический анализ упражнений с использованием программы «MUSCLE&MOTION».
42.	Алгоритм использования мобильного приложения «Теппинг-тест ЦНС» (Finger Tap Test/FTT; Finger Oscillation Test/FOT) для измерения состояния центральной нервной системы

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья,
протокол № 18 от 01.06.2023 г

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья,
профессор



В.Б. Мандриков