

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине  
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,  
обучающихся по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»  
в 2023-2024 учебном году**

**(2023 год поступления)**

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 **34.02.01 Сестринское дело, квалификация медицинская сестра/медицинский брат** по учебной дисциплине «Физическая культура».

### **1. Физическая подготовленность студентов**

Проверяемые компетенции: ОК 04; ОК 08; ПК 3.2; П.К 4.6

*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.**

**Вопросы для семестрового контроля дисциплины «Физическая культура»**  
Проверяемые компетенции ОК 04; ОК 08; ПК 3.2; П.К 4.6

№	ВОПРОС
	1 семестр
1	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России.
2	Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России.
3	Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическая воспитание».
4	Цели и задачи физического воспитания в СПО.
5	Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, с использованием информационных технологий в спорте и физической культуре (обзор основных цифровых приложений и гаджетов).
6	Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
7	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
8	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9	Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.
10	Определение утренней гигиенической гимнастика (УГГ). Цель и задачи УГГ.
	<b>2 семестр</b>
1	Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека.
2	Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.
3	Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции.
4	Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.
5	Обзор приложений: сильный Strong, Морковь Fit, Runtastic Six Pack, Пробег 5K, Aaptiv.
6	Роль силовой гимнастики в профессии медицинского работника среднего звена.
7	Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности.
8	Использование кардиомониторов для контроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы.
9	Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
10	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная.
	<b>3 семестр</b>
1	Определение понятия «физическая нагрузка». Какие диагностические устройства, датчики и измерители используются для контроля и управления физическим состоянием спортсмена.
2	Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий).

3	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию
4	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
5	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная.
6	Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Характеристика IT – приложений для развития аэробной выносливости.
7	Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170.
8	Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.
9	Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе.
10	Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания
<b>4 семестр</b>	
1	Методы оценки физического состояния.
2	Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.
3	Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга физического состояния студентов.
4	Определение понятия «физическое состояние» и способы его оценки.
5	Определение понятия «функциональное состояние». Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга функционального состояния студентов.
6	Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий
7	Определение физической работоспособности.
8	Определения уровня психофизического состояния.
9	Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания.
10	Понятие «двигательный режим». Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.

### **Самостоятельная работа студента (СРС)**

Согласно учебному плану, на внеаудиторную самостоятельную работу студентов **34.02.01 Сестринское дело** по дисциплине «Физическая культура» отводится 12 часов (см. раздел УМКД «Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности **34.02.01 Сестринское дело**).

Проверяемые компетенции ОК 04; ОК 08; ПК 3.2; П.К 4.6

#### **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. Оценка уровня физического состояния

### Материалы для дифференцированного зачета

Проверяемые компетенции: Проверяемые компетенции ОК 04; ОК 08; ПК 3.2; ПК 4.6

### Вопросы для дифференцированного зачета дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело

№	ВОПРОС
1.	Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.
2.	Анализ приложения Muscle and Motion для формирования правильного паттерна движения при выполнении базовых упражнений.
3.	Анализ приложения Posture Checker для создания представления об осанке человека и методов ее коррекции.
4.	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная.
5.	Биомеханика ходьбы человека.
6.	Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Характеристика IT –приложений для развития аэробной выносливости.
7.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
8.	Диафрагмальное дыхание. Методика выполнения упражнений для восстановления диафрагмального дыхания после перенесенного заболевания Covid-19.
9.	Динамический и статический режимы работы для развития силы, их характеристика.
10.	Зарождение и становление скандинавской ходьбы. Основные характеристики техники скандинавской ходьбы. Снаряжение. Экипировка. Показания и противопоказания.
11.	Использование IT - приложения для анализа передвижений (шагомеры, беговой трекер, счетики шагов и калорий и т.д) в работе экспресс-анализа переносимости нагрузки.
12.	Использование IT-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.
13.	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
14.	Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений.
15.	Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170.
16.	Методика определения частоты сердечных сокращений, артериального давления. Использование кардио-мониторов для оценки переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.
17.	Методы оценки физического состояния.

18.	Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе.
19.	Определение основных физических качеств человека.
20.	Определение понятия «физическая нагрузка». Какие диагностические устройства, датчики и измерители используются для контроля и управления физическим состоянием спортсмена.
21.	Определение понятия «физическая работоспособность».
22.	Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга физического состояния студентов.
23.	Определение понятия «функциональное состояния». Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга функционального состояния студентов.
24.	Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.
25.	Определение утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Цель и задачи УГГ.
26.	Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, с использованием информационных технологий в спорте и физической культуре (обзор основных цифровых приложений и гаджетов).
27.	Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры.
28.	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
29.	Основные формы занятий физической культурой в ссузе с использованием ИТ – программ «Человек-идуший», «Strava» и т.д.
30.	Основные функции стопы и их влияние на организм человека.
31.	Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания.
32.	Оценка деятельности вегетативной нервной системы.
33.	Оценка деятельности вестибулярной функции
34.	Оценка деятельности дыхательной системы: жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, проба Генчи.
35.	Оценка деятельности нервно-мышечного аппарата: теплинг-тест, точность мышечных усилий.
36.	Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, проба Мартине
37.	Понятие «двигательный режим».
38.	Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.
39.	Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений.
40.	Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России.
41.	Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега. Техника бега по пересечённой местности и его особенности.
42.	Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями.
43.	Физиологическая и психологическая характеристика выносливости.
44.	Физиологическая характеристика быстроты.
45.	Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека.
46.	Цели и задачи физического воспитания в ссузе.
47.	Цифровая платформа «Спорт России». Использование сквозных технологий в спорте.

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