

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,
обучающихся по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
в 2024-2025 учебном году**

(2022 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

Проверяемы компетенции: ОК 13; У1-5; З 1-9

*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 1-13; У1-5; З1-9

№	Вопрос
	3 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 использование ИТ – программ «Человек-идущий», «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.
	4 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-монторов 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 Reson 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).
5 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.
6 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 Reson Jet оснащены процессором, камерой, снимающей видео в HD-разрешении, слотом памяти, беспроводными интерфейсами и 3D-акселератором,

	GoPro).
6	Алгоритм использование мобильного приложения «Геппинг-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 **34.02.01 Сестринское дело** по дисциплине «Физическая культура» отводится 174 часа (см. раздел УМКД «Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности **34.02.01 Сестринское дело**).

Проверяемые компетенции ОК 1-13; У1-5; 31-9

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

Проверяемы компетенции: Проверяемые компетенции ОК 1-13; У1-5; 31-9

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

№	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 основным 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 использование 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 состояния». 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 дробками 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, счетчики шагов и калорий и т.д) в работе экспресс-анализа переносимости нагрузки
36.	Интеграция сквозных технологий в фитнес индустрию.
37.	Индивидуальный набор дробков для спортсмена. Правила обращения с дробками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дробками во время тренировок и соревнований.
38.	Достижения Волгоградских спортсменов на региональных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дробки отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дробков.
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 17.06.2024 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова