

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине  
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,  
обучающихся по специальности 31.02.06 «Стоматология  
профилактическая» в 2024-2025 учебном году**

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 **31.02.06 Стоматология профилактическая**, квалификация – гигиенист стоматологический по учебной дисциплине «Физическая культура».

**1. Физическая подготовленность студентов**

Проверяемы компетенции: ОК-4; ОК-8

*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-4; ОК-8

№	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.
	2 семестр
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 5К, 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.
	3 семестр
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 ИТ –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 ИТ-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 *31.02.06 Стоматология профилактическая* по дисциплине «Физическая культура» отводится 12 часов (см. раздел УМКД «Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности *31.02.05 Стоматология профилактическая*).

Проверяемые компетенции: ОК-4; ОК-8

#### **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

#### Вопросы для дифференцированного зачета дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

Проверяемые компетенции: ОК-4; ОК-8

№	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 ИТ -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, объема 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 использованием ИТ – 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 дротиками 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 Reson 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 дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками 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 IT –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 использование 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 10.06.2024 г.

Заведующий кафедрой  
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова