

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,
обучающихся по специальности 31.01.01 Медицинский
администратор в 2025-2026 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 **31.01.01 Медицинский администратор** по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Физическая подготовленность студентов

Проверяемые компетенции: ОК 04; ОК 6; 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.

Вопросы для семестрового контроля дисциплины «Физическая культура»
Проверяемые компетенции ОК 04; ОК 6; ОК 08

Самостоятельная работа студента (СРС)

Согласно учебному плану, на внеаудиторную самостоятельную работу студентов **31.01.01 Медицинский администратор** по дисциплине «Физическая культура» отводится 16 часа (см. раздел УМКД «Тематический план самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальности **31.01.01 Медицинский администратор**).

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

Темы рефератов (написание и защита реферата)

№	Тема	Проверяемые компетенции:
1 курс (1 семестр)		
1	Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека	ОК 04; ОК 6; ОК 08
1 курс (2 семестр)		
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника среднего звена.	ОК 04; ОК 6; ОК 08

Составление и демонстрация комплексов упражнений

№	Тема	Проверяемые компетенции:
1 курс (1 семестр)		
1	Составление и ежедневное выполнение комплекса УГГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности).	ОК 04; ОК 6; ОК 08
2	Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках УГГ.	ОК 04; ОК 6; ОК 08
3	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion	ОК 04; ОК 6; ОК 08
4	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion	ОК 04; ОК 6; ОК 08
5	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног с использованием приложения Muscle and Motion	ОК 04; ОК 6; ОК 08
6	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с использованием приложения Muscle and Motion	ОК 04; ОК 6; ОК 08
1 курс (2 семестр)		
7	Разработать «индивидуальную трассу» для оздоровительной ходьбы 9 (от 5-10 км), с учетом ЧСС в диапазоне 100-140 уд/мин. (пройти дистанцию с индивидуальным хронометражем, используя мобильное приложение, типа шагомер, с занесением результатов данных	ОК 04; ОК 6; ОК 08

	в индивидуальный дневник).	
--	----------------------------	--

Материалы для дифференцированного зачета

Проверяемы компетенции: ОК 04; ОК 06; ОК 08

Вопросы для дифференцированного зачета дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.01.01 Медицинский администратор

№	ВОПРОС
1.	Анализ основных цифровых приложений оздоровительной направленности и использование их в повседневной жизни.
2.	Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная.
3.	Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Характеристика ИТ –приложений для развития аэробной выносливости.
4.	Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга.
5.	Влияние прикуса на осанку человека.
6.	Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в процессе обучения в колледже.
7.	Использование ИТ-приложений в тренировках по оздоровительной ходьбе.
8.	Координаторные неврозы. Характеристика. Причины возникновения. Профилактика средствами физической культуры.
9.	Методы оценки физического состояния человека.
10.	Методы развития силовых способностей. Характеристика эксцентрического, концентрического и изометрического подходов.
11.	Обзор приложений: сильный Strong, Морковь Fit, Runtastic Six Pack, Пробег 5К, Aaptiv.
12.	Оздоровительная ходьба, как вид двигательной активности. Движения рук и ног в оздоровительной ходьбе.
13.	Определение «астенопия». Характеристика заболевания. Причина возникновения. Профилактические мероприятия средствами оздоровительных методик.
14.	Определение «осанка». Влияние «плохих привычек» на состояние опорно-двигательного аппарата.
15.	Определение «правильный паттерн движения». Приведите пример компенсаторного механизма при неправильном паттерне движения.
16.	Определение понятия «физическая нагрузка». Какие диагностические устройства, датчики и измерители используются для контроля и управления физическим состоянием занимающегося.
17.	Определение понятия «физическое развитие» и способы его оценки. Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга физического состояния студентов.
18.	Определение понятия «функциональное состояние». Алгоритм использования компьютерной программы для мониторинга функционального состояния студентов.
19.	Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость.
20.	Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Физиологическая характеристика воздействия УГГ на организм человека.
21.	Определение физической работоспособности. Методы определения физической работоспособности человека.

22.	Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, с использованием информационных технологий в спорте и физической культуре (обзор основных цифровых приложений и гаджетов).
23.	Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по дисциплине «Физической культуре».
24.	Основные характеристики техники ходьбы. Показания и противопоказания
25.	Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика.
26.	Понятие «двигательный режим». Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.
27.	Профессионально-прикладная особенность физического воспитания в медицинских ссузах.
28.	Профилактика состояния «смартфоновая шея» средствами физической культуры.
29.	Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
30.	Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи. России.
31.	Строение стопы и ее роль в формировании правильной осанки.
32.	Техника бега на длинные дистанции. Правила дыхания во время бега.
33.	Техника бега по пересечённой местности и его особенности. Правильная экипировка при беге.
34.	Характеристика состояния «офисный работник». Профилактика.
35.	Характеристика типов дыхания. Методика обучения человека диафрагмальному дыханию.
36.	Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическая воспитание».

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол № 18 от 30.05.2025 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова