

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,
обучающихся по специальности 31.02.05 «Стоматология ортопедическая» 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 31.02.05 Стоматология ортопедическая, квалификация – зубной техник по учебной дисциплине «Физическая культура».

1. Физическая подготовленность студентов

Проверяемые 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 (УТГ). Цель и задачи УТГ.
	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
4 семестр	
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 31.02.05 *Стоматология ортопедическая* 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 ортопедическая*).

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. Проведение анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре
8. Оценка уровня физического состояния

Материалы для дифференцированного зачета

Вопросы для дифференцированного зачета дисциплины «Физическая культура» по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

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 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, 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 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 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 5K, 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 дротики 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 дротики.
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 30.05.2025 г.

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья



С.Ю. Максимова