

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура» для студентов медицинского колледжа,
обучающихся по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
(очно-заочная форма обучения)
в 2025-2026 учебном году**

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация включает следующие типы заданий:

1 семестр - тестирование физической подготовленности, написание и защита рефератов, составление и демонстрация комплексов упражнений.

2,3,4,5,6 семестры – самооценка морфофункционального состояния, написание и защита рефератов, составление и демонстрация (фото/ видео) комплексов упражнений.

1. Физическая подготовленность студентов

Проверяемы компетенции: ОК 04; ОК 08; ПК 3.2

*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. Темы рефератов (написание и защита реферата):

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

№	Тема	Проверяемы компетенции:
	1 курс (1 семестр)	
1	Оздоровительная ходьба, как лучшее средство для двигательной активности человека	ОК 8; ПК 3.2.
2	Беговые марафоны. Польза и вред	ОК 8; ПК 3.2.

	1 курс (2 семестр)	
3	Тематика рефератов на выбор:	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
	Профессионально-прикладное значение физического качества выносливости для медицинского работника среднего звена.	
	Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для медицинского работника среднего звена.	
	Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для медицинского работника среднего звена.	
	Профессионально-прикладное значение физического качества силы для медицинского работника среднего звена.	
4	Биомеханика ходьбы человека.	ОК 8; ПК 3.2
5	Основные функции стопы и их влияние на организм человека.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
6	Стопа – основа стабилизации скелетно-мышечной системы.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
7	Анализ (сравнительная характеристика) мобильных приложений для улучшения двигательной активности населения.	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
	2 курс (3 семестр)	
8	Влияние двигательной активности на когнитивные функции головного мозга.	ОК 8; ПК 3.2
9	Эксцентрический, концентрический и изометрический методы развития силовых способностей.	ОК 8; ПК 3.2
10	Анатомические поезда. Теория Томаса Майерса. Концепция «Анатомических поездов».	ОК 8; ПК 4.6
11	Профессиональные заболевания медицинских работников среднего звена. Профилактика.	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
	2 курс (4 семестр)	
12	Профессиональные дискинезии. Профилактика координаторных неврозов у врачей.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
13	Различные взгляды исследователей на роль и место подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека	ОК 8; ПК 3.2
	3 курс (5 семестр)	
14	Влияние черепно-нижнечелюстной дисфункции на позу тела. Дифференцированная диагностика.	ОК 8; ПК 4.6
15	Виды упражнений и техника тренировок для разных типов мышечных волокон.	ОК 8; ПК 3.2
	3 курс (6 семестр)	
16	Перекрестные мышечные синдромы. Причина и профилактика.	ОК 8; ПК 4.6
17	Диспластики» – кто они? Особенности тренировочных занятий с лицами, имеющих дисплазию соединительной ткани.	ОК 8; ПК 4.6
18	Малая грудная мышца и ее роль в формировании правильной осанки.	ОК 8; ПК 4.6
19	Синдром офисного работника и смартфонной шеи.	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6

3. Составление и демонстрация комплексов упражнений

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

№	Тема	Проверяемые компетенции:
1 курс (1 семестр)		
1	Составление и ежедневное выполнение комплекса УТГ (в том числе с использованием ИТ –приложений оздоровительной направленности).	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
2	Составление и выполнение комплекса упражнений на восстановление дыхательной функции в рамках УТГ.	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
3	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием приложения Muscle and Motion	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
4	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины с использованием приложения Muscle and Motion	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
5	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног с использованием приложения Muscle and Motion	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
6	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса с использованием приложения Muscle and Motion	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
1 курс (2 семестр)		
7	Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
8	Составить и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов пояса верхних конечностей. Оформить работу с фото отчетом	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
9	Составить и выполнить комплекс упражнений для развития аэробной выносливости с использованием кругового метода на открытой площадке. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 4; ОК8; ПК3.2; ПК4.6
10	Составить и выполнить комплекс упражнений для формирования навыков длительного нахождения в вертикальной позе. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
11	С использованием Приложения «Человек идущий» выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	ОК 4; ОК8; ПК3.2; ПК 4.6
2 курс (3 семестр)		
4	Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения работы головного мозга. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 3.2
5	Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя эксцентрический, концентрический и изометрический методы. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 3.2
6	Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в грудном отделе позвоночника. Оформить работу с фотоотчетом.	ОК 8; ПК 4.6

7	Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в плечевом суставе. Оформить работу с фотоотчетом.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
8	С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
2 курс (4 семестр)		
9	Составить и выполнить комплекс упражнений на развитие силовых возможностей, используя круговой метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
10	Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах и грудном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
11	Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики астенопии. Оформить работу с фотоотчетом.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
12	Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координаторных неврозов. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
13	Составить и выполнить комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
14	С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фото отчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	ОК4, ОК8; ПК3.2; ПК4.6
3 курс (5 семестр)		
15	Составить и выполнить комплекс при верхнем перекрестном синдроме. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
16	Составить и выполнить комплекс при профилактике синдрома малой грудной мышцы. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
17	Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
18	Составить и выполнить комплекс упражнений для развития статической выносливости с использованием кругового метода. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
19	Составить и выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, используя изометрический метод тренировки. Оформить работу с фото отчетом.	ОК8; ПК3.2; ПК 4.6
20	С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	ОК8; ПК3.2; ПК 4.6
3 курс (6 семестр)		
21	Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Оформить работу с фото отчетом.	ОК 8; ПК 4.6; ПК 4.6
22	Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения	ОК 8;

	крово-лимфообращения в шейном отделе позвоночника. Оформить работу с фото отчетом.	ПК 4.6; ПК 4.6
23	Составить комплекс упражнений для профилактики синдрома «офисный работник». Оформить работу с фото отчетом.	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6
24	С использованием любого мобильного приложения выполнить 10 000 шагов одномоментно, зафиксировать время выполнения, оформить данные в таблицу и приложить к таблице трассу с фотоотчетом и измерением ЧСС через каждые 500 м дистанции.	ОК 4; ОК 8; ПК 3.2; ПК 4.6

4. Самооценка морфофункционального состояния

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

№	Тема	Проверяемы компетенции:
	1 курс (2 семестр)	
1	Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	ОК8; ПК 3.2. ПК 4.6
2	Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	
3	Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
4	Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
5	Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
6	Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	
	2 курс (3 семестр)	
7	Провести оценку подвижности в плечевом суставе, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Данные оформить в таблицу.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
8	Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	
9	Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	
10	Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
11	Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
12	Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
13	Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	
	2 курс (4 семестр)	
14	Оценить у себя реагирующую способность тестом «Ловля линейки». Оформить работу фото отчетом, результаты записать в таблицу.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
15	Провести оценку вестибулярной устойчивости тестом Фукунда (синонимы маршевая проба, тест Унтербергера). Оформить работу с фото отчетом.	
16	Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	
17	Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	
18	Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	

19	Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
20	Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
21	Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	
3 курс (5 семестр)		
22	Провести оценку подвижности в кисти и пальцах рук, используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
23	Провести оценку стопы. Выполнить тестирование различными способами. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	
24	Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	
25	Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	
26	Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
27	Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
28	Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
29	Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	ОК8; ПК3.2; ПК4.6
30	Оценить свой объем движений в голеностопе и стопе используя информацию и тесты из пособия Клауса Букупа «Клиническое исследование костей, суставов и мышц». Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	
31	Оценить свою осанку. Определить тип телосложения. Сделать фото отчет. Данные оформить в таблицу.	
32	Выполнить оценку уровня аэробной выносливости с помощью Сит-теста.	
33	Выполнить оценку уровня физического состояния по методике Е.А. Пироговой	
34	Выполнить и оценить пробы Штанге и Генчи.	
35	Выполнить и оценить ортостатическую пробу.	
36	Провести оценку психоэмоционального состояния по анкете Э.Р. Ахмеджанова (уровень депрессии)	
37	Оценить состояние вегетативной нервной системы по Вегетативному индексу Кердо.	

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета*. Промежуточная аттестация включает собеседование по контрольным вопросам.

1. Перечень вопросов для собеседования

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

№	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 IT – 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 IT-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 5K, 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 культура».
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