



Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 14 от 28.06.2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины	«ОГСЭ.04 Физическая культура»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик: кафедра физического воспитания и здоровья.

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Галина Владимировна Пономарева	канд. пед. наук, доцент.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Валерий Анатольевич Кирюшин	д-р мед. наук, проф.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	зав. кафедрой профильных гигиенических дисциплин с курсом гигиены, эпидемиологии и организации госсанэпидслужбы ФДПО

Одобрено учебно-методической комиссией по программам среднего профессионального образования, бакалавриата и довузовской подготовки.

Протокол № 12 от 26.06.2023 г.

Одобрено учебно-методическим советом.

Протокол № 10 от 27.06.2023 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/ п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой (компетенции (или её части))	Наименован ие оценочного средства
1.	<p>Лекции, методико-практический, Контрольный.</p> <p>Все указанные компетенции формируются на учебно-методических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов</p>	ОК-1-13	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности
1.			

1.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Примерные контрольные вопросы теоретического и *методико-практического модулей* для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации:

1. Разделы и содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
6. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
7. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
8. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.

9. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.

10. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.

11. Цель и предмет адаптивной физической культуры.

12. Структура адаптивной физической культуры.

13. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.

25. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.

26. Принципы рационального питания.

27. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.

28. Определение ЛФК. Цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.

29. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.

30. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.

31. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.

32. Физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Методик выполнения виброгимнастики.

33. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12–ти минутного теста К. Купера.

34. Основные функции позвоночника. Содержание программы оздоровления позвоночника по П. Бреггу.

35. Закаливание. Виды закаливающих процедур.

36. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.

37. Дыхательная гимнастика по методике К. Бутейко. Физиологический механизм действия гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательной гимнастики по методике К. Бутейко.

38. Физиологический механизм действия Пранаямы на организм человека.

39. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.

40. Физиологический механизм действия методики Су-Джок на организм человека. Перечислите основные направления метода Су-Джок.

41. Краткая характеристика программы Н.М. Амосова. Структура и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».

42. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.

43. Основы здорового образа жизни студента.

44. История физической культуры.

45. Социальное значение физической культуры.

46. Биологические основы физической культуры.

47. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.
48. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
49. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
50. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.
51. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.
52. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.
53. Функции опорно-двигательного аппарата.
54. Адаптация опорно-двигательного аппарата к покою и различным нагрузкам.
55. Физические свойства опорно-двигательного аппарата (костей, соединений, мышц). Физические качества и двигательные навыки человека.
56. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине гибкости.
57. Физическое качество «сила», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине силы.
58. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в уровне выносливости.
59. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля. Скоростные качества человека – их составляющие. Определение индивидуальной потребности в развитии скоростных качеств.
60. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в показателях ловкости.
61. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
62. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
63. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
64. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
65. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
66. Принципы физического воспитания.
67. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
68. Базовая физическая культура: цели и задачи, нормативные требования по возрасту и полу.
69. Фоновая физическая культура.
70. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
71. Оценка физического развития по методам индексов и шкалам (таблицам) регрессий.

72. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
73. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
74. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
75. Физическая работоспособность человека. Тест PWC170. Варианты его проведения.
76. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
77. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
78. Максимальное потребление организмом кислорода. Косвенные методы определения.
79. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Общая схема оценки физического состояния.
80. Современные методы оценки физического состояния, компьютерные технологии.
81. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.
82. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.
83. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.
84. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.
85. Выбор физических упражнений и методы их выполнения для управления функциональным состоянием нервной системы.
86. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.
87. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.
88. Факторы, влияющие на величину максимального потребления кислорода.
89. Средства и методы сохранения и повышения максимального уровня потребления кислорода.
90. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.
91. Определение состояния грудной клетки.
92. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.
93. Определение состояния позвоночного столба.
94. Выбор физических упражнений для формирования позвоночного столба.
95. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.
96. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.
97. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.

98. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.
99. Утомление. Меры борьбы с физическим и умственным утомлением.
100. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки
101. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.
102. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка физического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.
103. Подготовка к тестированию и соревнованиям.
104. Медицинская активность человека.
105. Основы «правильного обучения» в вузе.
106. Личная гигиена студентов
107. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов.
108. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния
109. Внешние признаки утомления при умственном труде.
110. Факторы риска у студенческой молодёжи. Значение диспансеризации в период обучения в вузе.
111. Понятия «уровень жизни», «уклад жизни», «стиль жизни». Формирование здорового образа жизни.
112. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих врачей хирургического профиля.

1.2.1. Экзамен / зачет

- типовые вопросы (задания)
- критерии оценивания компетенций (результатов)
- описание шкалы оценивания

1.2.2. Наименование оценочного средства* (в соответствии с таблицей 6.1)

- типовые задания (вопросы) - образец
- критерии оценивания компетенций (результатов)
- описание шкалы оценивания