

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Фельдшерский колледж»

**Оценочные материалы
для промежуточной аттестации
по дисциплине
СГ.04 Физическая культура**

34.02.01 Сестринское дело
срок обучения 1 год 10 месяцев
очная форма обучения

2026г

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК
№ 1 от 31.08.2026г.
Председатель ЦМК

Т.Л. Олейник

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средства (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело, разработанную на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. № 527, и примерной образовательной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 Сестринское дело от 19.08.2022 №5 Зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ за №53 приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023.

1.1. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине СГ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности проводится в форме:

- зачета;
- дифференцированного зачета;

1.2. Состав фонда оценочных средств

ФОС включает:

- Задания для зачета/дифференцированного зачета

1.3. Проверяемые результаты

Оценочные средства позволяют проверить освоение запланированных в рабочей программе дисциплины СГ.04 Физическая культура знаний и умений: Оценочные средства позволяют проверить освоение запланированных в рабочей программе дисциплины СГ.04 Физическая культура знаний и умений:

№ знания/умения	Результаты
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья

умения – использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и

подготовленности	профессиональных целей; применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; применение средств профилактики перенапряжения, при выполнении трудовых функций медицинской сестры/медицинского брата
------------------	---

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Место проведения

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо:

спортивный зал;

гимнастический и тренажерный зал;

раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки, оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

2.2. Время проведения

Время на зачет – 1 час, на дифференцированный зачет- 1 час.

2.3. Требования к условиям проведения

Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета/дифференцированного зачёта необходимо выполнить практические задания/нормативы.

После индивидуального выполнения задания, объявляются результаты.

Для прохождения промежуточной аттестации в форме зачета и получения «зачтено», достаточно выполнить задания/нормативы на «удовлетворительно».

Результаты промежуточной аттестации объявляются в день сдачи зачета/дифференцированного зачёта.

3. Задания(нормативы) и критерии оценивания промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета

3 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»		
Спринтерский бег (100 м, в сек.)	Кроссовый бег	Кроссовый бег (без учета времени)
<i>Юноши</i> 13,8 – 5 (отлично) 14,2 – 4 (хорошо) 14,8 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 16,8 - 5 (отлично) 17,2 - 4 (хорошо) 18,0 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (1000 м, мин.) 3,45 – 5 (отлично) 4,1 – 4 (хорошо) 5,1 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (500 м, мин) 1,5 - 5 (отлично) 2,1 - 4 (хорошо) 2,25 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> -1800 м <i>Юноши</i> – 2000 м
Прыжки в длину с места	Пресс	Прыжки со скакалкой за 1 минуту на 2х ногах
<i>Юноши</i> 225 см – 5 (отлично) 210 см – 4 (хорошо) 180 см – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 180 см - 5 (отлично) 170 см - 4 (хорошо) 160 см - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 55 раз – 5 (отлично) 50 раз – 4 (хорошо) 35 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 45 раз - 5 (отлично) 35 раз - 4 (хорошо) 25 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 140 раз – 5 (отлично) 130 раз – 4 (хорошо) 120 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 110 раз - 5 (отлично) 110 раз - 4 (хорошо) 100 раз - 3 (удовлетворительно)
1-минутный тест: за 30 сек пресс+ за 30 сек +	Отжимание лесенкой	«Пистолет»-приседание на 1й ноге без поддержки
<i>Юноши</i> (+отжимание) 60 раз – 5 (отлично) 55 раз – 4 (хорошо) 50 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (+приседание) 45 раз - 5 (отлично) 40 раз - 4 (хорошо) 35 раз - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (от пола) 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (от скамьи) 5 раз - 5 (отлично) 4 раза - 4 (хорошо) 3 раза - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 6 раз - 5 (отлично) 5 раз - 4 (хорошо) 4 раза- 3 (удовлетворительно)
Баскетбол		
Бросок после ведения и 2 прыжковых шагов в движении по кругу/оцениваются ведение, шаги, попадание в кольцо/ из 6ти попыток	Передача в дальность от штрафной до штрафной линии. Оцениваются ловля и передача «крюком» из 5ти попыток	Штрафные броски из 10ти попыток попасть
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши/девушки</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
	Броски в прыжке из-под кольца от головы – добивание после броска со штрафной линии из 6ти попыток	
	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	

		<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	
4 семестр форма промежуточной аттестации – зачет, результат «зачтено»/ «не зачтено»			
Волейбол			
Передачи в 3х через сетку с №6 на №3 на №2 (из 5ти попыток)		Нападающий удар в парах из 5ти попыток через сетку	Подача мяча из 8ми попыток
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)		3 раза 2 раза 1 раз пас оценивается	<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)
<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)			<i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)
Прием подачи из 8ми попыток		Вольные упражнения	
<i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)		1. Шаг левой ногой вперед. Руки вперед, ладони вниз 2. Правую ногу вперед на носок, руки в стороны, ладонями вверх, наклон вправо, руки в линию 3. С шагом правой ноги назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед ладонь книзу 4. Приставляя левую ногу, руки вверх	1. Левую ногу согнуть вперед, левую руку в сторону, правую ногу вперед к ноге. 2. Исходное положение 3. Правую ногу согнуть вперед, правую руку в сторону, левую руку вперед к ноге. 4. Исходное положение
Гимнастическая скамейка		Вольные упражнения	
5 (отлично) – 10, 5 баллов 4 (хорошо) – 7 баллов 3 (удовлетворительно) – 3 балла	балл	1. Движением наружу руки скрестно пред телом, пружинный полуприсед. Туловище слегка наклонено вперед, голова опущена. 2. Встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх. 3-4. Полуприсед на правой, левую руку вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку.	1-2. Приставляя левую ногу к правой стойка на коленях, движением книзу – руки в стороны. 3-4. сесть на пятки. Руки на пояс-наклон вниз.
Исходное положение – основная стойка.			
1. 4 шага с носка левой ноги, руки в стороны	0,5		
2. Равновесие на правой, левая согнута колено к груди вперед, руки вверх	0,5		
3. Опуская ногу упор присев	0,5		
4. Отставление левой ноги назад – полушпагат на правом колене, руки вперед, упор на руки, прыжком	1,5		
5. опустить руки, упор присев, встать, руки вверх на носках, равновесие	1,5		
6. Дойти на носках до конца скамейки. Руки в стороны, полуприсед, поворот кругом, встать на сзади стоящей ноге	1,5		
7. 4 шага с носка- ласточка на левой, руки в стороны	1,5		
8. С носка до конца скамейки, руки в стороны.	1,0		

Остановка правой сзади на носке 9. Соскок вправо- махом правой в полуприсед	1,5		
Акробатическая связка		Вольные упражнения	
1. Основная стойка 2. Равновесие боковое на левой ноге, руки вверх, левая нога максимально вправо вверх 3. Старт пловца и длинный кувырок вперед в упор, присев 4. перекат назад в стойку на лопатках, опустить ноги, лечь, руки вверх 5. Одновременно согнуть руки, ноги для моста, мост держать поворотом в упор присев 6. Кувырок назад через левое плечо 7. Стойка на левом колене, правая назад – полушпагат 8. толчком ног в упор присев. Встать. Основная стойка	1. Выпрямляясь, стойка на коленях. 2-3. Наклон назад, руки в стороны – прогнуться. 4. Сесть на пятки прямо, руки в сторону.	1. Стойка на правом колене выставлением левой ноги вперед-руки в стороны. 2-3. Встать на левую ногу, правая сзади на носке, руки в стороны-равновесие. 4. Исходное положение, основная стойка.	
Кроссовый бег		Эстафетный бег	
<i>Юноши</i> (2000 м, мин.) 9,3 - 5 (отлично) 10,3 - 4 (хорошо) 12,0 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (200 м, в сек.) 26,5 - 5 (отлично) 28,5 - 4 (хорошо) 32,0 - 3 (удовлетворительно)		
<i>Девушки</i> (1000 м, мин.) 5,3 - 5 (отлично) 6,3 - 4 (хорошо) 8,0 - 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> (200 м, в сек.) 35,0 - 5 (отлично) 37,0 - 4 (хорошо) 40,0 - 3 (удовлетворительно)		
5 семестр			
форма промежуточной аттестации – зачет,			
результат «зачтено»/ «не зачтено»			
Баскетбол			
Бросок после передачи, ловли, обыгрывание, ведение двух слитных шагов/оценивается техника элементов и попадание/ из 5ти попыток	Штрафные броски из 8ми попыток попасть	Передачи в тройках со смещением игроков назад и броском после ведения и 2 шагов. Оценивается техника передвижения и попадание в кольцо из 5ти попыток	
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно)	
<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	<i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	
Баскетбол	Эстафетный бег	Кроссовая дистанция (мин)	
Добивание мяча из-под кольца после передачи партнера из-за лицевой линии сбоку от щита из 5ти попыток	<i>Юноши</i> (400 м, в сек.) 1,15 – 5 (отлично) 1,20 – 4 (хорошо) 1,30 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (400 м, в сек.) 1,25 - 5 (отлично) 1,35 - 4 (хорошо) 1,50 - 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> (2500м) 14.00 – 5 (отлично) 14.00 – 4 (хорошо) 15.30 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (1500) 9.00 - 5 (отлично) 10.30 - 4 (хорошо) 12.00 - 3 (удовлетворительно)	
<i>Юноши</i> 4 раза – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо)	Прыжки в длину с разбега (см) <i>Юноши</i> 435 – 5 (отлично)	Кроссовая дистанция без учета времени	

2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 3 раза – 5 (отлично) 2 раза – 4 (хорошо) 1 раз – 3 (удовлетворительно)	415 – 4 (хорошо) 390 – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 370 - 5 (отлично) 350 - 4 (хорошо) 325- 3 (удовлетворительно)	<i>Юноши</i> – 3000 м <i>Девушки</i> – 2000 м
ОФП		
Прыжки на скакалке за 1 минуту на двух ногах <i>Юноши</i> 150 раз – 5 (отлично) 140 раз – 4 (хорошо) 130 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 130 раз - 5 (отлично) 120 раз - 4 (хорошо) 110 раз - 3 (удовлетворительно)	Опускание ног за голову за 1 минуту лежа на спине <i>Юноши</i> 30 раз – 5 (отлично) 25 раз – 4 (хорошо) 20 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 25 раз - 5 (отлично) 20 раз - 4 (хорошо) 15 раз- 3 (удовлетворительно)	Отжимание лесенкой <i>Юноши</i> 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно)
6 семестр форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет, результат - оценка		
Волейбол		
Передачи мяча с №6 спиной на №3 с последующей передачей через сетку другой группе №6 и т.д. Оцениваются передачи на каждом номере.	Нападающий удар со 2 линии: с №6 на №3- пас на №6 на линию нападения- 6 попыток <i>Юноши</i> 5 раз – 5 (отлично) 3 раза – 4 (хорошо) 2 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 4 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)	Подача мяча из 10ти попыток подряд <i>Юноши</i> 6 раз – 5 (отлично) 5 раз – 4 (хорошо) 4 раза – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 5 раз – 5 (отлично) 4 раза – 4 (хорошо) 3 раза – 3 (удовлетворительно)
ОФП		
Пресс без учета времени <i>Юноши</i> 60 раз – 5 (отлично) 55 раз – 4 (хорошо) 40 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> 50 раз – 5 (отлично) 45 раз – 4 (хорошо) 40 раз – 3 (удовлетворительно)	Подтягивание лесенкой <i>Юноши</i> (из виса) 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (лежа на спине) 7 раз – 5 (отлично) 6 раз – 4 (хорошо) 5 раз – 3 (удовлетворительно)	Поднимание в угол прямых ног <i>Юноши</i> (из виса) 12 раз – 5 (отлично) 10 раз – 4 (хорошо) 8 раз – 3 (удовлетворительно) <i>Девушки</i> (из виса) 11 раз – 5 (отлично) 9 раз – 4 (хорошо) 7 раз – 3 (удовлетворительно)
Вольные упражнения		
1 т. И. п. – основная стойка На 1 – подняться на носки, левую руку в сторону, правую руку вперед На 2 – И. п. На 3 – подняться на носки, правую руку в сторону, левую руку вперед 4. И. п. На 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх На 2 – И. п. На 3 – подняться на носки, правую руку в сторону, левую руку вперед 4. И. п.	2 т. На 1 – мах левой ногой вправо, руки в стороны На 2 – И.П. На 3 – мах правой ногой влево, руки в стороны 4. И.П. На 1 – наклон вперед, достать руками носки ног На 2 – упор присев На 3 – упор лежа правую руку в сторону, левую руку вперед на 4. - упор стоя на коленях	3 т. На 1 – мах левой ногой назад, руки вверх На 2 – И.П. На 3 – мах правой ногой назад, руки вверх 4. И.П. На 1 – 2 – толчком ног упор присев На 3 – выпрямляясь, руки вперед, вверх прогнуться На 4. - руки через стороны вниз – И. п.

Тестовое задание по промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

Инструкция к выполнению тестового задания:

- Время на выполнение теста-**15 минут**;
- Тест содержит задания с выбором одного правильного ответа
- Работа выполняется письменно в отдельном подписанном листе.

Критерии оценки:

- 5 (отлично) 100-95%, правильных ответов – 30-28
- 4 (хорошо) 94-85% правильных ответов – 27-25
- 3 (удовлетворительно) 84-70% правильных ответов – 24-21
- 2 (неудовлетворительно) 69% и менее правильных ответов – 20 и менее

1. **Что является главным определяющим фактором здоровья человека в концепции ЗОЖ?**
 - А) Наследственность
 - Б) Уровень развития медицины
 - В) Образ жизни и поведение человека
 - Г) Климатические условия
2. **Какое соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) считается классическим для рационального питания здорового человека?**
 - А) 1:1:1
 - Б) 1:1:4
 - В) 4:1:1
 - Г) 2:3:5
3. **Какова оптимальная продолжительность ночного сна для восстановления организма студента?**
 - А) 4–5 часов
 - Б) 7–8 часов
 - В) 10–12 часов
 - Г) Время сна не имеет значения при наличии дневного отдыха
4. **Какая основная цель закаливания организма?**
 - А) Быстрое снижение массы тела
 - Б) Повышение устойчивости к неблагоприятным факторам среды
 - В) Наращивание мышечной массы
 - Г) Развитие гибкости
5. **Какое количество чистой воды (без учета чая и супов) рекомендуется выпивать взрослому человеку в день на 1 кг массы тела при умеренной активности?**
 - А) Около 10 мл
 - Б) Около 30 мл
 - В) Около 70 мл
 - Г) Воду можно полностью заменить соками
6. **Что из перечисленного относится к элементам личной гигиены?**
 - А) Уход за телом, чистота одежды и обуви, рациональный режим дня
 - Б) Регулярный прием спортивных добавок
 - В) Посещение соревнований в качестве зрителя
 - Г) Выполнение утренней гимнастики на улице
7. **Что понимается под термином «физическая культура»?**
 - А) Выполнение упражнений на уроках и парах
 - Б) Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня

здоровья

В) Профессиональный спорт высоких достижений

Г) Анатомические особенности строения тела

8. **Как физическая культура напрямую влияет на социализацию студента?**

А) Помогает развивать навыки командного взаимодействия и лидерства

Б) Повышает скорость чтения учебной литературы

В) Исключает необходимость общения с окружающими

Г) Гарантирует получение диплома с отличием

9. **Какая основная цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов?**

А) Подготовка к Олимпийским играм

Б) Формирование психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности

В) Изучение истории зарубежного спорта

Г) Повышение спортивного разряда по легкой атлетике

10. **Какое из личностных качеств, формируемых спортом, наиболее важно для преодоления трудностей в будущей работе?**

А) Самоуверенность

Б) Целеустремленность и стрессоустойчивость

В) Склонность к риску

Г) Индифферентность

11. **Что включает в себя понятие «физическое совершенство»?**

А) Способность поднять максимальный вес один раз

Б) Истощение организма ради кубиков пресса

В) Исторически обусловленный идеальный уровень здоровья и всестороннего развития личности

Г) Победа в конкретном спортивном матче

12. **Какая функция физической культуры отвечает за передачу опыта, ценностей и знаний от поколения к поколению?**

А) Образовательная

Б) Развлекательная

В) Эстетическая

Г) Компенсаторная

13. **Как регулярные кардионагрузки влияют на сердечно-сосудистую систему?**

А) Увеличивают частоту пульса в покое

Б) Укрепляют сердечную мышцу и снижают риск инфаркта

В) Сужают кровеносные сосуды

Г) Препятствуют насыщению крови кислородом

14. **Какая оздоровительная система делает акцент на плавных движениях, растяжке, статическом удержании поз и контроле дыхания?**

А) Кроссфит

Б) Йога

В) Тяжелая атлетика

Г) Спринтерский бег

15. **Что происходит с легкими человека под влиянием регулярных занятий оздоровительным бегом или плаванием?**

А) Уменьшается жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Б) Увеличивается ЖЕЛ и глубина дыхания

- В) Дыхание становится более частым и поверхностным
Г) Легочная система никак не реагирует на нагрузки
16. **Какое влияние оказывает курение на физическую работоспособность студента?**
А) Повышает мышечную выносливость
Б) Снижает насыщение тканей кислородом из-за спазма сосудов и угарного газа
В) Ускоряет процессы восстановления после тренировок
Г) Улучшает координацию движений
17. **Что такое «гиподинамия» и к чему она приводит?**
А) Избыток двигательной активности, ведущий к травмам
Б) Малоподвижный образ жизни, провоцирующий ожирение и атрофию мышц
В) Специальная диета для спортсменов
Г) Метод закаливания холодной водой
18. **Для профилактики какого профессионального заболевания у медицинских сестер и фельдшеров в первую очередь нужна производственная гимнастика?**
А) Головные боли
Б) Варикозное расширение вен нижних конечностей
В) Инфекционные заболевания
Г) Переломы костей
19. **Что определяет индекс массы тела (ИМТ)?**
А) Процент жира в организме
Б) Соответствие между массой человека и его ростом
В) Силу скелетных мышц
Г) Объем легких
20. **Как рассчитывается формула индекса массы тела (ИМТ)?**
А) Вес (кг) разделить на рост (м)
Б) Вес (кг) разделить на рост в квадрате (м^2)
В) Рост (см) минус 100
Г) Вес (кг) умножить на рост (см)
21. **Какой прибор используется для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ)?**
А) Тонометр
Б) Динамометр
В) Спирометр
Г) Пульсометр
22. **Каким методом оценивают силу сжатия кисти руки?**
А) Кистевая динамометрия
Б) Калиперометрия
В) Антропометрия
Г) Степ-тест
23. **Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое считается нормальной для здорового нетренированного взрослого человека?**
А) 40–50 уд/мин
Б) 60–80 уд/мин
В) 90–110 уд/мин
Г) Выше 120 уд/мин
24. **Что оценивает ортостатическая проба?**
А) Гибкость позвоночника
Б) Состояние сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы при смене положения

тела

В) Силовую выносливость ног

Г) Координацию движений на бревне

25. С чего обязательно должна начинаться любая индивидуальная тренировка?

А) С выполнения максимальных силовых подходов

Б) С разминки

В) С заминки и растяжки

Г) С плотного приема пищи

26. Какой принцип тренировки требует постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузок по мере роста тренированности?

А) Принцип цикличности

Б) Принцип прогрессивной перегрузки (постепенности)

В) Принцип наглядности

Г) Принцип экономии сил

27. В каком диапазоне ЧСС должна проходить тренировка умеренной аэробной направленности (для сжигания жира и развития выносливости)?

А) 60–70% от максимальной ЧСС

Б) 90–95% от максимальной ЧСС

В) Пульс должен оставаться на уровне покоя

Г) ЧСС должна превышать 200 уд/мин

28. Как рассчитать приблизительную максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС макс) для человека?

А) $100 + \text{возраст}$

Б) $220 - \text{возраст}$

В) Рост минус вес

Г) ЧСС в покое умножить на 2

29. Какая оптимальная периодичность самостоятельных оздоровительных тренировок в неделю для поддержания хорошей физической формы?

А) 1 раз в две недели

Б) Каждые 2 часа ежедневно

В) 3–4 раза в неделю

Г) Строго 7 раз в неделю без отдыха

30. Какова цель «заминки» в конце тренировки?

А) Резко остановить работу сердца

Б) Постепенно снизить пульс, успокоить нервную систему и ускорить восстановление

В) Набрать мышечную массу

Г) Повысить артериальное давление

Шаблон разработки индивидуального комплекса упражнений для развития физических/двигательных качеств по промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

Кратко охарактеризуйте выбранное двигательное качество

Комплекс упражнений для развития _____ качества

№ п/п	Содержание	Методические указания
I	Вводная часть (Разминка)	5-7* Кол-во раз Темп Амплитуда Исходное положение
1	Упражнение.....	
2		
3		
4		
n		
II	Основная часть (Специально-подготовит. упражнения)	20-27*
1	Упражнение.....	
2		
3		
4		
n		
III	Заключительная часть (Выход из нагрузки)	5-7*
1		
2		
3		
4		
n		
Гр. 000	34.02.01 Сестринское дело, дата, 202.....год.	Иванов И.И.

Комплекс упражнений для развития качества «общая выносливость»

Выносливость — это способность организма длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности и противостоять утомлению. Развитие общей выносливости укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает аэробные возможности и подтягивает общий уровень физической подготовки человека.

Данный комплекс направлен на последовательное включение в работу крупных мышечных групп, удержание целевой частоты сердечных сокращений (ЧСС) и плавное восстановление организма после нагрузки.

№ п/п	Содержание	Методические указания
I	Вводная часть (Разминка)	Время: 5–7 минут. Направлена на подготовку суставов, связок и кардиосистемы к работе.
1	Ходьба на месте с переходом на легкий бег.	Кол-во: 2 минуты. Темп: умеренный. Амплитуда: средняя. И.П.: о.с. (основная стойка). Указание: дышать глубоко, через нос.
2	Круговые вращения в суставах. (Шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп).	Кол-во: по 8–10 вращений в каждую сторону. Темп: медленный, плавный. Амплитуда: максимальная. И.П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Указание: выполнять без резких движений.
3	Динамические выпады вперед поочередно.	Кол-во: 10–12 повторений на каждую ногу. Темп: средний. Амплитуда: глубокая. И.П.: о.с., руки на поясе. Указание: угол в колене впереди стоящей ноги 90 градусов.
4	Прыжки	Кол-во: 30–40 секунд. Темп: выше среднего. Амплитуда: широкая. И.П.: о.с. Указание: хлопок руками над головой совпадает с прыжком ноги врозь.
II	Основная часть (Специально-подготовит. упражнения)	Время: 20–25 минут. Выполняется по методу круговой тренировки (3 круга). Отдых между упражнениями — 30 сек, между кругами — 2 мин.
1	Бёрпи без отжимания.	Кол-во: 10–12 раз. Темп: высокий. Амплитуда: полная. И.П.: о.с. Указание: из упора присев прыжком перейти в упор лежа, вернуться в упор присев и выпрыгнуть вверх.
2	Приседания с выпрыгиванием.	Кол-во: 10 раз. Темп: средний. Амплитуда: бедра параллельно полу.

		И.П.: стойка ноги врозь. Указание: приземляться мягко на носки, спину держать прямой.
3	Упражнение «Альпинист»	Кол-во: 40–50 секунд. Темп: высокий. Амплитуда: максимальное подтягивание колен к груди. И.П.: упор лежа на прямых руках. Указание: таз не поднимать высоко, сохранять прямую линию тела.
4	Прыжки на скакалке (или имитация прыжков).	Кол-во: 1-1,5 минуты непрерывно. Темп: стабильный, средний. Амплитуда: невысокие прыжки на носках. И.П.: о.с. Указание: вращение выполнять кистями, удерживать ритм дыхания.
5	Классическая планка.	Кол-во: 1 минута. Темп: статическое удержание. Амплитуда: нет. И.П.: упор лежа на предплечьях. Указание: не допускать прогиба в пояснице, пресс и ягодицы напряжены.
III	Заключительная часть (Выход из нагрузки)	Время: 5–7 минут. Направлена на снижение пульса и восстановление мышц.
1	Упражнение на восстановление дыхания.	Кол-во: 1–1,5 минуты. Темп: очень медленный. Амплитуда: широкая (руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох). И.П.: о.с. Указание: ходьба на месте, вдох глубокий носом, выдох плавный ртом.
2	Стретчинг (растяжка) мышц ног. (Задняя и передняя поверхность бедра, икроножные).	Кол-во: удержание каждой позы по 20–30 секунд. Темп: статический. Амплитуда: до ощущения легкого натяжения. И.П.: выпады, наклоны к ногам сидя/стоя. Указание: не делать пружинящих движений, расслабить мышцы.
3	Растяжка мышц плечевого пояса и спины.	Кол-во: удержание по 20 секунд. Темп: статический. Амплитуда: умеренная. И.П.: стойка ноги врозь, руки в замок за спиной / поочередное заведение локтя за голову. Указание: тянуться плавно на выдохе.
Гр. 000	34.02.01 Сестринское дело, дата, 202.....год.	
		Иванов И.И.