

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 2 года 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) <i>Девушки</i> 3 раза - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 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> 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) <i>Девушки</i> 5 раз - 5 (отлично) 2 раза - 4 (хорошо) 1 раз- 3 (удовлетворительно)		1. Шаг левой ногой вперед. Руки вперед, ладони вниз 2. Правую ногу вперед на носок, руки в стороны, ладонями кверху, 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 Исходное положение – основная стойка. 1. 4 шага с носка левой ноги, руки в стороны 2. Равновесие на правой, левая согнута колено к груди вперед, руки вверх 3. Опуская ногу упор присев 4. Отставление левой ноги назад – полушпагат на правом колене, руки вперед, упор на руки, прыжком 5. опустить руки, упор присев, встать, руки вверх на носках, равновесие 6. Дойти на носках до конца скамейки. Руки в стороны, полуприсед, поворот кругом, встать назади стоящей ноге 7. 4 шага с носка- ласточка на левой, руки в стороны 8. С носка до конца скамейки, руки в стороны.	балл 0,5 0,5 0,5 1,5 1,5 1,5 1,0	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.

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) $220 \text{ минус возраст}$

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.	