

**Медицинской колледж при  
АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»**

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Код дисциплины: ООД 07

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 4S 09130103 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09120100 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S 09120101 «Фельдшер»

Специальность: 09110100 «Стоматология»

Квалификация: 4S 09110102 «Дантист»

Специальность: 09110200 «Ортопедическая стоматология»

Квалификация: 4S 09110201 «Зубной техник»

Объем учебных часов/кредитов: 120/ 5

Курс: 1

Семестр: 1, 2

Форма контроля: диф.зачет

Шымкент, 2024 г.



Кафедра общеобразовательных дисциплин

044-73/11-138

Контрольно- измерительные средства

2 стр. из 5 стр.

Обсужден на заседании кафедры «общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 1 «27» 01 2024 г.

Заведующий кафедрой:  Сатаев А.Т.

Контрольные нормативы составлены на основании норматива. Контрольные нормативы в высших учебных заведениях сдаются на последнем курсе. Контрольные нормативы составлены по 4- ступени – («Физическое совершенство») для молодежи в возрасте 18-23 лет, по методу деградация (уменьшения).

Контрольное физическое упражнение	Ед. измерения	Нормативы					
		Нормативный уровень готовности		Уровень национальной готовности		Начальный уровень готовности	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен
Бег 100 м	секунд	13,0	15,5	13,5	16,0	14,3	16,8
Бег 1000 м	мин/сек	3,10	4,20	3,20	4,30	4,45	5,30
Прыжок в длину с места	сантиметр	260	200	245	190	225	175
Подтягивание	сан/ рет	17	-	14	-	10	-
Подъем туловища из положения лежа на спине	мин/ рет	-	50	-	45	-	35
Наклоны вперед	см	+14	+16	+9	+13	+6	+10

Приказ №228 – V-ЗРК МКС РК от 01.04.2019 года о внесении и изменений и дополнений в норматива. Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры

### Контрольно-измерительные показатели за I полугодие

Контрольное физическое упражнение		ПК-1 Легкая атлетика									
Баллы		100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Прыжок в длину с места	муж	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
	жен	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
ПК-2 Баскетбол											
Правило игры в баскетбола (эссе)											
100 б		90 б		85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
Написано эссе + баскетбольных размеров		Написано эссе + описание баскетбольного размера				Написано эссе				Невыполнение заданий	

### Итоговый контроль:

Контрольное физическое упражнение	Осенний семестр										
	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Отжимание	муж	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
Подъем туловища из положения лежа на спине	жен	35	30	25	20	15	10	5	3	2	0

## Контрольно-измерительные показатели за II полугодие

ПК-1 Волейбол										
Техника выполнение подачи мяча снизу										
100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б	
Правильное выполнение задания		Допустима 1 ошибка				Допустимы 2 ошибки			Невыполнение заданий	
ПК-2 Гимнастика										
Акробатические упражнения										
МУЖЖЕН	Кувырок вперед, стойка на лопатках, полушпагат									
	100 б	90 б	85 б	80 б	75 б	70 б	65 б	60 б	55 б	50 б
Правильное выполнение задание		Допустима 1 ошибка				Допустимы 2 ошибки			Невыполнение заданий	

## Итоговый контроль:

Көктемгі семестр											
Контр. физ упражнение	балл	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50
Наклоны вперед	муж	+16	+17	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25
	жен	+18	+19	+20	+21	+22	+23	+24	+25	+26	+27