



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

Кафедра общеобразовательных дисциплин

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Код дисциплины: ОГД 04

Дисциплина: «Физическая культура»

Специальность: 0302000 «Сестринское дело»

Квалификация: 0302054 «Прикладной бакалавр сестринского дела» 3.6 г.

Объем учебных часов/кредитов: 24 часов/1

Курс: 3

Семестр обучения: 5

Форма контроля: диф.зачет

Шымкент, 2024 г.



Кафедра общеобразовательных дисциплин

044-73/11-142

Контрольно- измерительные средства

2 стр. из 5 стр.

Обсужден на заседании кафедры «общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 1 «27» 08 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					
		Норматив 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 01.04.2019года о внесении и изменений и дополнений рассмотрено и утверждено на заседании кафедры.

Контрольно-измерительные показатели за I полугодие

Контрольное физическое упражнение		РК-1 Легкая атлетика									
		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



РК-2Баскетбол

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

РК-1Волейбол

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	

РК-2Гимнастика

Акробатические упражнения

Кувырок вперед, стойка на лопатках, полушпагат

мужжен



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