

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

**Кафедра общеобразовательных дисциплин**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Код дисциплины: ОГД 04, ОГД 03, ООД08

Предмет: «Физическая культура»

Специальность: 09130100 «Сестринское дело»

Квалификация: 4S 09130103 «Медицинская сестра общей практики»

Специальность: 09160100 «Фармацевт»

Квалификация: 4S 09160101 «Фармация»

Специальность: 09120100 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S 09120101 «Фельдшер»

Специальность: 09130200 «Лечебное дело»

Квалификация: 4S 09130201 «Акушер»

Специальность: 09110100 «Стоматология»

Квалификация: 4S 09110102 «Дантист»

Специальность: 09110200 «Ортопедический Стоматология»

Квалификация: 4S 09110201 «Зубной техник»

Объем учебных часов/кредитов: 96/4кредита

Курс: 2,3

Семестр обучения: 3,4

Форма контроля: диф.зачет, экзамен

Шымкент, 2023 г.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН  
MEDISINA  
AKADEMIASY  
«Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ



SOUTH KAZAKHSTAN  
MEDICAL  
ACADEMY  
АО «Южно-Казakhstanская медицинская академия»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

044-73/11-140

Контрольно- измерительные средства

2 стр. из 5 стр

Обсужден на заседании кафедры «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 13 «27» 06 2023 г.

Заведующий кафедрой:  Сатаев А.Т.

Контрольные нормативы составлены на основании «Тестов Первого Президента Республики Казахстан- Елбасы». «Тесты Первого Президента Республики Казахстан- Елбасы» в высших учебных заведениях сдаются на последнем курсе. Контрольные нормативы составлены по 4- ступени – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство») для молодежи в возрасте 18-23 лет, по методу деградация (уменьшения).

| Контрольное физическое упражнение          | Ед. измерения | Нормативы                        |      |                                 |      |                              |      |
|--|---------------|----------------------------------|------|---------------------------------|------|------------------------------|------|
|  |               | Президентский 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 в «Тесты Первого Президента Республики Казахстан- Елбасы». 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:** сдача «Тестов Первого Президента Республики Казахстан- Елбасы».

| 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:** сдача «Тестов Первого Президента Республики Казахстан- Елбасы».

|                       |      | 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 |