Медицинской колледж при
АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Название дисциплины ООД 08 «Физическая культура»
Специальность: 09130100 «Сестринское дело»
Квалификация: 4S09130103 «Медицинская сестра общей практики»
Специальность: 09160100 «Фармацевт»
Квалификация: 4S09160101 «Фармация»
Специальность: 09120100 «Лечебное дело»
Квалификация: 4S09120101 «Фельдшер»»
Специальность: 09130200 «Лечебное дело»
Квалификация: 4S09130201 «Акушер»
Специальность: 09110100 «Стоматология»
Квалификация: 4S09110102 «Дантист»
Специальность: 09110200 «Ортопедическая Стоматология»
Квалификация: 4S09110201 «Зубной техник»
Форма обучения дневной, 9 **На базе среднего образования**
Общее количество часов 144, **Количество кредитов** 6
Форма контроля: диф.зачет

Шымкент, 2025 г.

Обсуждено на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «27» 08 2025 г.

Заведующий кафедрой _____ Сатаев А.Т.

Пояснительная записка

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).

Нормативные тесты по физической подготовке

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. Расмотренно и утверждено на заседании кафедры.

Контрольно-измерительные показатели за I полугодие

Контрольное физическое	**РК-1** Легкая атлетика

упражнение											
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

РК-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

РК-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
РК-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

Таблица дополнительных уровней физической подготовки обучающихся (юноши)

Виды Испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усредненный)	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	4,9	5,6	5,5 – 5,3	5,2 – 4,6	4,5 -4,3	4,2
Прыжок в длину с места	213	190	191 - 201	202 – 224	225 - 235	236
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	611,0	434,0	435,0 - 522,0	523,0 – 699,0	700,0 – 785,0	786,0
Челночный бег 3х10	8,3	9,1	9,0 – 8,7	8,6 –7,8	7,7 -7,4	7,3
Кистевая динамометрия (правая)	42,0	33,0	34,0 –37,0	38,0 -46,0	47,0 – 50,0	51,0

Таблица дополнительных уровней физической подготовки обучающихся (девушки)

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X (усредненный)	низкий	н/среднего	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,4	6,3	6,2 – 5,9	5,8 – 5,0	4,9 -4,6	4,5
Прыжок в длину с места	170,0	146	147 -160	161 – 181	182 – 194	195
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	497,0	372,0	373,0 – 434,0	435,0 – 559,0	560,0 – 621,0	622,0
Челночный бег 3х10	9,1	10,0	9,9 – 9,6	9,5 –8,6	8,5 –8,1	8,0
Кистевая динамометрия (правая)	26,0	19,5	20,0 –22,5	23,0 -29,0	29,5 – 32,0	32,5