

Медицинской колледж при
АО «Южно-Казахстанской медицинской академии»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Название дисциплины ООД 01 «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, 11 На базе среднего образования

Общее количество часов 96, количество кредитов

Шымкент, 2025 г.

Обсуждено на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «27» 08 2025 г.

Заведующий кафедрой  Сатаев А.Т.

ОҢТҮСТІК-ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ	 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Контрольно – измерительные средства	Стр. 3 из 6 стр.

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. Рассмотренно и утверждено на заседании кафедры.

Контрольно-измерительные показатели за I полугодие

Контрольное физическое упражнение	РК-1 Легкая атлетика									
Баллы	100	90	85	80	75	70	65	60	55	50

Кувырок вперед, стойка на лопатках, полушпагат

<p>ONTUSTIK-QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ</p>	 <p>SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»</p>
Кафедра общеобразовательных дисциплин	73-11-2025
Контрольно – измерительные средства	Стр. 5 из 6 стр.

МУЖ											
	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	

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 3x10	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	Уровни физической подготовленности
------	------------------------------------

испытаний	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 3x10	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