

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Утверждаю

Заместитель директора по
теоретическому обслуживанию
« 28 » февраля 2018г.

/В.В.Попов/

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04. Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена (ШССЗ) по
специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело**

г. Усолье - Сибирское 2018 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура разработан на основе Федерального
государственного образовательного стандарта среднего профессионального
образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»

Разработчик: Самигулин Игорь Исмаилович, преподаватель высшей
квалификационной категории

Одобрена:

ЦМК №1 Протокол № 5 от 28.02 2018 г.

Председатель ЦМК №1 Жилкина /Е.С.Жилкина/

Рецензенты:

Евгень Игоревич Ч.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	5
3. Тестирование	6
4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	7
5. Литература	8

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

- ППССЗ по направлению подготовки специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело
- Рабочей программы по специальности: 34.02.01 Сестринское дело

2. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Умения:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знания:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. Основы здорового образа жизни

3. Тестирование

№	Вид зачета	1 курс						2 курс						3 курс					
		юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	бег 20м (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3	3,2	3,4	3,6	3,7	4,00	4,3
2	бег 60м(сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5	8,7	8,8	8,9	9,6	10,0	10,4	8,6	8,7	8,8	9,5	9,9	10,3
3	челночный бег 10х10м(сек)	27,2	25,0	31,6	30,5	31,7	33,0	25,5	27,0	29,0	29,5	31,0	33,0	25,6	27,0	28,0	28,6	30,0	31,0
4	прыжок в длину с места(см)	220	210	195	180	170	160	235	220	210	186	175	164	240	225	215	186	175	165
5	бег 300м(мин.с)	50	52	54	1,05	1,10	1,15	49	51	53	1,05	1,10	1,15	48	50	52	1,05	1,10	1,15
6	тройной прыжок с места(см)	650	630	600	550	500	480	670	650	620	570	520	500	700	670	650	580	530	500
7	бег 600м(мин.с)	1,50	1,55	2,05	2,30	2,45	2,55	1,49	1,54		2,28	2,40	2,5	1,48	1,53	2,00	2,26	2,38	2,56
8	прыжок в длину (см)	420	400	380	350	320	300	450	420	400	360	330	300	480	450	420	380	350	300
9	бег 1000м(мин.с)	3,40	3,50	4,10	4,45	4,50	5,00	3,30	3,40	3,50	4,30	4,40	4,50	3,25	3,35	3,45	4,25	4,35	4,50
10	бег 1500м(мин.с)	5,5	6,10	6,20				5,40	6,00	6,10				5,35	5,55	6,10			
11	бег 2000м(мин.с)				9,50	10,00	10,30				9,00	9,50	10,20				8,40	9,20	10,00
12	3000м(мин.с)	12,50	13,55	14,10				12,30	13,30	14,30				12,00	12,56	13,50			
13	метание гранаты 500гр,700гр.(м)	35	32	29	22	19	16	57	34	30	23	20	17	40	35	30	24	21	18
14	подтягивание на перекладине (раз)	12	9	5				13	10	7				13	11	9			
15	поднимание туловища за1мин(раз)	38	35	32	35	30	25	41	38	34	36	30	25	44	40	35	38	32	25
16	приседание за 1 мин (раз)	55	50	45	50	45	30	57	52	47	52	47	32	60	55	50	55	50	45
17	сгибание рук за 30 сек (раз)	30	28	25	20	15	10	32	30	27	22	17	12	34	32	30	24	19	14
18	выпрыгивание из упора присев за 1 мин (раз)	45	40	35	40	35	30	47	42	37	42	37	32	50	44	40	44	39	34
19	прыжки через скакалку (раз)				150	120	100				150	120	100				150	120	100

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

I. Гимнастический инвентарь:

- Обручи
- Канат для перетягивания
- Скакалки
- Стенки гимнастические
- Маты гимнастические
- Аптечка для оказания медицинской помощи

II. Легкоатлетический инвентарь:

Флажки судейские

Секундомеры

Гранаты весом 500гр, 700гр

Рулетка (10м.)

III. Лыжный инвентарь:

- Лыжи беговые с креплениями
- Палки лыжные
- Ботинки лыжные
- Мазь лыжная

IV. Инвентарь для спортивных игр:

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Щиты баскетбольные
- Сетки волейбольные
- Насосы
- Шахматные часы
- Аптечка

V. Туристический инвентарь:

- Туристические палатка
- Компас
- Аптечка

VI. Инвентарь для ОФП:

- Мячи набивные весом от 1,5кг до 5кг
- Гантели разборные
- Тренажеры
- Эспандеры
- Гири весом: 24кг, 32кг

5. Литература

Электронный учебник:

Лечебная физкультура и массаж В.А.Епифанов, учебник М.ГЕОТАР-МЕДИА, 2016 г

Дополнительная литература:

Физическая культура, Ю.И.Евсеев, изд. 9-е, Ростов-на-Дону, Феникс, 2014 г