

г. Усолье – Сибирское, 2018 г.

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине ОДб.13. Физическая культура разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»

Разработчик: Самигулин Игорь Исмаилович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Одобрена:

ЦМК №1 Протокол № 6 от 03.05 2018 г.

Председатель ЦМК №1 Жилкина Е.С. Жилкина/

Рецензенты:

Подкорытов А.И., старший преподаватель физической культуры ИРГТУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение.....	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 ОДб.13. Физическая культура.

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

КИМ разработаны на основании положений:

- программы подготовки специалистов среднего звена на основе основного общего образования по направлениям подготовки 33.02.01 Фармация и 34.02.01 Сестринское дело
- программы базовой общеобразовательной дисциплины ОДб.13. Физическая культура

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

2. Тестирование

№	Вид зачета	1 курс					
		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	бег 30м (сек)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	бег 60м(сек)	8,8	8,9	90	9,7	10,1	10,5
3	челночный бег 10х10м(сек)	25,0	27,2	31,6	30,5	31,7	33,0
4	прыжок в длину с места(см)	220	210	195	180	170	160
5	бег 300м(мин.с)	50	52	54	1,05	1,10	1,15
6	тройной прыжок с места(см)	650	630	600	550	500	4,8
7	бег 600м(мин.с)	1,50	1,55	2,05	2,30	2,45	2,55
8	прыжок в длину (см)	420	400	380	350	320	300
9	бег 1000м(мин.с)	3,40	3,50	4,10	4,45	4,50	5,00
10	бег 2000м(мин.с)	12,50	14,30	115,00	9,50	11,20	12,0000
11	метание гранаты 500гр,700гр.(м)	35	29	27	20	16	13
12	подтягивание на перекладине (раз)	12	9	5			
13	поднимание туловища за1мин(раз)	38	35	32	35	30	25
14	приседание за 1 мин (раз)	55	50	45	50	45	30
15	сгибание рук за 30 сек (раз)	30	28	25	20	15	10
16	выпрыгивание из упора присев за 1 мин (раз)	45	40	35	40	35	30
17	прыжки через скакалку (раз)				130	120	100

3. 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
- Насос
- Аптечка

V. Туристический инвентарь:

- Туристическая палатка
- Компас
- Аптечка

VI. Инвентарь для ОФП:

- Мячи набивные весом от 1,5кг до 5кг.
- Тренажеры
- Гири весом: 24кг, 32кг.

4. Литература

Электронный учебник:

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

Дополнительная литература:

Ежемесячный иллюстрированный журнал «Спортивная жизни России»