

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ В.Н. Долженкова

« 31 » августа 2023 г.

Тестовые задания для контроля уровня усвоения учебного
материала по учебной дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся специальности 38.02.03 Операционная
деятельность в логистике

Составил преподаватель:

Г.П. Терехов

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ
Протокол № 1
от « _31_ » августа 2023 г.

Председатель ЦК _____ В.И.Войтенко

Шебекино, 2023

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
				Курсы					
				1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2		Бег 100 метров	15-18	14,0; 13,5; 13,2.	14,2; 13,8; 13,5.	14,5; 14,0; 13,8.	16,4; 16,2; 16,0.	16,8; 16,6; 16,6.	17,0; 17,0; 17,5.
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с 10×10 м,с	15-18	7,3 и выше 7,2 28-31	8,0-7,7 7,9-7,5 29-32	8,2 и ниже 8,1 30-33	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
5	Выносливость	6-минутный бег, м 15-35 мин.	15-18	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15; 3,30; 3,35.	3,50; 3,35; 3,25.	3,35; 3,50; 4,30.			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45; 1,45; 1,55.	1,50; 1,55; 2,00.	2,00; 2,10; 2,20.
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00; 10,15; 10,30.	11,00; 11,30; 11,30.	11,50; 11,50; 12,00.
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30; 12,00; 12,30.	12,00; 12,30; 13,00.	12,30 13,00 13,00 и т.д.			
10		Равномерный бег	15-18	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35	15-35
11	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
12	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	15-18	9-14	7-11	5-9	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
13		Выход силой на одну (на две)	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			
14		Подъем переворотом	15-18	5 4 3	3 2 1	2 1 1 с\п			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)			
1 курс	220	210	190
2 курс	230	220	200
3-4 курс	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)			
1 курс	9	7	5
2 курс	11	9	7
3-4 курс	14	11	9
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
1 курс	9	7	5
2 курс	11	9	7
3-4 курс	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег 3×10, 10×10 м (с)	7,3 28	8,0 30	8,3 34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)			
1 курс	9	7	5
2 курс	11	9	7
3-4 курс	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см) 1 курс 2 курс 3-4 курс	180 185 190	170 175 175	160 165 165
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) 1 курс 2 курс 3 курс	6 7 8	5 6 7	4 5 6
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) 1 курс 2 курс 3-4 курс	15 17 20	8 10 10	5 7 7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) 1 курс 2 курс 3-4 курс	9,3 8,8 8,4	9,5 9,2 8,8	9,7 9,5 9,2
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) 1 курс 2 курс 3-4 курс	8,0 9,5 10,5	6,5 9,0 9,5	5,0 6,5 7
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Тесты по физической культуре №1

1. Измерить длину тела можно с помощью :

- А) секундомера
- Б) ростометра
- В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:

- А) мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

3. Что такое физическое развитие?

- А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
- Б) Мышцы, которыми человек может управлять
- В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика – это...:

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

5. С какой целью планируют режим дня:

- А) С целью организации рационального режима питания
- Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.
- Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

9. Где нельзя измерить пульс?

- А) В области шеи.
- Б) На запястье.
- В) Около пупка

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание

В) Бег на короткие дистанции

11. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

- А) Одышка, потливость
- Б) Повышенный пульс
- В) Головная боль.

13. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) Ходьбу
- Б) Наклоны
- В) Бег на длинную дистанцию

15. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

- А) Олимпионики
- Б) Эвпатриды
- В) Элланодики

17. При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

12. Что такое закаливание?

- А) Переохлаждение или перегрев организма
- Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

14. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:

- А) Инженер
- Б) Бухгалтер
- В) Кондитер

16. Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах?

- А) Феодосий II
- Б) Нерон
- В) Сулла

18. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) Выполнения с мячом в руках одного шага
- Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

Тесты по физической культуре №2

1. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

2. Чем награждались победители-олимпионики?

- а) оливковой ветвью и лавровым венком;
- б) лавровой ветвью и оливковым венком;
- в) оливковой ветвью и золотым руном;
- г) лавровым венком.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

4. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:

- а) по внутренним ощущениям;
- б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
- в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
- г) по показаниям артериального давления.

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время учебных занятий;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты;
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

7. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

8. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;

в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

10. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) пониженной ЧСС.

11. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

12. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

13. Где зажигается факел олимпийского огня?

- а) на олимпийском стадионе в Афинах;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- в) на стадионе города-организатора Игр;
- б) на олимпийском стадионе в Риме.
- г) у развалин храма Геры в Олимпии;

14. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

15. Основные источники энергии для организма:

- а) белки, витамины;
- б) углеводы, жиры;
- в) углеводы, минеральные элементы;
- г) белки, жиры.

16. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовке, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

17. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава?

- а) при переломах плечевой и бедренной кости;
- б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
- в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
- г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

18. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

- а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;

- б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
- в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
- г) нельзя ее срезать и прокалывать

Перечень рефератов по физической культуре

1. Целебная сила движений;
2. Физическая культура личности студента, как вид общей культуры;
3. Физическая культура в жизни человека;
4. Влияние физической культуры и спорта на здоровье;
5. Вводная и производная гимнастики в процессе рабочего дня. Разновидности активного отдыха;
6. Общество и спорт;
7. Выносливость и закаливание;
8. Алкоголизм, табакокурение и наркомания как факторы влияющие на здоровье нации;
9. Дыхание – синоним жизни;
10. Здоровый образ жизни;

Рекомендуемые вопросы для учащихся профессиональных образовательных организаций по физической культуре, относящихся к специальной медицинской группе.

1. Как сохранить здоровье?

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Физическая активность человека является первой потребностью, источником жизни.

Движение – важнейший стимулятор роста, развития физиологических функций и формирование всего организма, поэтому необходимо заниматься физической культурой, спортом, проводить закалывающие процедуры, умеренно питаться, отказаться от алкоголя, курения, наркомании. Крепкое здоровье – большое достояние человека.

2. Кто такой Пьер де Кубертен? В чём его заслуги?

Пьер де Кубертен (1863-1937) – барон, французский общественный деятель, педагог.

Основатель современного Олимпийского движения. Он, как генеральный секретарь Союза внёс официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр.

3. Развивает ли физическая культура волевые и нравственные качества?

На занятиях физической культурой успешно воспитываются нравственные качества, поскольку сама физкультурная деятельность создает всевозможные ситуации. При занятиях физ. упражнениями важную роль играют беседы на этические темы, используются складывающиеся ситуации во время занятий, тренировок. Чувства долга, ответственности, взаимопомощь, вовлечение подростков в соревнования за честь группы, техникума, города, воспитываются на занятиях физ. упражнениями. А также воспитывают самооценку, объективность и взаимооценку, формирование серьёзного отношения к занятиям физическими упражнениями, где волевые качества тесно связаны с нравственными (целеустремлённость, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание).

4. Как вы понимаете термин «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни – это активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического состояния. А именно:

- рациональный режим дня;
- правила личной гигиены;
- сбалансированное, правильное питание;
- тренировка дыхательной системы;
- комплексное закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Достаточно пренебречь каким-то из этих элементов, и здоровье становится ущербным.

5. Значение утренней гигиенической гимнастики. Зачем она нужна человеку?

Утренняя гимнастика, зарядка, полезна и необходима каждому. Она укрепляет все группы мышц, заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы, повышая работоспособность и сопротивляемость организма к воздействию внешней среды. Комплексы упражнений нужно регулярно менять, увеличивая нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая количество и темп. Это маленькая тренировка. Она развивает силу, ловкость, выносливость и гибкость.

6. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.

Движение вместо лекарств – такого веление времени. Регулярные занятия физической культурой – залог крепкого здоровья. Двигательная активность повышает творческую способность, укрепляет и закаливает организм. Физкультура и спорт многогранны, систематические занятия физической культурой являются надёжным заслоном против разрушителей здоровья – курения, алкоголя, наркотиков.

Лыжи, туризм, лёгкая атлетика, коньки, спортивные и подвижные игры, велосипед - воспитывают двигательные качества (выносливость, настойчивость, смелость, находчивость, силу, ловкость), повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

7. Что такое выносливость? Как развить это качество?

Физические качества развиваются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества, развиваются и другие.

Успех приносят систематические занятия физической культурой. Выносливость - это способность длительное время выполнять заданную работу. Существует три вида выносливость:

- Длительная - сопротивляемость организма утомлению на дистанции более 8 минут.
- Средняя - сопротивляемость организма утомлению на дистанции от 2 до 8 минут.
- Кратковременная - для преодоления которой, с большой интенсивностью, требуется от 45 секунд до 2 минут.

8. Закаливание организма и его значение для человека.

Закаливание есть постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействием внешней среды. Воздух, солнечный свет, вода- могущественные факторы жизни от которых зависит существование человека. Закаливание повышает сопротивляемость организма заболеваниям, вызванным охлаждением. Начиная закаливание, следует выполнять основные правила:

- постепенность;
- систематичность;
- сменяющаяся интенсивность;
- разнообразие средств.

9. Что такое гибкость? Как развить это качество?

Гибкость - это способность выполнять упражнение с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов и может быть активной или пассивной. Развивая гибкость, следует выполнять следующие правила:

1. Упражнение на гибкость следует выполнять после хорошей разминки.
2. Упражнение, развивающие гибкость, следует чередовать с упражнением на расслабление.
3. После 14 лет подвижность суставов резко ухудшается, если её не поддерживать регулярно.

10. Витамины и их роли в организме человека?

Значение витаминов для организма человека хорошо известно. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, улучшает работоспособность, способствуют нормальному протеканию обменных процессов в организме. Важное значение для человека имеют витамины групп А, В, С, Д, Р, К, РР, Е и другие.

11. Что такое сила? Как развить это качество?

Необходим комплексный подход, постепенное увеличение нагрузок, систематические ежедневные занятия физической культурой и спортом.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Чтобы развить силу, требуются большое трудолюбие, огромная сила воли и регулярные занятия. Различают следующие силовые упражнения:

1. С использованием собственного веса
2. В сопротивлении (противодействие партнёра).
3. С внешним сопротивлением (гантели, гири, штанга и т.д.)
4. С противодействием других предметов (тренажёры)

Самый эффективный метод развития силы – повторно серийный.

12. Олимпийская символика и Олимпийская хартия.

Олимпийский символ состоит из пяти олимпийских колец, которые установлены по цветовой гамме: голубое, жёлтое, чёрное, зелёное, красное, символизирующие пять континентов, единение спортсменов всего мира.

Олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»

Олимпийский огонь; Олимпийский гимн; Олимпийская эмблема;

13. Что такое ловкость? Как развить это качество?

Ловкость это способность быстро усваивать сложно координированные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий. Наиболее благоприятные условия для воспитания ловкости создаются во время спортивных игр.

14. Гигиена питания.

Гигиена - это профилактика заболеваний и здоровья человека. Гигиена питания направлена на укрепление и развитие организма, правильную работу внутренних органов и систем организма. К гигиене питания относятся:

- регулярность приёма пищи;
- соблюдение гигиенических процедур;
- качественные и чистые продукты питания;
- правильно приготовленная пища;
- качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы для правильного обмена веществ).

Приём воды от 1 до 1,5 литров.

Список литературы:

Электронные учебники:

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова Ю.С.ИНФРА-М, 2020. ЭБС

Основная литература:

- 1.Филиппова Ю.С.Физическая культура:учебно-методическое пособие /Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФПА-М, 2023-17с.

Дополнительная литература:

- 1.Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2006
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2005