

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Институт «Умные материалы и технологии»

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор Института «Умные  
материалы и технологии»  
И.А. Курзина

Оценочные материалы по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки

**27.03.05 Инноватика**

Направленность (профиль) подготовки:  
**Tomsk International Science Program, с профессиональным модулем Молекулярная  
инженерия / Molecular Engineering**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Инженер**

Год приема

2024

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
И.А. Курзина

Председатель УМК  
Г.А. Воронова

## **1 Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами**

Целью освоения дисциплины является формирование следующей компетенции:

– УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной жизнедеятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

– РОУК-7.1. Знает здоровье сберегающие технологии и нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

– РОУК-7.2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для рационального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

## **2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания**

Элементы текущего контроля:

- контроль посещаемости.

## **3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания**

Зачет в первом семестре проводится в форме тестирования применением ресурсов электронного университета «Moodle».

Тест содержит 200 теоретических вопросов, проверяющих РОУК-7.1. Продолжительность тестирования не ограничена, дается 3 попытки.

Перечень вопросов теста:

1. Физическое развитие – это:

Выберите один ответ:

a. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

b. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания. (верно)

c. процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

2. Разделите виды спорта входящие в состав зимних и летних олимпийских игр:

a. сноуборд (зимние)

b. биатлон (зимние)

c. тяжелая атлетика (летние)

d. фигурное катание (зимние)

e. легкая атлетика (летние)

f. настольный теннис (летние)

3. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

a. шахматы (верно)

b. карате

c. авиамодельный спорт (верно)

d. настольный теннис

e. шашки (верно)

4. Наиболее значимые показатели адаптации организма к физическим нагрузкам со стороны:

Выберите один ответ:

- a. системы крови
- b. кардиореспираторной системы (верно)
- c. дыхательной системы
- d. нервной системы

5. Виды закаливания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнениями
- b. воздухом (верно)
- c. солнцем (верно)
- d. водой (верно)
- e. солью

6. Для нетренированных людей использование двух занятий по физической культуре в неделю с час выше 160 уд/мин ведет к:

Выберите один ответ:

- a. никак не влияет на умственную работоспособность
- b. незначительному снижению умственной работоспособности
- c. повышению умственной работоспособности
- d. значительному снижению умственной работоспособности (верно)

7. Методы для развития силы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. повторных усилий (верно)
- b. круговой тренировки (верно)
- c. динамических усилий (верно)
- d. разумных усилий
- e. максимальных усилий (верно)

8. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм теплыми воздушными ваннами являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. «гусиная кожа» и озноб
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение (верно)
- c. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- d. головокружение, тошнота, потеря сознания (тепловой удар) (верно)

Результаты зачета оцениваются отметками «зачтено» («зачет»), «не зачтено» («незачет») по итогам тестирования (максимально возможный балл - 100)

Механизм перевода оценки в пятибалльную шкалу

зачтено	отлично	87 – 100 баллов
	хорошо	74 – 86 баллов
	удовлетворительно	60 – 73 баллов
не зачтено	не удовлетворительно	Менее 60 баллов

**4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)**

**Пример тестовых вопросов (РОУК-7.1)**

1. Физическое развитие – это:

Выберите один ответ:

- a. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.
- b. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.
- c. процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

2. Физические упражнения студентов в режиме дня направлены:

Выберите один ответ:

- a. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования
- b. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.
- c. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности.

3. Цель физического воспитания в вузе – это:

Выберите один ответ:

- a. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности.
- b. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

4. Деятельностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в физкультурно-спортивных сооружениях
- b. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности
- c. целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений.
- d. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках

5. Ценностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один или несколько ответов:

- a. целенаправленной двигательной активности человека, связанную с обязательным выполнением физических упражнений
- b. в физкультурно-спортивных сооружениях.
- c. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках.
- d. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности

6. Результативный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в двигательных умениях и навыках, способности быстро овладевать новыми

движениями; возросшей физической работоспособности, пропорционально развитом телосложении и осанке.

b. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках

c. в целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным

выполнением физических упражнений

d. в физкультурно-спортивных сооружениях

7. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных планах всех вузов:

Выберите один ответ:

a. в 1929 году

b. в 1970 году

c. в 1922 году

d. в 1943 году

8. Критерии для распределения студентов по отделениям:

Выберите один ответ:

a. уровень теоретической подготовленности

b. результаты медицинского обследования, уровень физической и спортивно-технической

подготовленности

c. оценка функциональных возможностей систем организма

d. уровень физической подготовленности

9. Группы в зависимости от характера заболевания на которые делятся студенты специального отделения:

Выберите один ответ:

a. С, Д, Г и подготовительную

b. А, С, В Д и специальную

c. А, Б, В и лечебную

d. А, Б, В и основную

10. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе

называется:

Выберите один ответ:

a. спортивной тренировкой

b. физкультурное движение

c. физической культурой

d. физическое воспитание

11. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности – это:

Выберите один ответ:

a. физическая подготовка

b. физическое состояние

c. спорт

d. физическая культура

12. Специальное отделение с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано для студентов:

Выберите один ответ:

a. отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую

группу с учетом пола и характера заболеваний

b. для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием  
с. основной медицинской группы, не выполнивших нормативные требования учебной программы

d. основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды

13. Специфические особенности физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитание физических качеств
- b. обучение движениям
- c. обучение специальными физкультурными знаниями
- d. обучение профессиональным качествам
- e. обучение правильному питанию
- f. формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой (верно)

14. Оценка уровня физического развития человека производится с помощью:

Выберите один или несколько ответов:

- a. критерия здоровья, обусловленного комплексным соотношением биологических форм и функций организма
- b. показателей телосложения
- c. показателей развития физических качеств
- d. режима дня
- e. успеваемости

15. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

- a. наследственность
- b. вредные привычки
- c. питание
- d. климатогеографическая среда
- e. двигательная активность

16. Вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности

на другой – это:

Выберите один ответ:

- a. спорт
- b. физкультурное движение
- c. физическая рекреация
- d. физическая культура

17. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности называется:

Выберите один ответ:

- a. спортом
- b. спортивной тренировкой
- c. физической подготовкой
- d. физическая культура

18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой

- b. физкультурное движение
- c. физическая культура
- d. физическое воспитание

19. Физические упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков
- b. произвольные движения, выполняемые человеком
- c. средство физического совершенствования, используемые для повышения здоровья

20. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных

двигательных

способностей, лечения травм и их последствий называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой
- b. физическое воспитание
- c. двигательной реабилитацией
- d. специальной подготовкой

21. Методико-практические занятия направлены на:

Выберите один ответ:

- a. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства
- b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания
- c. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта

22. Учебно-тренировочные занятия направлены на:

Выберите один ответ:

- a. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта
- b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания
- c. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодеятельности в целях достижения физического совершенства

23. Одежда для занятий физической культурой в помещении:

Выберите один ответ:

- a. футболка, шорты, носки, спортивная обувь
- b. любая одежда
- c. лыжный костюм, теплая обувь, шапка

24. Комплексные соревнования международного уровня, проходящие один раз в четыре года, называются:

Выберите один ответ:

- a. Чемпионат Европы
- b. Олимпийские игры
- c. Кубок мира
- d. Чемпионат мира

25. Страна, ставшая первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта:

Выберите один ответ:

- a. США

- b. Италия
- c. Австралия
- d. Бразилия

26. Одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является:

Выберите один ответ:

- a. систематическое посещение занятий
- b. тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся
- c. наличие начальной физической подготовки

27. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежала:

Выберите один ответ:

- a. Анри де Бейелатуру – Бельгия
- b. Пьеру де Кубертену – Франция
- c. Диметрису Викеласу – Греция
- d. Алексею Бутовскому – Россия

28. «Олимпийский девиз» это:

Выберите один ответ:

- a. «Спорт – посол мира»
- b. «Олимпийцы - среди нас»
- c. «Быстрее, выше, сильнее»

29. Физическая подготовленность отражает:

Выберите один ответ:

- a. некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями
- b. результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков
- c. потенциал силовой выносливости

30. Оздоровительные мероприятия, направленные на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности – это:

Выберите один ответ:

- a. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- b. физические упражнения в режиме дня
- c. самостоятельные занятия

#### **Информация о разработчиках**

Игнатов Артем Андреевич, старший преподаватель - начальник цикла Военный учебный центр при НИ ТГУ.