

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

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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 следующих компетенций:

– 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**

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Элементы текущего контроля:

- контроль посещаемости;
- реферат.

### **2.1 Контроль посещаемости (РОУК-7.1, РОУК-7.2)**

Посещаемость отмечает преподаватель на каждом занятии.

### **2.2 Защита реферата (РОУК-7.1, РОУК-7.2)**

Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, в каждом семестре защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья.

Примерные темы рефератов:

1. Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки:

- миопия высокой степени,
- миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения,
- упражнения для предупреждения миопии;
- легочные заболевания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата и др.

2. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.

3. Семейное физическое воспитание:

- физическая культура беременной женщины;
- физическое воспитание детей раннего возраста;
- физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;
- стадион в квартире;
- плавать раньше, чем ходить.

*Критерии оценивания:*

Оценка «зачтено» выставляется в случае, если студент полностью раскрыл содержание темы и развернуто отвечал на дополнительные вопросы по теме реферата.

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

Зачет, проверяющий РОУК-7.1, РОУК-7.2, во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

Примечание:

1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

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

#### **Примеры тестовых вопросов (РОУК-7.1, РОУК-7.2)**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- А) выполнение определенных профессиональных видов работ;
- Б) одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности;
- В) обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств;
- Г) способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды.

2. Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии?

- А) для быстрого запоминания, выразительной речи;
- Б) это связано с влиянием современной роботизацией труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производстве;
- В) для привычек использования физической культуры и спорта в прикладных целях;
- Г) для укрепления центрально-нервной и сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции.

3. Согласно Государственному Образовательному Стандарту высшего профессионального образования лица, завершившие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны:

- А) понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- Б) знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;
- В) иметь опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

4. Сколько может длиться адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки?

- А) может длиться от одного года до 5-7 лет;
- Б) может длиться от 5-7 лет;
- В) может длиться от 5-12 лет;
- Г) может длиться от одного года до 10 лет.

5. Какими функциями обладает ППФП?
- А) общеприкладная функция, социальная функция, специфическая функция;
  - Б) адаптационная функция, организаторская функция;
  - В) педагогическая функция, образовательная функция;
  - Г) правовая функция, социальная функция.
6. Что включают в себя средства ППФП студентов в вузах?
- А) выносливость, быстрота ума, способность принимать решения в короткое время;
  - Б) гиподинамия, зрение;
  - В) физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы;
  - Г) вестибулярный аппарат.
7. Сколько длится микропауза активного отдыха?
- А) 1 минуту;
  - Б) 15 секунд;
  - В) 10 секунд;
  - Г) 20-30 секунд.
8. Какие два компонента включает в себя методика производственной гимнастики?
- А) физические упражнения и дыхательная гимнастика;
  - Б) методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня;
  - В) бег и плавание;
  - Г) укрепление здоровья и повышение эффективности труда.
9. С какого вида гимнастики рекомендуется начинать рабочий день?
- А) с вводной гимнастики;
  - Б) с командной гимнастики;
  - В) с акробатической гимнастики;
  - Г) с эстетической гимнастики.
10. Попутная тренировка – это:
- А) высокоинтенсивные упражнения, выполняемые в быстром темпе короткими интервалами, но с максимальным напряжением;
  - Б) низкоинтенсивные упражнения, выполняемые в размеренном темпе в течение длительного времени;
  - В) неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени;
  - Г) последовательно выполняемые упражнения на разные группы мышц.
11. Что относится к дополнительным средствам повышения работоспособности?
- А) различные тренажеры;
  - Б) гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки;
  - В) душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны;
  - Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.
12. Какими качествами должен обладать современный руководитель трудового коллектива?
- А) определённой суммой знаний, навыков, привычек в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач;
  - Б) определённой физической подготовкой;

- В) должен эффективно использовать свое время;
- Г) ни один из предложенных вариантов не является верным.

13. Для чего проводится профилактическая гимнастика?

- А) для набора мышечной массы;
- Б) для поддержания тела в тонусе;
- В) для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма;
- Г) для повышения концентрации внимания.

14. Ссадины-это:

- А) следствие механических повреждений мягких тканей, но без нарушения их целостности;
- Б) механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки, которую следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зелёнкой и наложить повязку;
- В) открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами;
- Г) лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания.

15. Что обычно влияет на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений?

- А) возрастные отличия;
- Б) географо-климатические условия;
- В) температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах;
- Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

**Ответы: 1.Б 2.Б 3.Г 4.А 5.А 6.В 7.Г 8.Б 9.А 10.В 11.Г 12.А 13.В 14.Б 15.Г**

### **Информация о разработчиках**

Моисеенко Анатолий Васильевич, старший преподаватель, Факультет физической культуры ТГУ