

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

САЕ Институт «Умные материалы и технологии»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



И.А. Курзина

« 05 »

11

2024 г.

Оценочные материалы по дисциплине

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки

19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) подготовки:

«Молекулярная инженерия»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

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 социальной и профессиональной деятельности

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

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 ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3. 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 чсс 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 (ИУК-7.1., ИУК-7.2.)

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 развитием телосложения 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

c. 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

с. физической подготовкой

d. физическая культура

18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

a. спортивной тренировкой

b. физкультурное движение

с. 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

с. 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

с. двигательной реабилитацией

d. специальной подготовкой

21. Методико-практические занятия направлены на:

Выберите один ответ:

a. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства

b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания

с. 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

с. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности 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

с. 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

Землякова Зоя Сергеевна, факультет физической культуры, ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК ТГУ

Колпашникова Вера Сергеевна факультет физической культуры, Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК ТГУ