Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»

Направление подготовки/специальность: 54.03.01 Дизайн

Наименование образовательной программы: Графический дизайн

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Очная

Оценочные материалы
по дисциплине
Физическая культура и спорт

Москва
2024

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Разработчик	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Алфимов С.С. Идентификатор: R86a849e0-AlfimovSS-035ebaa9	С.С. Алфимов

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Панкратова А.В. Идентификатор: R4ddd5d33-PankratovaAlV-dc422e7	А.В. Панкратова
Заведующий выпускающей кафедрой	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Панкратова А.В. Идентификатор: R4ddd5d33-PankratovaAlV-dc422e7	А.В. Панкратова

ОБЩАЯ ЧАСТЬ

Оценочные материалы по дисциплине предназначены для оценки: достижения обучающимися запланированных результатов обучения по дисциплине, этапа формирования запланированных компетенций и уровня освоения дисциплины.

Оценочные материалы по дисциплине включают оценочные средства для проведения мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Формируемые у обучающегося компетенции:

1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИД-1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

ИД-2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

и включает:

для текущего контроля успеваемости:

Форма реализации: Выполнение задания

1. Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)
2. Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)
3. Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)
4. Техника выполнения движений (Тренинг)
5. Физическая нагрузка и отдых (Тренинг)
6. Физические упражнения (Тренинг)

Форма реализации: Проверка задания

1. Формирование умений и навыков (Тренинг)

Форма реализации: Устная форма

1. Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью)

БРС дисциплины

1 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %				
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
	Срок КМ:	4	8	12	15
Основы теории и методики обучения физической культуре. Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни					
Техника безопасности при занятиях физической культурой. Основы здорового образа жизни		+			
Физические качества (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость)			+		
Физические упражнения, как основные средства физической культуры				+	

Двигательные умения и навыки на занятиях физической культурой				+
Вес КМ:	25	25	25	25

2 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %			
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4
	Срок КМ:	4	8	12	15
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний					
Основы самоконтроля на занятиях физической культурой		+			
Техника движений			+		
Основы методики воспитания выносливости				+	
Нагрузка. Отдых					+
Вес КМ:		25	25	25	25

$Общая часть/Для промежуточной аттестации$

СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

I. Оценочные средства для оценки запланированных результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индекс компетенции	Индикатор	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Контрольная точка
УК-7	ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний Уметь: выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость выполнять комплекс общеразвивающих упражнений выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной направленности	Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг) Техника выполнения движений (Тренинг) Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа) Физическая нагрузка и отдых (Тренинг)
УК-7	ИД-2$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы	Знать: основы теории и методики физической культуры,	Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью) Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)

	оздоровительной или адаптивной физической культуры	технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни Уметь: приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей выполнять нормативы по общей физической подготовки использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку	Физические упражнения (Тренинг) Формирование умений и навыков (Тренинг)

II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

1 семестр

КМ-1. Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни

Формы реализации: Устная форма
Тип контрольного мероприятия: Интервью
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится в начале практического занятия, путём опроса

Краткое содержание задания:
Рассказать технику безопасности на занятия и основы здорового образа жизни

Контрольные вопросы/задания:

Знать: основы теории и методики физической культуры, технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни	1.Какие требования предъявляются к спортивной форме для допуска к занятиям 2.Расскажите техника безопасности во время занятий по физической культуре и спорту 3.Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) 4.Что такое закаливание

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при правильных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при частично неполных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещаемости занятий и при неполных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещения занятий и при неправильных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

КМ-2. Сдача нормативов ОФП

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Проверочная работа

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Сдача нормативов проходит на занятиях по физической культуре в бассейне и на стадионе

Краткое содержание задания:
Сдать нормативы ОФП

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: выполнять нормативы по общей физической подготовки	1.Пробегите 100м/60м 2.Прыгните с места в длину 3.Выполните упражнения на силу 4.Выполните упражнения на гибкость 5.Пробегите 1000м/500м 6.Проплывите 50м

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 5 баллов

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 4 балла

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и сдаче нормативов на 3 балла

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при невыполнении нормативов

КМ-3. Физические упражнения

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Тренинг
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Практические занятия проходят на спортивных объектах университета

Краткое содержание задания:
Выполнить физические упражнения различной направленности по заданию преподавателя

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую	1.Пробежать медленным бегом 2.Выполнить ОРУ 3.Выполнить прыжковые упражнения 4.Выполнить беговые упражнения

нагрузку	

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

КМ-4. Формирование умений и навыков

Формы реализации: Проверка задания
Тип контрольного мероприятия: Тренинг
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Занятия проходят в спортивном зале, манеже или на стадионе

Краткое содержание задания:
ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие силы, выполнение и отработка элементов техники соревновательных упражнений из комплекса нормативов ОФП

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей	1.Выполните комплекс упражнений на координацию движений 2.Выполните комплекс упражнений на развитие силы рук и плечевого пояса 3.Выполните комплекс упражнений для развитие силы ног

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

2 семестр

КМ-1. Самоконтроль на занятиях физической культурой

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Тренинг
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Проведение практических занятий на спортивных объектах

Краткое содержание задания:
Соблюдение правил здорового образа жизни

Контрольные вопросы/задания:

Знать: основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1.Что такое самоконтроль 2.Какие показатели относятся к субъективным методам самоконтроля 3. Перечислите методы самоконтроля

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по самоконтролю

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по самоконтролю

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по самоконтролю

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по самоконтролю

КМ-2. Техника выполнения движений

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Тренинг
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Практические занятия на спортивных объектах. Выполнение заданий с контролем техники

Краткое содержание задания:
Выполнение физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	1.Выполните бег с низкого старта 2.Выполните бег по дистанции 3.Выполните прыжок в длину с места 4.Выполните упражнение упор лёжа (планка)

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по технике движений

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по технике движений

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по технике движений

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по технике движений

КМ-3. Повторная сдача нормативов ОФП

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Проверочная работа
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Сдача нормативов происходит на стадионе и в бассейне

Краткое содержание задания:
В каком году был разработан физкультурный-спортивный комплекс ГТО

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость	1.Пробегите 100м 2.Пробегите 2000м/3000м 3.Прыгните в длину с места 4.Выполните упражнение на гибкость 5.Выполните упражнение на силу 6.Выполните упражнение упор лёжа (планка)

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 5 баллов

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 4 балла

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и сдаче нормативов на 3 балла

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при невыполнении нормативов

КМ-4. Физическая нагрузка и отдых

Формы реализации: Выполнение задания
Тип контрольного мероприятия: Тренинг
Вес контрольного мероприятия в БРС: 25
Процедура проведения контрольного мероприятия: Практические занятия проходят на стадионе

Краткое содержание задания:
Выполнение упражнений разной интенсивности и характером отдыха

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной	1.Пробегите длительным бегом малой интенсивности 2.Выполните бег с ускорениями 3.Выполните круговую тренировку с разными

направленности	интервалами отдыха

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5
Нижний порог выполнения задания в процентах: 100
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий

Оценка: 4
Нижний порог выполнения задания в процентах: 90
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий

Оценка: 3
Нижний порог выполнения задания в процентах: 80
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий

Оценка: 2
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий

СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Оценка за зачёт выставляется по совокупности выполнения контрольных мероприятий (КМ)

Процедура проведения

Промежуточная аттестация, как правило, проводится на последнем практическом занятии периода теоретического обучения. Обучающиеся, имеющие оценки по всем КМ не менее "3", получают зачёт

I. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины

1. Компетенция/Индикатор: ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Материалы для проверки остаточных знаний

1.**Под физической культурой понимается**

Ответы:

А. Часть культуры общества и человека

Б. Процесс развития физических способностей

В. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

Г. Развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Верный ответ: А

2.**Результатом физической подготовки является**

Ответы:

А. Физическое совершенство

Б. Физическое развитие

В. Физическая подготовленность

Г. Способность правильно выполнять двигательные действия

Верный ответ: Б

3.**Эффект физических упражнений определяется прежде всего**

Ответы:

А. Темпом движений

Б. Ритмом движений

В. Их содержанием

Г. Их формой

Верный ответ: В

4.**В чём проявляется утомление**

Ответы:

А. Улучшается координация

Б. Ощущается прилив сил

В. Уменьшается сила и выносливость мышц

Г. Улучшается память

Верный ответ: В

2. Компетенция/Индикатор: ИД-2$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

1.Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту
2.Выполнение упражнений на ловкость
3.Беговые упражнения
4.Здоровый образ жизни

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: зачтено
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "зачтено" ставится по совокупности результатов всех КМ. Обучающиеся, имеющие оценки не ниже "удовлетворительно" по всем КМ, получают зачёт

Оценка: не зачтено
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "не зачтено" ставится, если обучающийся имеет хотя бы одну оценку "неудовлетворительно" за КМ

III. Правила выставления итоговой оценки по курсу

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»

2 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Оценка за зачёт выставляется по совокупности выполнения контрольных мероприятий (КМ)

Процедура проведения

Промежуточная аттестация, как правило, проводится на последнем практическом занятии периода теоретического обучения. Обучающиеся, имеющие оценки по всем КМ не менее "3", получают зачёт

I. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины

1. Компетенция/Индикатор: ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Вопросы, задания

1.Основы самостоятельной подготовки и медицинских знаний
2.Упражнения на гибкость
3.Спортивный инвентарь
4.Нормативы по легкой атлетике

2. Компетенция/Индикатор: ИД-2$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Материалы для проверки остаточных знаний

1.**Какую пользу приносят занятия циклическими видами**

Ответы:

А. Повышают силовые способности
Б. Увеличивают количество жировой ткани
В. Улучшают осанку
Г. Увеличивают эффективность работы сердца

Верный ответ: Г

2.**Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приёмом пищи и началом беговых упражнений**

Ответы:

А. 4 часа
Б. 1 час
В. 10 минут
Г. 2 часа

Верный ответ: Г

3.**Задачи физической культуры**

Ответы:

А.Укрепление здоровья и гармоничное развитие личности
Б. Подготовка к участию в международных соревнованиях
В. Воспитание спортсменов массовых разрядов
Г. Воспитание спортсменов высших разрядов

Верный ответ: А

4.**Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время**

Ответы:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья
Г. Длительной ходьбы

Верный ответ: А

5.**Как называется количество воздуха , которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха**

Ответы:

А. Жизненная ёмкость лёгких
Б. Цилиндрическая ёмкость лёгких
В. Повторная ёмкость лёгких
Г. Ёмкость лёгких

Верный ответ: А

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: зачтено
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "зачтено" ставится по совокупности результатов всех КМ. Обучающиеся, имеющие оценки не ниже "удовлетворительно"по всем КМ, получают зачёт

Оценка: не зачтено
Описание характеристики выполнения знания: Оценка "не зачтено" ставится, если обучающийся имеет хотя бы одну оценку "неудовлетворительно" за КМ

III. Правила выставления итоговой оценки по курсу

Зачет выставляется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ»