

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

**Направление подготовки/специальность: 08.03.01 Строительство**

**Наименование образовательной программы: Промышленное, гражданское и энергетическое  
строительство**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: Заочная**

**Оценочные материалы  
по дисциплине  
Специальная медицинская группа**

**Москва  
2023**

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Ломоносов С.А.
	Идентификатор	Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536

(подпись)

С.А.

ЛОМОНОСОВ

(расшифровка  
подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Хохлов В.А.
	Идентификатор	Ra1a9d479-KhokhlovVA-e19a9074

(подпись)

В.А. Хохлов

(расшифровка  
подписи)

Заведующий  
выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Хохлов В.А.
	Идентификатор	Ra1a9d479-KhokhlovVA-e19a9074

(подпись)

В.А. Хохлов

(расшифровка  
подписи)

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

и включает:

**для текущего контроля успеваемости:**

Форма реализации: Выступление (доклад)

1. 1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения (Доклад)

2. 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад)

Форма реализации: Проверка задания

1. 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Контрольная работа)

2. 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

3. 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа)

4. 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа)

Форма реализации: Соблюдение графика выполнения задания

1. 1 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

2. 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

### 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
1(1) семестр					
Основы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы	+				
ОРУ. Развитие физических способностей	+				

Совершенствование функционального состояния организма	+	+		
Подвижные игры. Систематичность двигательной деятельности		+		
1(2) семестр				
Профилактика травматизма			+	
ЛФК. Систематичность двигательной деятельности			+	
1(3) семестр				
Профилактики утомления				+
Формирование правильной осанки. Развитие физических способностей.				+
Развитие ловкости				+
Вес КМ:	25	25	25	25

2 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %				
	Индекс КМ:	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
	Срок КМ:	14	8	12	15
2(4) семестр					
Оценки и коррекции телодвижения. Использование элементов оздоровительных систем. Подвижные игры. Теренкур.	+				
2(5) семестр					
Оценки функционального состояния. Развитие силы. Развитие быстроты. Спортивные игры.		+	+		
2(6) семестр					
Использование элементов оздоровительных систем					+
Развитие выносливости					+
Вес КМ:	25	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-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: Основы коррекции телодвижения принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры основы телодвижения и	1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения (Доклад) 1 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа) 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения (Контрольная работа) 1 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум) 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения (Доклад) 2 см. Определение уровня развития физических способностей (Контрольная работа) 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения (Контрольная работа) 2 см. Регулярность и системность физической подготовки (Коллоквиум)

		<p>физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма поддерживать должный уровень физической подготовленности применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека</p> <p>использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>	
--	--	---	--

		применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	
--	--	--	--

## II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

### 1 семестр

#### КМ-1. 1 см. Проверка знаний основ лечебной физической культуры и самоконтроля в 1ом семестре обучения

**Формы реализации:** Выступление (доклад)

**Тип контрольного мероприятия:** Доклад

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** 5-7 минутное выступление с докладом, с презентацией комплекса физических упражнения для профилактики заболевания обучающегося или 2-3 минутное выступление с устным докладом, о технике безопасности, профилактики утомления, основ ЛФК заболевания обучающегося

#### Краткое содержание задания:

Предоставление комплекса упражнений лечебной физической культуры по заболеванию обучающегося

Демонстрация основных способов самоконтроля функционального состояния организма

#### Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основы коррекции телодвижения	1. Доклад на тему “Методики оценки и коррекции телодвижения”
Знать: основы лечебной физической культуры при различных заболеваниях и самоконтроля	1. Доклад на тему “Основы физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития”
Знать: основы телодвижения и физической культуры как части общей культуры общества, основные условия здорового образа жизни, значение здорового образа жизни и физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития	1. Раскрыть понятие форма физической культуры. ЗОЖ, отметить значение здорового образа жизни. назвать основные пункты профилактики травматизма на занятиях физической культурой
Знать: принципы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма при физкультурно-спортивной деятельности	1. Доклад на тему “Методы оценки функционального состояния организма”

#### Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: В докладе были отражены основные положения здорового образа жизни, отмечено значение ЗОЖ в жизнедеятельности человека,



названы основные пункты профилактики травматизма при занятиях физической культурой. Предоставлен комплекс физических упражнений для профилактики и/или лечения одного заболевания, состоящий из не менее чем 10 упражнений. Продемонстрирован хотя бы один способ текущего самоконтроля функционального состояния организма.

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

## **КМ-2. 1 см. Определение уровня развития физических способностей**

**Формы реализации:** Проверка задания

**Тип контрольного мероприятия:** Контрольная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Обучающиеся сдают тесты на определение физических способностей: Общая выносливость Быстрота Сила нижних конечностей Сила верхних конечностей (юноши) Сила брюшного пресса (девушки)

### **Краткое содержание задания:**

Необходимо сдать все тесты на определение уровня развития физических способностей, за исключением тех на которые имеются медицинские противопоказания в силу особенностей заболевания обучающегося.

### **Контрольные вопросы/задания:**

Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности	1. Для определения уровня физической работоспособности организма обучающимся необходимо выполнить следующие задания: Общая выносливость: Бег на 1000 метров Быстрота: бег на 100 метров Сила нижних конечностей: прыжок в длину Сила верхних конечностей (юноши): подтягивания на перекладине Сила брюшного пресса (девушки): подъем туловища из положения лежа на спине.
---	--

### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* 5

*Нижний порог выполнения задания в процентах:* 70

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

*Оценка:* 4

*Нижний порог выполнения задания в процентах:* 60

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

*Оценка:* 3

*Нижний порог выполнения задания в процентах:* 50

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

### **КМ-3. 1 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида в 1 см. обучения**

**Формы реализации:** Проверка задания

**Тип контрольного мероприятия:** Контрольная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Тест Куппера. В течение 12 мин обучающийся идет или бежит по ровной местности. Фиксируется пройденное расстояние.

**Краткое содержание задания:**

Беговой тест Куппера позволяет определить уровень сердечно-сосудистой подготовленности индивида.

**Контрольные вопросы/задания:**

Уметь: использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма	1. В течение 12 мин обучающийся идет или бежит по ровной местности. Фиксируется пройденное расстояние.
---	--

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* тест пройден

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

### **КМ-4. 1 см. Регулярность и системность физической подготовки**

**Формы реализации:** Соблюдение графика выполнения задания

**Тип контрольного мероприятия:** Коллоквиум

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** С целью подтверждения регулярности физической активности обучающимся необходимо иметь определенное количество посещений семинарских занятий (от 70%)

**Краткое содержание задания:**

Регулярное и систематичное посещение семинарских занятий.

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: принципы профилактики травматизма и утомления при занятиях физической культуры	1. Укреплять здоровье посредством регулярных и систематичных занятий физической культурой
Уметь: применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	1. Укреплять здоровье посредством регулярных и систематичных занятий физической культурой

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* 5

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Количество посещений от 90% и выше*

*Оценка: 4*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Количество посещений от 80% до 89%*

*Оценка: 3*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 70*

*Описание характеристики выполнения знания: Количество посещений от 70% до 79%*

## **2 семестр**

### **КМ-5. 2 см. Проверка знаний основ физической культуры, самоконтроля и техники безопасности во 2ом семестре обучения**

**Формы реализации:** Выступление (доклад)

**Тип контрольного мероприятия:** Доклад

**Вес контрольного мероприятия в БРС: 25**

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** 2-3 минутное выступление с устным докладом, о технике безопасности, профилактики утомления, и основ ЛФК заболевания обучающегося

#### **Краткое содержание задания:**

Предоставление комплекса упражнений лечебной физической культуры по заболеванию обучающегося

Демонстрация основных способов самоконтроля функционального состояния организма

#### **Контрольные вопросы/задания:**

Знать: правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию	1.Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
---	--

#### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "зачтено" выставляется если задание выполнено верно или преимущественно выполнено*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено*

### **КМ-6. 2 см. Определение уровня развития физических способностей**

**Формы реализации:** Проверка задания

**Тип контрольного мероприятия:** Контрольная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС: 25**

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Обучающиеся сдают тесты на определение физических способностей: Общая выносливость Быстрота Сила нижних конечностей Сила верхних конечностей (юноши) Сила брюшного пресса (девушки)

**Краткое содержание задания:**

Необходимо сдать все тесты на определение уровня развития физических способностей, за исключением тех на которые имеются медицинские противопоказания в силу особенностей заболевания обучающегося.

**Контрольные вопросы/задания:**

<p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности</p>	<p>1. Для определения уровня физической работоспособности организма обучающимся необходимо выполнить следующие задания:          Общая выносливость: Бег на 1000 метров          Быстрота: бег на 100 метров          Сила нижних конечностей: прыжок в длину          Сила верхних конечностей (юноши): подтягивания на перекладине          Сила брюшного пресса (девушки): подъем туловища из положения лежа на спине.</p>
--	---

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 70*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно*

*Оценка: 4*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 60*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач*

*Оценка: 3*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 50*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено*

**КМ-7. 2 см. Определение текущего состояния функциональной работоспособности индивида во 2 см. обучения**

**Формы реализации:** Проверка задания

**Тип контрольного мероприятия:** Контрольная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Тест Куппера. В течение 12 мин обучающийся идет или бежит по ровной местности. Фиксируется пройденное расстояние.

**Краткое содержание задания:**

Беговой тест Куппера позволяет определить уровень сердечно-сосудистой подготовленности индивида.

**Контрольные вопросы/задания:**

<p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры для определения функционального состояния организма</p>	<p>1. В течение 12 мин обучающийся идет или бежит по ровной местности. Фиксируется пройденное расстояние.</p>
--	---

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: тест пройден*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено*

**КМ-8. 2 см. Регулярность и системность физической подготовки**

**Формы реализации:** Соблюдение графика выполнения задания

**Тип контрольного мероприятия:** Коллоквиум

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** С целью подтверждения регулярности физической активности обучающимся необходимо иметь определенное количество посещений семинарских занятий (от 70%)

**Краткое содержание задания:**

Регулярное и систематичное посещение семинарских занятий.

**Контрольные вопросы/задания:**

Уметь: применять полученные знания, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в процессе жизнедеятельности человека	1.Укреплять здоровье посредством регулярных и систематичных занятий физической культурой
---	--

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно*

*Оценка: 4*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач*

*Оценка: 3*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 70*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено*

# СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 1 семестр

**Форма промежуточной аттестации:** Зачет

### Пример билета

- 1.Методики оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
- 2.Основы здорового питания

### Процедура проведения

Зачет выставляется по совокупности КМ, полученных студентом в течении семестра.

### *1. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины*

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-2<sub>ук-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

### Вопросы, задания

- 1.Основы контроля за функциональным состоянием организма.
- 2.Теоретические основы физической культуры для специальной медицинской группы.
- 3.1.Развитие физических способностей.
- 2.Методы самоконтроля.
- 4.1.Формирование правильной осанки.
- 2.Развитие ловкости.

### Материалы для проверки остаточных знаний

1.Что такое здоровый образ жизни?

Ответы:

- 1.Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- 2.Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
- 3.Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
- 4.Регулярные занятия физической культурой.

Верный ответ: 3.

2.Что такое режим дня?

Ответы:

- 1.Порядок выполнения повседневных дел.
- 2.Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон.
- 3.Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
- 4.Строгое соблюдение определенных правил.

Верный ответ: 2.

3.Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?

Ответы:

- 1.гомеопатические
- 2.физические
- 3.химические и биологические
- 4.социальные и психические

Верный ответ: 2, 3, 4

## **II. Описание шкалы оценивания**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Работа выполнена верно или с несущественными недостатками

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

## **III. Правила выставления итоговой оценки по курсу**

Оценка определяется 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**

- 1.Оценки и коррекции телодвижения.
- 2.Использование элементов оздоровительных систем.

#### **Процедура проведения**

Зачет выставляется по совокупности КМ, полученных студентом в течении семестра.

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

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-2УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

#### **Вопросы, задания**

- 1.1.Оценки и коррекции телодвижения.
- 2.Подвижные игры.
  - 2.1.Оценки функционального состояния.
- 2.Развитие силы.
  - 3.1.Развитие силы
- 2.Спортивные игры.
  - 3.Развитие быстроты.
- 4.1.Методики оценки и коррекции телодвижения
- 2.Использование элементов оздоровительных систем.

#### **Материалы для проверки остаточных знаний**

- 1.Что такое рациональное питание?

Ответы:

- 1.Питание, распределенное по времени принятия пищи
- 2.Питание с учетом потребности организма
- 3.питание определенным набором продуктов
- 4.Питание с определенным соотношением питательных веществ.

Верный ответ: 2.

- 2.По определению ВОЗ качество жизни это-

Ответы:

1. восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья
2. восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
3. восприятие индивидом их положения в жизни в контексте культуры и системе ценностей, в которых индивидум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидума

Верный ответ: 3.

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии это -

Ответы:

1. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек
2. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни
3. психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ

Верный ответ: 2.

## ***II. Описание шкалы оценивания***

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена верно или с несущественными недостатками*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно*

## ***III. Правила выставления итоговой оценки по курсу***

Оценка определяется по совокупности результатов текущего контроля успеваемости в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ "МЭИ"