

**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  
Спортивные секции**

**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: Смешанная форма

1. Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг)

3. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)

4. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)

5. Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг)

6. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

7. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

8. Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

9. Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

10. Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

## БРС дисциплины

1 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %					
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5
	Срок КМ:	4	8	10	12	15
Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности						
Обучение технике подводящих упражнений	+					

Общеразвивающие упражнения на месте	+				
Основы легкоатлетической подготовки		+			
Упражнения общих физических качеств подвижными играми		+			
Основы теории и методики обучения физической культуре					
Развитие гибкости			+		
Общеразвивающие упражнения в движении			+		
Обучение технике основных легкоатлетических упражнений				+	+
Обучение технике силовых упражнений				+	
Совершенствование общих физических качеств					
Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений					+
Развитие специальных физических качеств					+
Обучение технике спортивных игр					+
Вес КМ:	20	20	20	20	20

2 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %					
	Индекс КМ:	КМ-6	КМ-7	КМ-8	КМ-9	КМ-10
	Срок КМ:	4	8	10	12	15
Обучение специальных физических качеств						
Средства самоконтроля на занятиях	+	+				
Профилактика травматизма на занятиях			+			
Обучение технике легкоатлетических упражнений			+			
Развитие скоростных способностей			+			
Совершенствование специальных физических качеств						
Совершенствование гибкости				+		
Развитие общей выносливости				+		
Развитие специальной выносливости					+	
Совершенствование скоростных способностей					+	
Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке						

Профессионально-прикладная физическая подготовка					+
Совершенствование общей выносливости					+
Вес КМ:	20	20	20	20	20

\$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: Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений Основные принципы выполнения подводящих упражнений Основные принципы выполнения упражнений в движении Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений Основные принципы выполнения силовых упражнений Основные правила техники безопасности Основные принципы развития скоростной выносливости	Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг) Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

		<p>Основные принципы выполнения игровых упражнений</p> <p>Основные принципы самоконтроля</p> <p>Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте</p> <p>Принципы развития активной и пассивной гибкости</p> <p>Основные принципы развития общей выносливости</p> <p>Основные принципы развития специальной выносливости</p> <p>Зоны интенсивности темпового бега</p> <p>Основные принципы выполнения упражнений с отягощением</p> <p>Уметь:</p> <p>Выполнять упражнения с различной интенсивностью</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Демонстрировать технику в игровых видах спорта</p> <p>Выполнять основные комплексы гимнастических</p>	
--	--	---	--

		<p>упражнений Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов Демонстрировать технику бега на средние дистанции Демонстрировать упражнения с отягощениями Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении Использовать комплексы различной интенсивности Выполнять упражнения со штангой Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью Выполнять прыжковые упражнения Выполнять специальные упражнения на гибкость Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений</p>	
--	--	--	--



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

### **1 семестр**

#### **КМ-1. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

#### **Краткое содержание задания:**

Выполните комплекс общеразвивающих упражнений

#### **Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте	1.Перечислите основные комплексы общеразвивающих упражнений
Знать: Основные принципы выполнения подводящих упражнений	1.Назовите основы техники выполнения общеразвивающих упражнений на месте
Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте	1.Выполните комплекс упражнений в движении
Уметь: Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов	1.Выполните комплекс упражнений с партнером

#### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 %

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий

#### **КМ-2. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

#### **Краткое содержание задания:**

500/1000м, 100м, прыжок в длину , пресс и подтягивания

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Зоны интенсивности темпового бега	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Знать: Основные принципы выполнения упражнений в движении	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять прыжковые упражнения	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений
Уметь: Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	1.Выполните техническое действие

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

**КМ-3. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Принципы развития активной и пассивной гибкости	1.Опишите последовательность выполнения комплекса упражнений
Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении	1.Продемонстрировать комплекс упражнений в движении
Уметь: Выполнять специальные упражнения на гибкость	1.Выполните поставленный комплекс упражнений на месте

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

**КМ-4. Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

Выполнить сложнокоординационные упражнения

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы выполнения силовых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Демонстрировать технику бега на средние дистанции	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 % оценка за внутренние нормативы отделения: ОФП, фитнес – аэробика, отделение водных видов спорта, самбо, баскетбол, футбол, волейбол, силовые виды спорта, легкая атлетика, специальное – медицинское отделение

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий и не уложился во внутренние нормативы отделения

**КМ-5. Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений.**

Сем 1

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

Выполнить комплекс упражнений

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы выполнения игровых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений	1.Продемонстрируйте технику выполнения беговых упражнений
Уметь: Выполнять упражнения с различной интенсивностью	1.Выполните упражнения с максимальным усилием
Уметь: Демонстрировать технику в игровых видах спорта	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

## **2 семестр**

### **КМ-6. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

500/1000м, 100м, прыжок в длину, пресс и подтягивания

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы самоконтроля	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
---------------------------------------	--

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

### **КМ-7. Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

Перечислите основные правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений	1.Опишите технику выполнения специальных легкоатлетических упражнений
Знать: Основные правила техники безопасности	1.Что запрещено делать во время занятий по физической культуре и спорту
Знать: Основные принципы	1.Назовите критерии техники выполнения

развития выносливости	скоростной	упражнений
Уметь: Соблюдать правила техники безопасности		1.Выполнять требования инструкции по технике безопасности

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 %

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий

**КМ-8. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

Наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы развития общей выносливости	1.Опишите особенности выполнения беговых упражнений на выносливость
Уметь: Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений	1.Выполните упражнения с заданным темпом
Уметь: Выполнять упражнения со штангой	1.Выполните упражнения для верхнего плечевого пояса

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 %

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий

**КМ-9. Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

**Краткое содержание задания:**

500/1000м, 100м, прыжок в длину, пресс и подтягивания

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Знать: Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Демонстрировать упражнения с отягощениями	1.Выполните техническое действие
Уметь: Использовать комплексы различной интенсивности	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 %

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий

**КМ-10. Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции на улице и в зале

**Краткое содержание задания:**

удары, кувырки (вперед,назад) , самостраховка, оказание первой помощи

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы выполнения упражнений с отягощением	1.Опишите основы техники прикладных видов спорта
Знать: Основные принципы развития специальной выносливости	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* от 70% до 100 %

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* менее 70% занятий

# СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 1 семестр

**Форма промежуточной аттестации:** Зачет

### Пример билета

Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности

### Процедура проведения

Промежуточная аттестация по совокупности результатов

### *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. Упражнения на технику подводящих упражнений
2. Выполнение общеразвивающие упражнения на месте
3. Основы легкоатлетической подготовки
4. Упражнения общих физических качеств подвижными играми
5. бег на короткие дистанции (100-400м)
6. бег на средние дистанции (500-1000м)
7. кроссовая подготовка
8. упражнения на силу с партнером
9. упражнения с легкоатлетическим инвентарем
10. упражнения с сопротивлением и отягощениями

### Материалы для проверки остаточных знаний

1. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

- А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока
- Б. В основной и заключительной частях каждого урока
- В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

2. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

- А. Способность выполнять движения с большей скоростью
- Б. Частота движений спортсмена
- В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

3. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- А. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен
- В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая сила

Ответы:

- А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов
- Б. От количества поднятых килограммов веса
- В. От объёма мышц

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

- А. Способность качественно выполнять акробатические элементы
- Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами
- В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

- А. Нет
- Б. Можно, но осторожно
- В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

- А. По необходимости
- Б. По желанию
- В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

- А. Зарядка
- Б. Регулярные занятия физическими упражнениями
- В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

## **II. Описание шкалы оценивания**

*Оценка: 5*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания:* Работа выполнена в рамках "продвинутого" уровня. Ответы даны верно, четко сформулированные особенности практических решений

*Оценка: 4*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания:* Работа выполнена в рамках "базового" уровня. Большинство ответов даны верно. В части материала есть незначительные недостатки

*Оценка: 3*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 70*

*Описание характеристики выполнения знания:* Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня



### **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**

Основы теории и методики обучения физической культуре

#### **Процедура проведения**

Промежуточная аттестация по совокупности результатов

#### **I. 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. Упражнения на гибкость
2. Общеразвивающие упражнения в движении
3. Выполнение основных легкоатлетических упражнений
4. упражнения на технику силовых упражнений
5. упражнения на гибкость на спортивных снарядах
6. выполнение низкого старта с упора
7. выполнение низкого старта с колодок
8. выполнение комплекса прыжковых упражнений
9. упражнения на технику метаний легкоатлетических снарядов
10. спортивная ходьба (2-3км)

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

1. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

- А. Способность выполнять движения с большей скоростью
- Б. Частота движений спортсмена
- В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

2. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

- А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока
- Б. В основной и заключительной частях каждого урока
- В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

3. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- А. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен

В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая сила

Ответы:

А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов

Б. От количества поднятых килограммов веса

В. От объема мышц

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

А. Способность качественно выполнять акробатические элементы

Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами

В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

А. Нет

Б. Можно, но осторожно

В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

А. По необходимости

Б. По желанию

В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

А. Зарядка

Б. Регулярные занятия физическими упражнениями

В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

## **II. Описание шкалы оценивания**

*Оценка: 5*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "продвинутого" уровня. Ответы даны верно, четко сформулированные особенности практических решений*

*Оценка: 4*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "базового" уровня. Большинство ответов даны верно. В части материала есть незначительные недостатки*

*Оценка: 3*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 70*

*Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня*

### ***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»