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: Очно-заочная

Оценочные материалы
по дисциплине
Спортивные секции

Москва
2024

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Хохлов В.А. Идентификатор: Ra1a9d479-KhokhlovVA-e19a9074	В.А. Хохлов
Заведующий выпускающей кафедрой	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» Сведения о владельце ЦЭП МЭИ Владелец: Саинов М.П. Идентификатор: R44cf1cc8-SainovMP-e2adb419	М.П. Саинов

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

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

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

КМ-2 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

КМ-3 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг)
КМ-4 Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
КМ-5 Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

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

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:
КМ-6 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
КМ-7 Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
КМ-8 Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)
КМ-9 Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной

физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

КМ-10 Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

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

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$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: Принципы развития активной и пассивной гибкости Основные принципы развития специальной выносливости 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	КМ-1 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг) КМ-2 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) КМ-3 Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг) КМ-4 Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) КМ-5 Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг) КМ-6 Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) КМ-7 Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) КМ-8 Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг) КМ-9 Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) КМ-10 Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

		упражнений Основные правила техники безопасности Основные принципы развития скоростной выносливости Основные принципы выполнения игровых упражнений Основные принципы самоконтроля Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте Основные принципы развития общей выносливости Зоны интенсивности темпового бега Основные принципы выполнения упражнений с отягощением Уметь: Выполнять специальные упражнения на гибкость Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений Выполнять упражнения с различной интенсивностью Соблюдать правила	

		техники безопасности Демонстрировать технику в игровых видах спорта Выполнять основные комплексы гимнастических 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	

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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
Знать: Основные правила выполнения	1.Опишите технику выполнения

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
легкоатлетических упражнений	специальных легкоатлетических упражнений
Знать: Основные правила техники безопасности	1.Что запрещено делать во время занятий по физической культуре и спорту
Знать: Основные принципы развития скоростной выносливости	1.Назовите критерии техники выполнения 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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
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

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

1. Компетенция/Индикатор: ИД-2$_{УК-7}$ 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 объёма 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 («отлично»)

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 («хорошо»)

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 («удовлетворительно»)

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

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)
Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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$_{УК-7}$ 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 объёма 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 («отлично»)

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 («хорошо»)

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 («удовлетворительно»)

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

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)
Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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».