

**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: Строительная экспертиза

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная

**Оценочные материалы
по дисциплине
Физическая культура и спорт**

**Москва
2022**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Королев П.В.
	Идентификатор	Rfd1428e5-KorolevPV-1f80bfea

(подпись)

П.В. Королев

(расшифровка
подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной
программы

(должность, ученая степень, ученое
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Шиндина Т.А.
	Идентификатор	Rd0ad64b2-ShindinaTA-e12224c9

(подпись)

Т.А.
Шиндина

(расшифровка
подписи)

Заведующий
выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Саинов М.П.
	Идентификатор	R44cf1cc8-SainovMP-e2adb419

(подпись)

М.П. Саинов

(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-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: Компьютерное задание

1. Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)

Форма реализации: Письменная работа

1. Основы здорового образа жизни и физической культуры (Контрольная работа)

БРС дисциплины

6 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %		
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2
	Срок КМ:	6	12
Виды спорта и спортивных соревнований			
Гимнастика		+	
Лыжная подготовка		+	
Плавание		+	
Легкая атлетика		+	
Основы здорового образа жизни и физической культуры			
Фитнес-аэробика (жен.)			+
Спортивные игры			+
	Вес КМ:	50	50

\$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: нормы здорового образа жизни	Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)
УК-7	ИД-2 _{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	Основы здорового образа жизни и физической культуры (Контрольная работа)

II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

КМ-1. Виды спорта и спортивных соревнований

Формы реализации: Компьютерное задание

Тип контрольного мероприятия: Тестирование

Вес контрольного мероприятия в БРС: 50

Процедура проведения контрольного мероприятия: Контрольная точка проводится в аудиторное время. Технология проверки связана с выполнением контрольного теста по изученной теме. Время отведенное на выполнение задания не более 30 минут. Количество попыток не более 3х. Тестирование проводится с использованием СДО "Прометей". К тестированию допускается пользователь изучивший материалы, авторизированных уникальным логином и паролем

Краткое содержание задания:

Контрольная точка направлена на оценку освоения компетенции по вопросам видов спорта и спортивных соревнований

Контрольные вопросы/задания:

Знать: нормы здорового образа жизни	<p>1. Что такое Физическая культура?</p> <ol style="list-style-type: none">1) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.3) Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. <p>2. ответ: 1</p> <p>2. Что такое Спорт?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.3) Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате
-------------------------------------	--

	<p>систематического выполнения физических упражнений.</p> <p>ответ: 2</p> <p>3. В чём различие между спортом и физической культурой?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Спорт является частью физической культуры. 2) Физическая культура является частью спорта. 3) Различий нет. <p>2. ответ: 1</p> <p>4. Назовите самую простую и безопасную форму физической активности, отличающуюся саморегулирующим темпом, имеющую ритмический характер и задействующую большие группы мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег 2) Скандинавская ходьба 3) Ходьба 4) Туристический поход <p>ответ: 3</p> <p>5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подвижных и спортивных игр 2) челночного бега 3) прыжков в высоту 4) всё перечисленное <p>ответ: 1</p> <p>6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости 2) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации 3) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения 4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени <p>ответ: 4</p>
--	---

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 85

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 85 %

Оценка: 4

Нижний порог выполнения задания в процентах: 75

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто или выполнено верно на 75%

Оценка: 3

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено (выполнено верно на 60%)

КМ-2. Основы здорового образа жизни и физической культуры

Формы реализации: Письменная работа

Тип контрольного мероприятия: Контрольная работа

Вес контрольного мероприятия в БРС: 50

Процедура проведения контрольного мероприятия: Контрольная точка проводится в аудиторное время. Технология проверки связана с выполнением контрольной работы по изученной теме

Краткое содержание задания:

Контрольная точка направлена на оценку освоения компетенции по вопросам основ здорового образа жизни и физической культуры

Контрольные вопросы/задания:

Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	1.сформулируйте цель Ваших самостоятельных занятий физической культурой 2.Какие внешние признаки физической утомляемости вы испытываете 3.Укажите какие правила нужно соблюдать при занятиях спортивными играми
--	---

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 85

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 85 %

Оценка: 4

Нижний порог выполнения задания в процентах: 75

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто или выполнено верно на 75%

Оценка: 3

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено (выполнено верно на 60%)

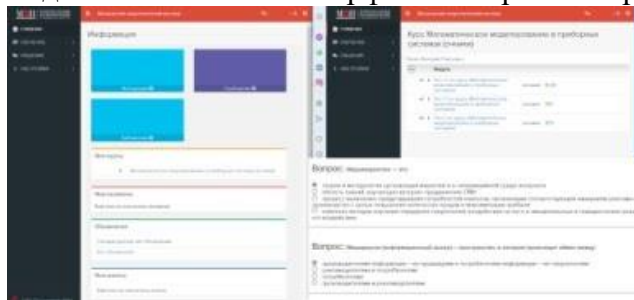
СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Вид билета связан с интерфейсом сервиса "Прометей"



Процедура проведения

В тесте 20 вопросов встречаются вопросы следующих типов: 1. с одним вариантом ответа (в вопросах «один из многих», система сравнивает ответ слушателя с правильным ответом и автоматически выставляет за него назначенный балл) 2. с выбором нескольких вариантов ответов (в вопросах «многие из многих» система оценивает каждый ответ отдельно; есть возможность разрешить слушателю получить за вопрос 0,75 балла, если он выберет 3 правильных ответа из 4) 3. на соответствие слушатель должен привести в соответствие левую и правую часть ответа (в вопросах «соответствие» система оценивает каждый ответ отдельно; можно разрешить слушателю получить за вопрос 0,75 балла, если он выберет 3 правильных ответа из 4) 4. развернутый ответ, вводится в ручную в специально отведенное поле (ручная оценка преподавателем)

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

1. Компетенция/Индикатор: ИД-1ук-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Вопросы, задания

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в
2. Под силой как физическим качеством понимается
3. Физиология – это
4. Отличаются ли показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у спортсменов и людей, не ведущих активный образ жизни
5. Чем характерно состояние утомления

Материалы для проверки остаточных знаний

1. Отличительным признаком физической культуры является

Ответы:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

Верный ответ: А

2.Спорт это

Ответы:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание. Б. Физические упражнения и тренировки. В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

Верный ответ: В

3.Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется

Ответы:

А. Боди-балет. Б. Степ-аэробика. В. Пилатес

Верный ответ: Б

4.Эффект физических упражнений определяется, прежде всего

Ответы:

А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.

Верный ответ: А

5.В спорте выделяют

Ответы:

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый

Верный ответ: А

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

Вопросы, задания

- 1.С чем связана физиологическая брадикардия, характерная для спортсменов
- 2.Самоконтроль в процессе физических занятий - это
- 3.Какая из перечисленных форм самостоятельных занятий по физической культуре не является основной
- 4.Какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете
- 5.В первых Олимпийских играх могли принимать участие

Материалы для проверки остаточных знаний

1.Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”

Ответы:

А. Майк Бургенер. Б. Луи Симмонс. В. Грег Глассман

Верный ответ: В

2.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются

Ответы:

А. Скоростная способность. Б. Двигательный рефлекс. В. Физическая возможность

Верный ответ: А

3.Под физической культурой понимается

Ответы:

А. Воспитание любви к физической активности. Б. Система нагрузок и упражнений. В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

Верный ответ: В

4.Физическая культура представляет собой

Ответы:

А. Определенную часть культуры человека. Б. Учебную активность. В. Культуру здорового духа и тела

Верный ответ: А

5. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений

Ответы:

А. Да, в малом темпе. Б. Нет. В. Да, под присмотром тренера

Верный ответ: Б

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется, если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 90 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется, если задания теста выполнены не верно, или тест преимущественно не выполнен

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»