

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

Направление подготовки/специальность: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Наименование образовательной программы: Технологии разработки программного обеспечения

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

Форма обучения: Заочная


**Оценочные материалы
по дисциплине
Физическая культура**

Москва

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 | Вишняков С.В. |
| | Идентификатор | R35b26072-VishniakovSV-02810d9 |

(подпись)


С.В.

Вишняков

(расшифровка
подписи)

Заведующий
выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое
звание)

| | | |
|---|--|--------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» | |
| | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ | |
| | Владелец | Вишняков С.В. |
| | Идентификатор | R35b26072-VishniakovSV-02810d9 |

(подпись)

С.В.

Вишняков

(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. ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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 |
|--------------------|-------------------|---|--|
| ОК-8 | ОК-8(Компетенция) | Знать: нормы здорового образа жизни Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий | Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование) 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> <p>1. 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.</p> <p>2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.</p> <p>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> <p>2. ответ: 1</p> <p>2. Что такое Спорт?</p> <p>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.</p> <p>2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.</p> <p>3) Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений,</p> |
|-------------------------------------|---|

| | |
|--|--|
| | <p>потребностей, знаний и умений в результате 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. Укажите какая цель самостоятельных занятий физической культурой 1. 2. Укажите какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете 1. 3. Укажите какие правила нужно соблюдать при занятиях спортивными играми 1. |
|--|--|

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: Экзамен

Пример билета



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: ОК-8(Компетенция)

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. Чем характерно состояние утомления
 5. Отличаются ли показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у спортсменов и людей, не ведущих активный образ жизни
- 1.
6. Физиология – это
 7. Под силой как физическим качеством понимается
 8. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в
 9. Какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете
 10. Какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете
- 1.

Материалы для проверки остаточных знаний

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

Ответы:

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

Верный ответ: Б

2. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего

Ответы:

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

Верный ответ: А

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

Ответы:

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

Верный ответ: В

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

Ответы:

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

Верный ответ: А

5. 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

6. Физическая культура представляет собой

Ответы:

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

Верный ответ: А

7. 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

8. 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

9. 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

10. В спорте выделяют

Ответы:

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

Верный ответ: А

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 90

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: 70

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: 60

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

Оценка определяется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе для студентов НИУ «МЭИ» на основании семестровой и аттестационной составляющих.