

**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 и спорт**

**Москва  
2023**

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Разработчик

|  |                                                    |                              |
|--|----------------------------------------------------|------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                              |
|  | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                              |
|  | Владелец                                           | Королев П.В.                 |
|  | Идентификатор                                      | Rfd1428e5-KorolevPV-1f806fea |

П.В. Королев

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

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

С.В.  
Вишняков

Заведующий  
выпускающей кафедрой

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

С.В.  
Вишняков

## 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 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знать:<br>нормы здорового образа жизни                                                                              | Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)                     |
| УК-7               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | Уметь:<br>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><b>1.Что такое Физическая культура?</b></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><b>2.Что такое Спорт?</b></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, потребностей, знаний и умений в результате</p> |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

*Оценка:* 2

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

## **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<br>2.Какие внешние признаки физической утомляемости вы испытываете<br>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%)

*Оценка:* 2

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

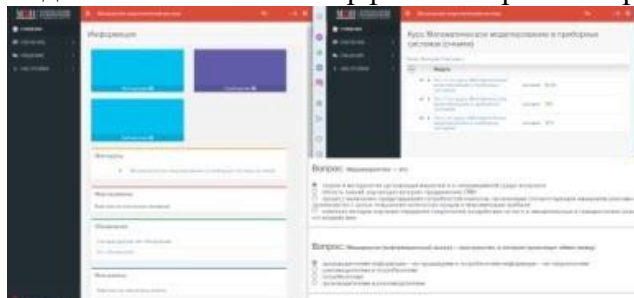
# СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 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. Какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете
2. В первых Олимпийских играх могли принимать участие
3. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в
4. Физиология – это
5. Отличаются ли показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у спортсменов и людей, не ведущих активный образ жизни

#### Материалы для проверки остаточных знаний

1. 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

2. 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

3. 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

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

Ответы:

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

Верный ответ: Б

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<sub>УК-7</sub> 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. Под силой как физическим качеством понимается
5. Чем характерно состояние утомления

### 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.Эффект физических упражнений определяется, прежде всего

Ответы:

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

Верный ответ: А

## ***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»