

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

Направление подготовки/специальность: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Наименование образовательной программы: Гидроэнергетика

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	Пугачев Р.В.
	Идентификатор	Rf46e5256-PugachevRV-eb46307e

Р.В. Пугачев

Заведующий
выпускающей
кафедрой

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Шестопалова Т.А.
	Идентификатор	Rca486bb1-ShestopalovaTA-2b9205

Т.А.
Шестопалова

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

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, авторизованных 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	1.Что такое Физическая культура? 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. 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. 2. ответ: 1 2.Что такое Спорт? 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
-------------------------------------	---

	систематического выполнения физических упражнений. ответ: 2 3. В чём различие между спортом и физической культурой? 1) Спорт является частью физической культуры. 2) Физическая культура является частью спорта. 3) Различий нет. ответ: 1 4. Назовите самую простую и безопасную форму физической активности, отличающуюся саморегулирующим темпом, имеющую ритмический характер и задействующую большие группы мышц 1) Бег 2) Скандинавская ходьба 3) Ходьба 4) Туристический поход ответ: 3 5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ... 1) подвижных и спортивных игр 2) челночного бега 3) прыжков в высоту 4) всё перечисленное ответ: 1 6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что: 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 ответ: 4
--	--

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 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%)

Оценка: 2

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

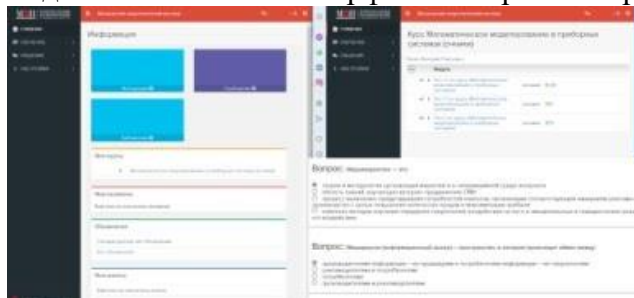
СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в
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. 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

2. Физическая культура представляет собой

Ответы:

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

Верный ответ: А

3. 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

4. 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

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

Ответы:

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

Верный ответ: Б

6. 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. В первых Олимпийских играх могли принимать участие
5. Под силой как физическим качеством понимается

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. 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.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»