

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

**Направление подготовки/специальность: 27.03.04 Управление в технических системах**

**Наименование образовательной программы: Автоматизированные системы управления**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: Заочная**

**Оценочные материалы  
по дисциплине  
Физическая культура**

**Москва  
2021**

## 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	Бородкин А.А.
	Идентификатор	R2a2cc3a1-BorodkinAA-1ae52558

(подпись)

А.А.

Бородкин

(расшифровка  
подписи)

Заведующий  
выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Бобряков А.В.
	Идентификатор	R2c90f415-BobriakovAV-70dec1fa

(подпись)

А.В.

Бобряков

(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><b>1. Что такое Физическая культура?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>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.</b></li><li><b>2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.</b></li><li><b>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.</b></li></ol> <p>2. <b>ответ: 1</b></p> <p><b>2. Что такое Спорт?</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения.</li><li>Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений,</li></ol>
-------------------------------------	--

	<p>потребностей, знаний и умений в результате 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>2. 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: 80*

*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: 70*

*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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Укажите какая цель самостоятельных занятий физической культурой</li><li>2. Укажите какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете</li><li>3. Укажите какие правила нужно соблюдать при занятиях спортивными играми</li></ol>
--	---

### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка:* зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "зачтено" выставляется если задание выполнено правильно или с незначительными недочетами

*Оценка:* не зачтено

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "не зачтено" выставляется если задание не выполнено в отведенный срок или результат не соответствует заданию

# СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

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
- 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

#### **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: 80*

*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.