

**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:<br>нормы здорового образа жизни<br>Уметь:<br>использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий | Виды спорта и спортивных соревнований (Тестирование)<br>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:

|  |  |
|--|--|
| <p>Знать: нормы здорового образа жизни</p> | <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: 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 | <b>1. Укажите какая цель самостоятельных занятий физической культурой</b><br>1.<br><b>2. Укажите какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете</b><br>1.<br><b>3. Укажите какие правила нужно соблюдать при занятиях спортивными играми</b><br>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

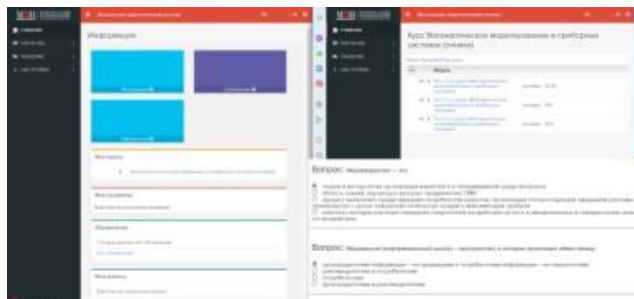
*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено (выполнено верно на 60%)

# 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.