

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

**Направление подготовки/специальность: 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы**

**Наименование образовательной программы: Радиоэлектронные системы и комплексы**

**Уровень образования: высшее образование - специалитет**

**Форма обучения: Очная**

**Оценочные материалы  
по дисциплине  
Физическая культура и спорт**

**Москва  
2025**

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Разработчик

|                                                                                   |                                                    |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                             |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                             |
|                                                                                   | Владелец                                           | Гуреев Я.В.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R42dca9b5-GureevYV-ed4db43a |

Я.В. Гуреев

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

|                                                                                   |                                                    |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                               |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                               |
|                                                                                   | Владелец                                           | Сизякова А.Ю.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R4eb30863-SiziakovaAY-83831ea |

А.Ю.  
Сизякова

Заведующий  
выпускающей кафедрой

|                                                                                   |                                                    |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|
|  | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» |                              |
|                                                                                   | Сведения о владельце ЦЭП МЭИ                       |                              |
|                                                                                   | Владелец                                           | Куликов Р.С.                 |
|                                                                                   | Идентификатор                                      | R7ef0b374-KulikovRS-e851162c |

Р.С. Куликов

## 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: Выполнение задания

1. Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)
2. Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)
3. Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)
4. Техника выполнения движений (Тренинг)
5. Физическая нагрузка и отдых (Тренинг)
6. Физические упражнения (Тренинг)

Форма реализации: Проверка задания

1. Формирование умений и навыков (Тренинг)

Форма реализации: Устная форма

1. Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью)

## БРС дисциплины

### 1 семестр

**Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:**

- КМ-1 Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью)  
КМ-2 Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)  
КМ-3 Физические упражнения (Тренинг)  
КМ-4 Формирование умений и навыков (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Раздел дисциплины | Веса контрольных мероприятий, % |      |      |      |      |
|-------------------|---------------------------------|------|------|------|------|
|                   | Индекс КМ:                      | КМ-1 | КМ-2 | КМ-3 | КМ-4 |

|                                                                                                                        |          |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----|----|----|
|                                                                                                                        | Срок КМ: | 4  | 8  | 12 | 15 |
| Основы теории и методики обучения физической культуре. Техника безопасности на занятиях. Основы здорового образа жизни |          |    |    |    |    |
| Техника безопасности при занятиях физической культурой. Основы здорового образа жизни                                  | +        |    |    |    |    |
| Физические качества (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость)                                                 |          | +  |    |    |    |
| Физические упражнения, как основные средства физической культуры                                                       |          |    | +  |    |    |
| Двигательные умения и навыки на занятиях физической культурой                                                          |          |    |    |    | +  |
| Вес КМ:                                                                                                                | 25       | 25 | 25 | 25 | 25 |

## 2 семестр

### Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-5 Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)

КМ-6 Техника выполнения движений (Тренинг)

КМ-7 Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)

КМ-8 Физическая нагрузка и отдых (Тренинг)

**Вид промежуточной аттестации – Зачет.**

| Раздел дисциплины                                                                                                                                                           | Веса контрольных мероприятий, % |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------|------|------|------|
|                                                                                                                                                                             | Индекс КМ:                      | КМ-5 | КМ-6 | КМ-7 | КМ-8 |
|                                                                                                                                                                             | Срок КМ:                        | 4    | 8    | 12   | 15   |
| Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний |                                 |      |      |      |      |
| Основы самоконтроля на занятиях физической культурой                                                                                                                        | +                               |      |      |      |      |
| Техника движений                                                                                                                                                            |                                 |      | +    |      |      |
| Основы методики воспитания выносливости                                                                                                                                     |                                 |      |      | +    |      |
| Нагрузка. Отдых                                                                                                                                                             |                                 |      |      |      | +    |
| Вес КМ:                                                                                                                                                                     | 25                              | 25   | 25   | 25   | 25   |

## 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>основы теории и методики физической культуры, технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни<br>Уметь:<br>выполнять комплекс общеразвивающих упражнений<br>выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной направленности<br>выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость | КМ-1 Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью)<br>КМ-6 Техника выполнения движений (Тренинг)<br>КМ-7 Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)<br>КМ-8 Физическая нагрузка и отдых (Тренинг) |
| УК-7               | ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                 | Знать:<br>основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем                                                                                                                                                                                                                                                         | КМ-2 Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)<br>КМ-3 Физические упражнения (Тренинг)<br>КМ-4 Формирование умений и навыков (Тренинг)<br>КМ-5 Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> <p>Уметь:</p> <p>выполнять нормативы по общей физической подготовки</p> <p>использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку</p> <p>приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## **II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания**

### **1 семестр**

#### **КМ-1. Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни**

**Формы реализации:** Устная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Интервью

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проводится в начале практического занятия, путём опроса.

#### **Краткое содержание задания:**

Рассказать технику безопасности на занятиях и основы здорового образа жизни

#### **Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                                                                                                           | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать: основы теории и методики физической культуры, технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни | 1.Какие требования предъявляются к спортивной форме для допуска к занятиям<br>2.Расскажите техника безопасности во время занятий по физической культуре и спорту<br>3.Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)<br>4.Что такое закаливание |

#### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при правильных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при частично неполных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещаемости занятий и при неполных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещения занятий и при неправильных ответах на вопросы по технике безопасности и здоровому образу жизни (ЗОЖ)

## **КМ-2. Сдача нормативов ОФП**

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Проверочная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Сдача нормативов проходит на занятиях по физической культуре в бассейне и на стадионе.

**Краткое содержание задания:**

Сдать нормативы ОФП

**Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине         | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: выполнять нормативы по общей физической подготовки | 1.Пробегите 100м/60м<br>2.Прыгните с места в длину<br>3.Выполните упражнения на силу<br>4.Выполните упражнения на гибкость<br>5.Пробегите 1000м/500м<br>6.Проплывите 50м |

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 5 баллов

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 4 балла

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и сдаче нормативов на 3 балла

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при невыполнении нормативов

## **КМ-3. Физические упражнения**

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Практические занятия проходят на спортивных объектах университета.

**Краткое содержание задания:**

Выполнить физические упражнения различной направленности по заданию преподавателя

**Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                                                                                                  | Вопросы/задания для проверки                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку | 1.Пробежать медленным бегом<br>2.Выполнить ОРУ<br>3.Выполнить прыжковые упражнения<br>4.Выполнить беговые упражнения |

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по оздоровительному влиянию физических упражнений на организм человека

**КМ-4. Формирование умений и навыков**

**Формы реализации:** Проверка задания

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Занятия проходят в спортивном зале, манеже или на стадионе.

**Краткое содержание задания:**

ОРУ, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие силы, выполнение и отработка элементов техники соревновательных упражнений из комплекса нормативов ОФП

**Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине | Вопросы/задания для проверки |
|---------------------------------------------------|------------------------------|
|---------------------------------------------------|------------------------------|

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                    | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей | 1.Выполните комплекс упражнений на координацию движений<br>2.Выполните комплекс упражнений на развитие силы рук и плечевого пояса<br>3.Выполните комплекс упражнений для развитие силы ног |

#### Описание шкалы оценивания:

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по формированию двигательных умений и навыков

#### 2 семестр

##### КМ-5. Самоконтроль на занятиях физической культурой

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС: 25**

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Проведение практических занятий на спортивных объектах.

#### Краткое содержание задания:

Соблюдение правил здорового образа жизни

#### Контрольные вопросы/задания:

| Запланированные результаты обучения по дисциплине | Вопросы/задания для проверки |
|---------------------------------------------------|------------------------------|
| Знать: основы системы самоконтроля при занятиях   | 1.Что такое самоконтроль     |

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                                                                                                              | Вопросы/задания для проверки                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | 2. Какие показатели относятся к субъективным методам самоконтроля<br>3. Перечислите методы самоконтроля |

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по самоконтролю*

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по самоконтролю*

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по самоконтролю*

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по самоконтролю*

**КМ-6. Техника выполнения движений**

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Практические занятия на спортивных объектах. Выполнение заданий с контролем техники.

**Краткое содержание задания:**

Выполнение физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования

**Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине    | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений | 1. Выполните бег с низкого старта<br>2. Выполните бег по дистанции<br>3. Выполните прыжок в длину с места<br>4. Выполните упражнение упор лёжа (планка) |

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по технике движений*

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по технике движений*

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по технике движений*

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по технике движений*

### **КМ-7. Повторная сдача нормативов ОФП**

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Проверочная работа

**Вес контрольного мероприятия в БРС: 25**

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Сдача нормативов происходит на стадионе и в бассейне.

#### **Краткое содержание задания:**

В каком году был разработан физкультурный-спортивный комплекс ГТО

#### **Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                                | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость | 1.Пробегите 100м<br>2.Пробегите 2000м/3000м<br>3.Прыгните в длину с места<br>4.Выполните упражнение на гибкость<br>5.Выполните упражнение на силу<br>6.Выполните упражнение упор лёжа (планка) |

#### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 5 баллов*

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и сдаче нормативов на 4 балла*

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и сдаче нормативов на 3 балла*

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при невыполнении нормативов*

## **КМ-8. Физическая нагрузка и отдых**

**Формы реализации:** Выполнение задания

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС: 25**

**Процедура проведения контрольного мероприятия:** Практические занятия проходят на стадионе.

### **Краткое содержание задания:**

Выполнение упражнений разной интенсивности и характером отдыха

### **Контрольные вопросы/задания:**

| Запланированные результаты обучения по дисциплине                             | Вопросы/задания для проверки                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уметь: выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной направленности | 1.Пробегите длительным бегом малой интенсивности<br>2.Выполните бег с ускорениями<br>3.Выполните круговую тренировку с разными интервалами отдыха |

### **Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: 5 («отлично»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 100*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии правильных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий*

*Оценка: 4 («хорошо»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 90*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется при 100% посещении занятий и при наличии частично неполных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий*

*Оценка: 3 («удовлетворительно»)*

*Нижний порог выполнения задания в процентах: 80*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется при 50% посещении занятий и при наличии неполных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий*

*Оценка: 2 («неудовлетворительно»)*

*Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется при отсутствии посещений занятий и при наличии неправильных ответов на вопросы по видам нагрузки и отдыха во время занятий*

## СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1 семестр

**Форма промежуточной аттестации:** Зачет

### Пример билета

Оценка за зачёт выставляется по совокупности выполнения контрольных мероприятий (КМ)

### Процедура проведения

Промежуточная аттестация, как правило, проводится на последнем практическом занятии периода теоретического обучения. Обучающиеся, имеющие оценки по всем КМ не менее "3", получают зачёт

### *1. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины*

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-1<sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

### Вопросы, задания

1. Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту
2. Выполнение упражнений на ловкость
3. Беговые упражнения
4. Здоровый образ жизни

### Материалы для проверки остаточных знаний

#### 1. Под физической культурой понимается

Ответы:

- А. Часть культуры общества и человека
- Б. Процесс развития физических способностей
- В. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
- Г. Развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Верный ответ: А

#### 2. Результатом физической подготовки является

Ответы:

- А. Физическое совершенство
- Б. Физическое развитие
- В. Физическая подготовленность
- Г. Способность правильно выполнять двигательные действия

Верный ответ: Б

#### 3. Эффект физических упражнений определяется прежде всего

Ответы:

- А. Темпом движений
- Б. Ритмом движений
- В. Их содержанием
- Г. Их формой

Верный ответ: В

**4. В чём проявляется утомление**

Ответы:

- А. Улучшается координация
- Б. Ощущается прилив сил
- В. Уменьшается сила и выносливость мышц
- Г. Улучшается память

Верный ответ: В

**5. К циклическим видам спорта относятся**

Ответы:

- А. Борьба, бокс, фехтование
- Б. Баскетбол, волейбол, футбол
- В. Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- Г. Метания мяча, диска, молота

Верный ответ: В

**6. Главной причиной нарушения осанки является**

Ответы:

- А. Долгое пребывание в положении сидя
- Б. Привычка носить сумку на одном плече
- В. Слабость мышц спины
- Г. Малоактивный образ жизни

Верный ответ: В

**7. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям**

Ответы:

- А. Толкание ядра
- Б. Ходьба на лыжах
- В. Езда на велосипеде
- Г. Плавание

Верный ответ: А

**8. В каких клетках крови находится гемоглобин**

Ответы:

- А. Лейкоциты
- Б. Тромбоциты
- В. Эритроциты
- Г. Плазма

Верный ответ: В

**9. Что является компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ)**

Ответы:

- А. Приём энергетических коктейлей
- Б. Походы в ночной клуб
- В. Физическая нагрузка и отказ от вредных привычек
- Г. Вредные привычки

Верный ответ: В

**10. Какие продукты нужно употреблять ежедневно**

Ответы:

- А. Копчёную колбасу
- Б. Сладости
- В. Каши и молочные продукты
- Г. Чипсы

Верный ответ: В

**11. Что является вредными привычками**

Ответы:

- А. Курение и приём алкоголя

- Б. Прогулки за городом
- В. Занятия танцами
- Г. Плавание

Верный ответ: А

**12.Какое влияние оказывает двигательная активность на организм**

Ответы:

- А. Понижает выносливость и работоспособность
- Б. Уменьшает количество лет
- В. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- Г. Позволяет меньше расходовать калорий

Верный ответ: В

**13.Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий**

Ответы:

- А. Долго отдыхать после каждого упражнения
- Б. Пополнять потраченные калории едой и напитками
- В. Правильно распределять нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- Г. Меньше активно двигаться

Верный ответ: В

**14.Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой**

Ответы:

- А. Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- Б. Монотонность занятий ходьбой
- В. Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- Г. Можно заниматься в любом возрасте

Верный ответ: Г

**15.Какой вид активности наиболее доступен начинающим**

Ответы:

- А. Бокс
- Б. Тяжёлая атлетика
- В. Борьба
- Г. Ходьба

Верный ответ: Г

**II. Описание шкалы оценивания**

*Оценка: «зачтено»*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "зачтено" ставится по совокупности результатов всех КМ. Обучающиеся, имеющие оценки не ниже "удовлетворительно" по всем КМ, получают зачёт

*Оценка: «не зачтено»*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "не зачтено" ставится, если обучающийся имеет хотя бы одну оценку "неудовлетворительно" за КМ

**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».

**2 семестр**

**Форма промежуточной аттестации: Зачет**

## Пример билета

Оценка за зачёт выставляется по совокупности выполнения контрольных мероприятий (КМ)

## Процедура проведения

Промежуточная аттестация, как правило, проводится на последнем практическом занятии периода теоретического обучения. Обучающиеся, имеющие оценки по всем КМ не менее "3", получают зачёт

## *1. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины*

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-2<sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

## Вопросы, задания

1. Основы самостоятельной подготовки и медицинских знаний
2. Упражнения на гибкость
3. Спортивный инвентарь
4. Нормативы по легкой атлетике

## Материалы для проверки остаточных знаний

### 1. Какую пользу приносят занятия циклическими видами

Ответы:

- А. Повышают силовые способности
- Б. Увеличивают количество жировой ткани
- В. Улучшают осанку
- Г. Увеличивают эффективность работы сердца

Верный ответ: Г

### 2. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приёмом пищи и началом беговых упражнений

Ответы:

- А. 4 часа
- Б. 1 час
- В. 10 минут
- Г. 2 часа

Верный ответ: Г

### 3. Задачи физической культуры

Ответы:

- А. Укрепление здоровья и гармоничное развитие личности
- Б. Подготовка к участию в международных соревнованиях
- В. Воспитание спортсменов массовых разрядов
- Г. Воспитание спортсменов высших разрядов

Верный ответ: А

### 4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

Ответы:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья
- Г. Длительной ходьбы

Верный ответ: А

**5.Как называется количество воздуха , которое индивидиуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха**

Ответы:

- А. Жизненная ёмкость лёгких
- Б. Цилиндрическая ёмкость лёгких
- В. Повторная ёмкость лёгких
- Г. Ёмкость лёгких

Верный ответ: А

**6.Как называется привычная поза непринуждённо стоящего человека без активного мышечного напряжения**

Ответы:

- А. Осанка
- Б. Планка
- В. Ходьба
- Г. Бег

Верный ответ: А

**7.Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности**

Ответы:

- А. Первая помощь
- Б. Диспансерное наблюдение
- В. Доврачебная помощь
- Г. Специализированная помощь

Верный ответ: Б

**8.Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведённых занятий физической культурой и спортом**

Ответы:

- А. Первичное обследование
- Б. Дополнительное обследование
- В. Повторные (ежегодные) врачебные обследования
- Г. Врачебное обследование

Верный ответ: В

**9.Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов**

Ответы:

- А. Плоская
- Б. Цилиндрическая
- В. Коническая
- Г. Вогнутая

Верный ответ: Б

**10.Поперечный и продольный , это виды**

Ответы:

- А. Прыжков
- Б. Поворотов
- В. Шпагатов
- Г. Шагов

Верный ответ: В

**11.Что такое стретчинг**

Ответы:

- А. Растягивание
- Б. Сила

- В. Координация
- Г. Ловкость

Верный ответ: А

**12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является**

Ответы:

- А. Сила
- Б. Выносливость
- В. Быстрота
- Г. Гибкость

Верный ответ: Б

**13. При помощи какого теста определяется развитие быстроты**

Ответы:

- А. Бег 1000 метров
- Б. Бег 500 метров
- В. Бег 30 метров
- Г. Бег 3000 метров

Верный ответ: В

**14. При помощи какого теста определяется развитие силы**

Ответы:

- А. Подтягивание (отжимание)
- Б. Наклон
- В. Прыжок в длину с места
- Г. Бег 100 метров

Верный ответ: А

**15. При помощи какого теста определяется развитие выносливости**

Ответы:

- А. Кросс 3000 метров
- Б. Упражнение на пресс
- В. Челночный бег 3х10 м
- Г. Метание мяча

Верный ответ: А

## **II. Описание шкалы оценивания**

*Оценка: «зачтено»*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "зачтено" ставится по совокупности результатов всех КМ. Обучающиеся, имеющие оценки не ниже "удовлетворительно" по всем КМ, получают зачёт

*Оценка: «не зачтено»*

*Описание характеристики выполнения знания:* Оценка "не зачтено" ставится, если обучающийся имеет хотя бы одну оценку "неудовлетворительно" за КМ

## **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».