

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

Направление подготовки/специальность: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Наименование образовательной программы: Автоматизация технологических процессов в теплоэнергетике

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат


Форма обучения: Очно-заочная

**Оценочные материалы
по дисциплине
Спортивные секции**

**Москва
2023**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:


Разработчик

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Жесткова Е.А.
	Идентификатор	R612ca024-ZhestkovaYA-1532e2f

Е.А. Жесткова


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
образовательной
программы

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Мезин С.В.
	Идентификатор	R420ae592-MezinSV-dc40cfee

С.В. Мезин

Заведующий
выпускающей кафедрой

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Черняев А.Н.
	Идентификатор	R7a97f450-ChernyaevAN-b37575e

А.Н.
Черняев

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-2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

и включает:

для текущего контроля успеваемости:

Форма реализации: Смешанная форма

1. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг)
2. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)
3. Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг)
4. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг)
5. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг)
6. Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
7. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг)
8. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг)
9. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
10. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
11. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг)
12. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)
13. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)
14. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
15. Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг)
16. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)

БРС дисциплины

1 семестр

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, обучению техники безопасности					
Обучение технике подводящих упражнений		+			
Общеразвивающие упражнения на месте			+		

Основы легкоатлетической подготовки			+	
Упражнения общих физических качеств подвижными играми				+
Вес КМ:	25	25	25	25

2 семестр

Раздел дисциплины	Вес контрольных мероприятий, %				
	Индекс КМ:	КМ-5	КМ-6	КМ-7	КМ-8
	Срок КМ:	4	8	12	15
Основы теории и методики обучения физической культуре					
Развитие гибкости		+			
Общеразвивающие упражнения в движении			+		
Обучение технике основных легкоатлетических упражнений				+	
Обучение технике силовых упражнений					+
Вес КМ:	25	25	25	25	25

3 семестр

Раздел дисциплины	Вес контрольных мероприятий, %				
	Индекс КМ:	КМ-9	КМ-10	КМ-11	КМ-12
	Срок КМ:	4	8	12	15
Совершенствование общих физических качеств					
Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений		+			
Развитие специальных физических качеств			+		
Обучение технике спортивных игр				+	
Средства самоконтроля на занятиях					+
Вес КМ:	25	25	25	25	25

4 семестр

Раздел дисциплины	Вес контрольных мероприятий, %				
	Индекс КМ:	КМ-13	КМ-14	КМ-15	КМ-16
	Срок КМ:	4	8	12	15
Обучение специальных физических качеств					
Профилактика травматизма на занятиях		+			
Обучение технике легкоатлетических упражнений			+		
Развитие скоростных способностей				+	

Совершенствование силовых способностей				+
Вес КМ:	25	25	25	25

\$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-2 _{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений Основные элементы выполнения техники координационных упражнений Основные принципы выполнения силовых упражнений Основные принципы выполнения упражнений с отягощением Основные принципы выполнения упражнений в движении Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений	Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1 (Тренинг) Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2 (Тренинг) Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг) Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3 (Тренинг) Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3 (Тренинг) Оценка техники безопасности. Сем 4 (Тренинг) Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4

		<p>Технику старта на различные дистанции Основные принципы развития скоростной выносливости Основные принципы выполнения игровых упражнений Основные принципы самоконтроля Основные требования при выполнении контрольных нормативов Основные принципы выполнения подводящих упражнений Принципы развития скоростных способностей Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений Основные правила техники безопасности Уметь: Демонстрировать технику бега на средние дистанции Демонстрировать технику низкого старта и метаний Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении Демонстрировать технику спринтерского бега</p>	<p>(Тренинг) Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4 (Тренинг)</p>
--	--	---	--

		<p>Выполнять прыжковые упражнения Демонстрировать силовые упражнения без отягощений Выполнять упражнения со штангой Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью Контролировать физическую нагрузку Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений Демонстрировать упражнения с отягощениями Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов</p>	
--	--	--	--

		Демонстрировать технику в игровых видах спорта	
--	--	---	--

II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

1 семестр

КМ-1. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 1

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполните комплекс общеразвивающих упражнений

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения упражнений подводящих	1.Перечислите основные комплексы общеразвивающих упражнений 2.В чем заключаются основы выполнения техники гимнастических упражнений
Уметь: Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений	1.Выполните комплекс упражнений в движении

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-2. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте.

Сем 1

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с отягощением

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте	1.Назовите основы техники выполнения общеразвивающих упражнений на месте
Уметь: Выполнять комплексы	1.Выполните комплекс упражнений с партнером

общеразвивающие упражнения на месте	
-------------------------------------	--

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 % оценка за нормативы по легкой атлетике

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий и не уложился в нормативы

КМ-3. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 1

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

500/1000м, 100м, прыжок в длину, пресс и подтягивания

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные требования при выполнении контрольных нормативов	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-4. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 1

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить сложнокоординационные упражнения

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные элементы	1.Назовите критерии техники выполнения
--------------------------	--

выполнения техники координационных упражнений	упражнений
Уметь: Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой	1.Выполните техническое действие

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 % оценка за внутренние нормативы отделения: ОФП, фитнес – аэробика, отделение водных видов спорта, самбо, баскетбол, футбол, волейбол, силовые виды спорта, легкая атлетика, специальное – медицинское отделение

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий и не уложился во внутренние нормативы отделения

2 семестр

КМ-5. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений. Сем 2

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения упражнений с отягощением	1.Опишите критерии оценивания выполнения комплекса упражнений
Уметь: Демонстрировать упражнения с отягощениями	1.Выполните поставленный комплекс упражнений на месте

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-6. Оценка выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 2

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить комплекс упражнений

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения упражнений в движении	1.Опишите последовательность выполнения комплекса упражнений
Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении	1.Продемонстрировать комплекс упражнений в движении

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-7. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить сложнокоординационные упражнения

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений	1.Выполните техническое действие

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 % оценка за внутренние нормативы отделения: ОФП, фитнес – аэробика, отделение водных видов спорта, самбо, баскетбол, футбол, волейбол, силовые виды спорта, легкая атлетика, специальное – медицинское отделение

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий и не уложился во внутренние нормативы отделения

КМ-8. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 2

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

2000/3000м, прыжок, 100м, подтягивания, пресс

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения силовых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Демонстрировать силовые упражнения без отягощений	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

3 семестр

КМ-9. Оценка техники общих легкоатлетических упражнений. Сем 3

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить комплекс упражнений

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Технику старта на различные дистанции	1.Опишите технику выполнения комплекса упражнений
Уметь: Демонстрировать технику низкого старта и метаний	1.Продемонстрируйте технику выполнения беговых упражнений

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-10. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 3

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить упражнения с максимальной нагрузкой

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы развития выносливости скоростной	1.Опишите способы самоконтроля при выполнении специальных легкоатлетических упражнений
Уметь: Демонстрировать технику бега на средние дистанции	1.Выполните упражнения с максимальным усилием

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-11. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 3

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

500/1000м, 100м, прыжок в длину, пресс и подтягивания

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения игровых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Демонстрировать технику в игровых видах спорта	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-12. Оценка уровня специальной физической подготовленности. сем 3

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить сложнокоординационные упражнения

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы самоконтроля	1. Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Контролировать физическую нагрузку	1. Выполните техническое действие

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 % оценка за внутренние нормативы отделения: ОФП, фитнес – аэробика, отделение водных видов спорта, самбо, баскетбол, футбол, волейбол, силовые виды спорта, легкая атлетика, специальное – медицинское отделение

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий и не уложился во внутренние нормативы отделения

4 семестр

КМ-13. Оценка техники безопасности. Сем 4

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Перечислите основные правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные правила техники безопасности	1. Какие требования предъявляются к спортивной форме для допуска к занятиям 2. Что запрещено делать во время занятий по физической культуре и спорту
Уметь: Демонстрировать технику спринтерского бега	1. Выполнять требования инструкции по технике безопасности

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-14. Оценка техники специальных легкоатлетических упражнений. Сем 4

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Барьерные, беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения на развитие скоростной выносливости

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений	1.Опишите технику выполнения специальных легкоатлетических упражнений
Уметь: Выполнять прыжковые упражнения	1.Выполните скоростно-силовые упражнения на легкоатлетических дорожках

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

КМ-15. Оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 4

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

Выполнить сложно-координационные упражнения

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Принципы развития скоростных способностей	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	1.Выполните техническое действие

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 % оценка за внутренние нормативы отделения: ОФП, фитнес – аэробика, отделение водных видов спорта, самбо, баскетбол, футбол, волейбол, силовые виды спорта, легкая атлетика, специальное – медицинское отделение

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий и не уложился во внутренние нормативы отделения

КМ-16. Оценка уровня общефизической подготовленности. Сем 4

Формы реализации: Смешанная форма

Тип контрольного мероприятия: Тренинг

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Проводится во время практического занятия с использованием спортивного оборудования и снарядов в соответствии со специализацией секции

Краткое содержание задания:

2000/3000м, прыжок, 100м, подтягивания , пресс

Контрольные вопросы/задания:

Знать: Технику выполнения тяжелоатлетических упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Выполнять упражнения со штангой	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений

Описание шкалы оценивания:

Оценка: зачтено

Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %

Оценка: не зачтено

Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий

СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Основы теории и методики обучения физической культуре, обучению техники безопасности

Процедура проведения

Промежуточная аттестация по совокупности результатов

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

1. Компетенция/Индикатор: ИД-2_{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

1. Упражнения на технику подводящих упражнений
2. Выполнение общеразвивающие упражнения на месте
3. Основы легкоатлетической подготовки
4. Упражнения общих физических качеств подвижными играми
5. бег на короткие дистанции (100-400м)
6. бег на средние дистанции (500-1000м)
7. кроссовая подготовка
8. упражнения на силу с партнером
9. упражнения с легкоатлетическим инвентарем
10. упражнения с сопротивлением и отягощениями

Материалы для проверки остаточных знаний

1. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

- А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока
- Б. В основной и заключительной частях каждого урока
- В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

2. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

- А. Способность выполнять движения с большей скоростью
- Б. Частота движений спортсмена
- В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

3. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- А. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен
- В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая сила

Ответы:

- А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов
- Б. От количества поднятых килограммов веса
- В. От объёма мышц

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

- А. Способность качественно выполнять акробатические элементы
- Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами
- В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

- А. Нет
- Б. Можно, но осторожно
- В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

- А. По необходимости
- Б. По желанию
- В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

- А. Зарядка
- Б. Регулярные занятия физическими упражнениями
- В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

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: 80

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: 70

Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня

Оценка: 2

Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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

Основы теории и методики обучения физической культуре

Процедура проведения

Промежуточная аттестация по совокупности результатов

I. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины

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

Вопросы, задания

1. Упражнения на гибкость
2. Общеразвивающие упражнения в движении
3. Выполнение основных легкоатлетических упражнений
4. упражнения на технику силовых упражнений
5. упражнения на гибкость на спортивных снарядах
6. выполнение низкого старта с упора
7. выполнение низкого старта с колодок
8. выполнение комплекса прыжковых упражнений
9. упражнения на технику метаний легкоатлетических снарядов
10. спортивная ходьба (2-3км)

Материалы для проверки остаточных знаний

1. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

- А. Способность выполнять движения с большей скоростью
- Б. Частота движений спортсмена
- В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

2. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

- А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока
- Б. В основной и заключительной частях каждого урока
- В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

3. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- А. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен
- В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая сила

Ответы:

- А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов
- Б. От количества поднятых килограммов веса
- В. От объема мышц

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

- А. Способность качественно выполнять акробатические элементы
- Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами
- В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

- А. Нет
- Б. Можно, но осторожно
- В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

- А. По необходимости
- Б. По желанию
- В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

- А. Зарядка
- Б. Регулярные занятия физическими упражнениями
- В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

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: 80

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: 70

Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня

Оценка: 2

Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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»

3 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Совершенствование общих физических качеств

Процедура проведения

Промежуточная аттестация в виде зачета проводится по совокупности результатов

I. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины

1. Компетенция/Индикатор: ИД-2_{УК.7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

1. Упражнение на совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений
2. Упражнение на развитие специальных физических качеств
3. выполнение основных элементов техники спортивных игр
4. Средства самоконтроля на занятиях
5. стартовый разгон с низкого старта (30-50м)
6. выполнение бега с максимальной скоростью на отрезках 60-100м
7. отработка техники передачи эстафеты
8. переменный бег 5-8x200м
9. челночный бег 3-6x10м
10. подвижные игры с мячами

Материалы для проверки остаточных знаний

1. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- A. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен
- В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

2. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока

Б. В основной и заключительной частях каждого урока

В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

3. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

А. Способность выполнять движения с большей скоростью

Б. Частота движений спортсмена

В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая сила

Ответы:

А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов

Б. От количества поднятых килограммов веса

В. От объема мышц

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

А. Способность качественно выполнять акробатические элементы

Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами

В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

А. Нет

Б. Можно, но осторожно

В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

А. По необходимости

Б. По желанию

В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

А. Зарядка

Б. Регулярные занятия физическими упражнениями

В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

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: 80

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: 70

Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня

Оценка: 2

Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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»

4 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Обучение специальных физических качеств

Процедура проведения

Промежуточная аттестация в виде зачета проводится по совокупности результатов

I. Перечень компетенций/индикаторов и контрольных вопросов проверки результатов освоения дисциплины

1. Компетенция/Индикатор: ИД-2_{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

- 1.Профилактика травматизма на занятиях
- 2.Выполнение основных легкоатлетических упражнений
- 3.Упражнения на развитие скоростных способностей
- 4.Упражнения на совершенствование силовых способностей
- 5.повторный бег по дистанции 150-300м
- 6.бег с сопротивлением 30-80м
- 7.упражнения со штангой (рывок, толчок)
- 8.комплекс прыжковых упражнений
- 9.бег с изменением скорости на отрезках 100-300м
- 10.комплекс силовых упражнений на специальных тренажерах

Материалы для проверки остаточных знаний

- 1.От чего зависит общая сила

Ответы:

- А. От физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов
- Б. От количества поднятых килограммов веса
- В. От объёма мышц

Верный ответ: А

2. В каких частях каждого тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости

Ответы:

- А. В подготовительной и заключительной частях каждого урока
- Б. В основной и заключительной частях каждого урока
- В. В подготовительной и основной частях каждого урока

Верный ответ: А

3. Дайте определение общей быстроты

Ответы:

- А. Способность выполнять движения с большей скоростью
- Б. Частота движений спортсмена
- В. Скорость пробега определенного отрезка дистанции

Верный ответ: А

4. От чего зависит общая выносливость

Ответы:

- А. От способности организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок
- Б. От расстояния, которое может преодолеть спортсмен
- В. От выполнения большого объема работы

Верный ответ: А

5. Что такое общая ловкость

Ответы:

- А. Способность качественно выполнять акробатические элементы
- Б. Способность быстро и наилучшим способом решать двигательные задачи различными способами
- В. Способность быстро выполнять сложные по координации гимнастические элементы

Верный ответ: Б

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

- А. Нет
- Б. Можно, но осторожно
- В. Можно

Верный ответ: А

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

- А. По необходимости
- Б. По желанию
- В. По разрешению преподавателя

Верный ответ: В

8. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)

Ответы:

- А. Зарядка
- Б. Регулярные занятия физическими упражнениями
- В. Туристические прогулки

Верный ответ: Б

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

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: 80

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: 70

Описание характеристики выполнения знания: Работа выполнена в рамках "порогового" уровня. Основная часть задания выполнена верно. на вопросы углубленного уровня

Оценка: 2

Описание характеристики выполнения знания: Работа не выполнена или выполнена преимущественно неправильно

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»