**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: Технология воды и топлива на ТЭС и АЭС**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: Очная**

# Оценочные материалы
# по дисциплине
# Физическая культура и спорт

**Москва**
**2024**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:**

| | | |
|---|---|---|
| Разработчик | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»<br>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ<br>Владелец: Косарев А.Л.<br>Идентификатор: R16b528b5-KosarevAL-a21e30b6 | А.Л. Косарев |

**СОГЛАСОВАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Руководитель образовательной программы | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»<br>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ<br>Владелец: Шацких Ю.В.<br>Идентификатор: R6ca75b8e-ShatskikhYV-f045f12f | Ю.В. Шацких |
| Заведующий выпускающей кафедрой | Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»<br>Сведения о владельце ЦЭП МЭИ<br>Владелец: Шацких Ю.В.<br>Идентификатор: R6ca75b8e-ShatskikhYV-f045f12f | Ю.В. Шацких |

## 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 |

**2 семестр**

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

КМ-1 Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)
КМ-2 Техника выполнения движений (Тренинг)
КМ-3 Повторная сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)
КМ-4 Физическая нагрузка и отдых (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 |
| 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 |

**СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

***I. Оценочные средства для оценки запланированных результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций***

| Индекс компетенции | Индикатор | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Контрольная точка |
|---|---|---|---|
| УК-7 | ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Знать:<br>основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br>Уметь:<br>выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость<br>выполнять комплекс общеразвивающих упражнений<br>выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной направленности | КМ-5 Самоконтроль на занятиях физической культурой (Тренинг)<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$_{УК-7}$ Выполняет индивидуально подобранные комплексы | Знать:<br>основы теории и методики физической культуры, | КМ-1 Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью)<br>КМ-2 Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | оздоровительной или адаптивной физической культуры | технику безопасности при занятиях физкультурно–спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни<br>Уметь:<br>приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку выполнять нормативы по общей физической подготовки | КМ-3 Физические упражнения (Тренинг)<br>КМ-4 Формирование умений и навыков (Тренинг) |

*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 занятия 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 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-1. 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-2. 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-3. 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-4. 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

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

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

**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

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

**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

***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

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

**1. Компетенция/Индикатор:** ИД-1$_{УК-7}$ Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

**Вопросы, задания**

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

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

**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 индивидуум 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

***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».