

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

**Направление подготовки/специальность: 09.03.03 Прикладная информатика**

**Наименование образовательной программы: Прикладная информатика в экономике**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: Очно-заочная**

**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	Дудиева З.В.
Идентификатор	R78c5b641-DudiyevaZV-f4f82f1a	

З.В. Дудиева

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Петров С.А.
Идентификатор	R75f078b9-PetrovSA-cc5dcd67	

С.А. Петров

Заведующий  
выпускающей кафедрой

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Невский А.Ю.
Идентификатор	R4bc65573-NevskyAY-0b6e493d	

А.Ю.  
Невский

## 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 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: основы системы самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний Уметь: выполнять физические упражнения на ловкость, силу, выносливость, гибкость выполнять самостоятельно комплексы упражнений различной направленности выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	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)
УК-7	ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы	Знать: основы теории и методики физической культуры,	КМ-1 Оценка знаний техники безопасности и основ здорового образа жизни (Интервью) КМ-2 Сдача нормативов ОФП (Проверочная работа)

	<p>оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>	<p>технику безопасности при занятиях физкультурно– спортивной деятельностью, основы здорового образа жизни          Уметь:          приобретать личный опыт использования физкультурно - спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей          выполнять нормативы по общей физической подготовки          использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку</p>	<p>КМ-3 Физические упражнения (Тренинг)          КМ-4 Формирование умений и навыков (Тренинг)</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 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 2.Расскажите техника безопасности во время занятий по физической культуре и спорту 3.Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) 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 2.Прыгните с места в длину 3.Выполните упражнения на силу 4.Выполните упражнения на гибкость 5.Пробегите 1000м/500м 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 2.Выполнить ОРУ 3.Выполнить прыжковые упражнения 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 2.Выполните комплекс упражнений на развитие силы рук и плечевого пояса 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 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 2.Выполните бег по дистанции 3.Выполните прыжок в длину с места 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 2.Пробегите 2000м/3000м 3.Прыгните в длину с места 4.Выполните упражнение на гибкость 5.Выполните упражнение на силу 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 2.Выполните бег с ускорениями 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

#### 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<sub>УК-7</sub> 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<sub>УК-7</sub> 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-2УК-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».