

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

**Направление подготовки/специальность: 38.03.05 Бизнес-информатика**

**Наименование образовательной программы: Информационное и программное обеспечение бизнес-процессов**

**Уровень образования: высшее образование - бакалавриат**

**Форма обучения: Очно-заочная**

**Оценочные материалы  
по дисциплине  
Спортивные секции**

**Москва  
2023**

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

Преподаватель

(должность)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Ломоносов С.А.
	Идентификатор	Ra4a9cc24-LomonosovSA-ea57536

(подпись)

С.А.  
Ломоносов

(расшифровка  
подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

Руководитель  
образовательной  
программы

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Крепков И.М.
	Идентификатор	R04da5bdb-KrepkovIM-33fe3095

(подпись)

И.М.  
Крепков

(расшифровка  
подписи)

Заведующий  
выпускающей кафедры

(должность, ученая степень, ученое  
звание)

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

(подпись)

А.Ю.  
Невский

(расшифровка  
подписи)

## ОБЩАЯ ЧАСТЬ

Оценочные материалы по дисциплине предназначены для оценки: достижения обучающимися запланированных результатов обучения по дисциплине, этапа формирования запланированных компетенций и уровня освоения дисциплины.

Оценочные материалы по дисциплине включают оценочные средства для проведения мероприятий текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Формируемые у обучающегося компетенции:

1. 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: Смешанная форма

1. Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

2. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг)

3. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг)

4. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)

5. Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг)

6. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

7. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

8. Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

9. Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)

10. Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг)

## БРС дисциплины

1 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %					
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2	КМ-3	КМ-4	КМ-5
	Срок КМ:	4	8	10	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		+			
Основы теории и методики обучения физической культуре					
Развитие гибкости			+		
Общеразвивающие упражнения в движении			+		
Обучение технике основных легкоатлетических упражнений				+	
Обучение технике силовых упражнений				+	
Совершенствование общих физических качеств					
Совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений					+
Развитие специальных физических качеств					+
Обучение технике спортивных игр					+
Вес КМ:	20	20	20	20	20

## 2 семестр

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %					
	Индекс КМ:	КМ-6	КМ-7	КМ-8	КМ-9	КМ-10
	Срок КМ:	4	8	10	12	15
Обучение специальных физических качеств						
Средства самоконтроля на занятиях	+					
Профилактика травматизма на занятиях			+			
Обучение технике легкоатлетических упражнений			+			
Развитие скоростных способностей			+			
Совершенствование специальных физических качеств						
Совершенствование гибкости				+		
Развитие общей выносливости				+		
Развитие специальной выносливости					+	
Совершенствование скоростных способностей					+	

Совершенствование физических качеств в профессионально-прикладной подготовке					
Профессионально-прикладная физическая подготовка					+
Совершенствование общей выносливости					+
Вес КМ:	20	20	20	20	20

\$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-1 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать: Физические качества необходимые для профессиональной деятельности Уметь: Использовать физические качества для повышения работоспособности	Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)
УК-7	ИД-2 <sub>УК-7</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Знать: Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений Основные правила выполнения легкоатлетических упражнений Основные принципы выполнения упражнений в движении Основные принципы выполнения упражнений с отягощением Основные принципы интервальной, круговой и	Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1 (Тренинг) Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1 (Тренинг) Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг) Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической

		<p>повторной тренировки          Принципы развития скоростных способностей          Основные требования при выполнении контрольных нормативов          Основные принципы выполнения силовых упражнений          Основные правила техники безопасности          Основные принципы развития скоростной выносливости          Основные принципы выполнения игровых упражнений          Основные принципы самоконтроля          Основные принципы выполнения общеразвивающих упражнений на месте          Технику старта на различные дистанции          Основные принципы выполнения подводящих упражнений          Основные элементы выполнения техники координационных упражнений          Принципы развития</p>	<p>подготовленности. Сем 2 (Тренинг)          Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2 (Тренинг)          Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)          Оценка уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2 (Тренинг)</p>
--	--	---	---

		<p>активной и пассивной гибкости Основные принципы развития общей выносливости Основные принципы развития специальной выносливости Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности Уметь: Выполнять упражнения с различной интенсивностью Демонстрировать технику в игровых видах спорта Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой Выполнять основные комплексы гимнастических упражнений Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте Демонстрировать технику выполнения контрольных нормативов Демонстрировать технику бега на средние дистанции Демонстрировать</p>	
--	--	--	--



		<p>упражнения с отягощениями Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении Контролировать физическую нагрузку Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма Использовать комплексы различной интенсивности Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений Выполнять прыжковые упражнения Выполнять специальные упражнения на гибкость Соблюдать правила техники безопасности Демонстрировать технику низкого старта и метаний Демонстрировать технику спринтерского бега Демонстрировать силовые упражнения без отягощений</p>	
--	--	--	--

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

### 1 семестр

#### КМ-1. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники на месте. Сем 1

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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 общеразвивающих упражнений на месте	1. Назовите основы техники выполнения общеразвивающих упражнений на месте
Знать: Основные принципы выполнения подводящих упражнений	1. Перечислите основные комплексы общеразвивающих упражнений 2. В чем заключаются основы выполнения техники гимнастических упражнений
Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающие упражнения на месте	1. Выполните комплекс упражнений с партнером
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 уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 1

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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
Знать: Основные элементы выполнения техники координационных упражнений	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять координационные упражнения с максимальной амплитудой	1.Выполните техническое действие
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-3. Оценка техники выполнения гимнастических упражнений и выполнения общеразвивающих упражнений техники в движении. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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 в движении	1.Опишите критерии оценивания выполнения комплекса упражнений
Знать: Основные принципы выполнения упражнений с отягощением	1.Опишите последовательность выполнения комплекса упражнений
Уметь: Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в движении	1.Продемонстрировать комплекс упражнений в движении
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-4. Оценка уровня специальной физической и общефизической подготовленности. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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
Знать: Основные принципы выполнения силовых упражнений	1. Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Выполнять основные элементы легкоатлетических упражнений	1. Выполните техническое действие
Уметь: Демонстрировать силовые упражнения без отягощений	1. Продемонстрируйте выполнение упражнений

#### **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-5. Оценка техники общих и специальных легкоатлетических упражнений. Сем 1**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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 игровых упражнений	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Знать: Основные принципы развития скоростной выносливости	1.Опишите способы самоконтроля при выполнении специальных легкоатлетических упражнений
Знать: Технику старта на различные дистанции	1.Опишите технику выполнения комплекса упражнений
Уметь: Демонстрировать технику бега на средние дистанции	1.Выполните упражнения с максимальным усилием
Уметь: Демонстрировать технику в игровых видах спорта	1.Продемонстрируйте выполнение 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***2 семестр****КМ-6. Оценка уровня общефизической и специальной физической подготовленности. Сем 2****Формы реализации:** Смешанная форма**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20**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 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: не зачтено**Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

**КМ-7. Оценка техники безопасности, техники специальных легкоатлетических упражнений и уровня специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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
Знать: Основные принципы выполнения скоростно-силовых упражнений	1.Опишите технику выполнения специальных легкоатлетических упражнений
Знать: Принципы развития скоростных способностей	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять прыжковые упражнения	1.Выполните скоростно-силовые упражнения на легкоатлетических дорожках
Уметь: Выполнять упражнения с максимальной интенсивностью	1.Выполните техническое действие
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-8. Оценка техники выполнения упражнений на гибкость и координацию, уровня общей и специальной выносливости. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

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

**Краткое содержание задания:**

Наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Основные принципы развития общей выносливости	1.Опишите особенности выполнения беговых упражнений на выносливость
--	---

Знать: Принципы развития активной и пассивной гибкости	1.Опишите техника выполнения гимнастических упражнений на гибкость и координацию
Уметь: Выполнять беговые упражнения с сохранением ритма	1.Выполните упражнения с заданным ритмом 2.Выполните упражнения с заданным темпом
Уметь: Выполнять специальные упражнения на гибкость	1.Выполните упражнения для верхнего плечевого пояса 2.Выполните упражнения на координацию движений 3.Выполните упражнения на гибкость

**Описание шкалы оценивания:**

*Оценка: зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: от 70% до 100 %*

*Оценка: не зачтено*

*Описание характеристики выполнения знания: менее 70% занятий*

**КМ-9. Оценка уровня общефизической подготовленности, оценка уровня специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

**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 интервальной, круговой и повторной тренировки	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Знать: Основные принципы развития специальной выносливости	1.Каковы критерии оценивания выполнения контрольных нормативов
Уметь: Использовать физические качества для повышения работоспособности	1.Продемонстрируйте выполнение упражнений
Уметь: Соблюдать правила техники безопасности	1.Выполните техническое действие

**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 уровня прикладной подготовки и специальной физической подготовленности. Сем 2**

**Формы реализации:** Смешанная форма

**Тип контрольного мероприятия:** Тренинг

**Вес контрольного мероприятия в БРС:** 20

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

**Краткое содержание задания:**

удары, кувырки (вперед,назад) , самостраховка, оказание первой помощи

**Контрольные вопросы/задания:**

Знать: Физические качества необходимые для профессиональной деятельности	1.Опишите основы техники прикладных видов спорта
Знать: Комплексы упражнений с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности	1.Назовите критерии техники выполнения упражнений
Уметь: Выполнять упражнения с различной интенсивностью	1.Выполните технические действия в соответствии со специализацией секции
Уметь: Использовать комплексы различной интенсивности	1.Выполните техническое действие

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

### 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. Компетенция/Индикатор:** ИД-2<sub>УК-7</sub> 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. 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. 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

3. 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

4. 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

5. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

Ответы:

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

Верный ответ: А

6. Выход учащихся из спортивного зала возможен

Ответы:

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

Верный ответ: В

7. 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

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

#### **Вопросы, задания**

1.Общеразвивающие упражнения в движении

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

#### **Вопросы, задания**

- 1.Упражнения на гибкость
- 2.Выполнение основных легкоатлетических упражнений
3. упражнения на технику силовых упражнений
- 4.упражнения на гибкость на спортивных снарядах
- 5.выполнение низкого старта с упора
- 6.выполнение низкого старта с колодок
- 7.выполнение комплекса прыжковых упражнений
- 8.упражнения на технику метаний легкоатлетических снарядов
- 9.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

### ***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»