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 Физическая культура и спорт

> Москва 2025

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ РАЗРАБОТАЛ:

| Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»

| Сведения о владельце ЦЭП МЭИ

| Владелец Дудиева 3.В.

| Идентификатор R78C5b641-DudiyevaZV-f4f82f1a

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы

Разработчик

NOSO NOSO	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»				
S SIM CONTRACTOR NO. 5	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ				
	Владелец Крепков И.М.				
» <u>МЭИ</u> »	Идентификатор	R04da5bdb-KrepkovIM-33fe3095			

И.М. Крепков

3.В. Дудиева

Заведующий выпускающей кафедрой

NC MICHINOMETER	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»				
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ				
-	Владелец	Невский А.Ю.			
MOM &	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 ИЛ-2 Выполняет индивидуально полобранные комплексы оздоровительной или
 - ИД-2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

и включает:

для текущего контроля успеваемости:

Форма реализации: Выполнение задания

- 1. Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)
- 2. Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)
- 3. Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)
- 4. Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу (Проверочная работа)

Форма реализации: Проверка задания

- 1. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)
- 2. Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)

Форма реализации: Устная форма

- 1. Основные условия здорового образа жизни (Интервью)
- 2. Оценка техники безопасности (Интервью)

БРС дисциплины

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

- КМ-1 Оценка техники безопасности (Интервью)
- КМ-2 Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу (Проверочная работа)
- КМ-3 Проверка физической подготовленности по плаванию (Соревнование)
- КМ-4 Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

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

	Срок КМ:	4	8	12	15
Основы теории и методики обучения физической	культуре,				
обучению техники безопасности					
Техника безопасности при проведении занятий по)				
физической культуре и спорту		+			
Выносливость, сила, ловкость, быстрота			+		
Плавание				+	
Индивидуальные упражнения					+
	Bec KM:	25	25	25	25

2 семестр

Перечень контрольных мероприятий <u>текущего контроля</u> успеваемости по дисциплине:

- КМ-5 Основные условия здорового образа жизни (Интервью)
- КМ-6 Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)
- КМ-7 Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)
- КМ-8 Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная работа)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

	Веса кон	трольнь	іх мероі	приятий	ий, %	
Doorlon wygyyn nywy y	Индекс	КМ-	КМ-	КМ-	КМ-	
Раздел дисциплины	KM:	5	6	7	8	
	Срок КМ:	4	8	12	15	
Основы теории и методики обучения физической	культуре,					
самостоятельная подготовка						
Здоровый образ жизни			+			
Спортивный инвентарь			+			
Гимнастические упражнения				+		
Нормативы по легкой атлетике					+	
	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	Индикатор	Запланированные	Контрольная точка
компетенции	_	результаты обучения по	
		дисциплине	
УК-7	ИД-1ук-7 Понимает	Знать:	КМ-2 Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу
	влияние оздоровительных	основы системы	(Проверочная работа)
	систем физического	самоконтроля при занятиях	КМ-3 Проверка физической подготовленности по плаванию
	воспитания на укрепление	физкультурно-спортивной	(Соревнование)
	здоровья, профилактику	деятельностью, основы	КМ-5 Основные условия здорового образа жизни (Интервью)
	профессиональных	здорового образа жизни,	КМ-7 Выполнение гимнастических упражнений (Тренинг)
	заболеваний	влияние оздоровительных	КМ-8 Выполнение нормативов по легкой атлетике (Проверочная
		систем физического	работа)
		воспитания на укрепление	
		здоровья, профилактику	
		профессиональных	
		заболеваний	
		Уметь:	
		выполнять индивидуально	
		подобранные комплексы	
		оздоровительной	
		физической культуры	
		выполнять нормативы по	
		легкой атлетике	
		выполнять физические	
		упражнения на ловкость,	
		силу, выносливость	
		выполнять базовые	
		упражнения по плаванию	
УК-7	ИД-2ук-7 Выполняет	Знать:	КМ-1 Оценка техники безопасности (Интервью)

индивидуально	технику безопасности при	КМ-4 Выполнение комплекса индивидуальных упражнений (Тренинг)
подобранные комплексы	занятиях физкультурно–	КМ-6 Оценка уровня физической подготовленности (Тренинг)
оздоровительной или	спортивной деятельностью	
адаптивной физической	Уметь:	
культуры	использовать технические	
	средства и инвентарь для	
	повышения эффективности	
	физкультурно-спортивных	
	занятий; регулировать	
	физическую нагрузку	
	приобретать личный опыт	
	использования	
	физкультурно -	
	спортивной деятельности	
	для повышения своих	
	функциональных и	
	двигательных	
	возможностей для	
	достижения жизненных и	
	профессиональных целей	

II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

1 семестр

КМ-1. Опенка техники безопасности

Формы реализации: Устная форма

Тип контрольного мероприятия: Интервью **Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: На основе лекции по технике

безопасности проводится устный опрос в течение 10 минут.

Краткое содержание задания:

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

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные результаты обучения по	Вопросы/задания для проверки
дисциплине	
Знать: технику безопасности при занятиях	1.Какие требования предъявляются к
физкультурно-спортивной деятельностью	спортивной форме для допуска к
	занятиям
	2. Что запрещено делать во время занятий
	по физической культуре и спорту

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 80

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-2. Сдача нормативов на ловкость, выносливость, силу

Формы реализации: Выполнение задания

Тип контрольного мероприятия: Проверочная работа

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Задание выполняется на стадионе. Сначала проводится разминка, после которой осуществляется прием нормативов.

Краткое содержание задания:

бег 100м, кросс 1000/500 м, подтягивания, пресс, прыжок в длину с места

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные	результаты	обучения	ПО	Вопросы/задания для проверки
дисциплине				
Уметь: выполнять	физические	упражнения	на	1.Пробегите 100м
ловкость, силу, вын	осливость			2.Прыгните с места в длину
				3.Выполните упражнения на силу

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 80

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-3. Проверка физической подготовленности по плаванию

Формы реализации: Проверка задания

Тип контрольного мероприятия: Соревнование

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Занятия проходят в бассейн на 25

метровой дорожке. Необходимо проплыть 50 м свободным стилем на время.

Краткое содержание задания:

проплыть 50 м на время

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные результаты обучения по	Вопросы/задания для проверки
дисциплине	
Уметь: выполнять базовые упражнения по	1.Проплывите 50 м
плаванию	

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 80

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-4. Выполнение комплекса индивидуальных упражнений

Формы реализации: Проверка задания Тип контрольного мероприятия: Тренинг Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Занятия выполняются в спортивном

зале, манеже или на стадионе.

Краткое содержание задания:

Упражнения на гибкость, упражнения на координацию движений, упражнения для верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения в парах

Контрольные вопросы/задания:

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

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 100

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 80

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

2 семестр

КМ-5. Основные условия здорового образа жизни

Формы реализации: Устная форма

Тип контрольного мероприятия: Интервью **Вес контрольного мероприятия в БРС:** 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: На основании лекции по здоровому

образу жизни проводится устный опрос длительностью 10-15 минут.

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.В чем заключается
физкультурно-спортивной деятельностью, основы здорового	здоровый образ
образа жизни, влияние оздоровительных систем физического	жизни
воспитания на укрепление здоровья, профилактику	2.Какие существуют
профессиональных заболеваний	правила здорового
	питания
	3.Какие методы
	очищения организма
	Вам известны

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 50

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-6. Оценка уровня физической подготовленности

Формы реализации: Выполнение задания Тип контрольного мероприятия: Тренинг Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: выполнение упражнений,

использование спортивных тренажеров и спортивного инвентаря.

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: использовать технические средства и инвентарь для	1.Выполните упражнения	
повышения эффективности физкультурно-спортивных	с обручем	
занятий; регулировать физическую нагрузку	2.Выполните упражнение	
	на тренажоре	

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 50

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-7. Выполнение гимнастических упражнений

Формы реализации: Выполнение задания Тип контрольного мероприятия: Тренинг Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Упражнения выполняются в

спортивном зале, манеже или на стадионе.

Краткое содержание задания:

Перекладина, брусья, гимнастическая скамейка, гимнастических матах (кувырки вперед ,назад)

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные	результаты с	бучения	ПО	Вопросы/задания для проверки
дисциплине				
Уметь: выполнять	индивидуально	подобра	нные	1.Выполните упражнения на
комплексы оздоровительной физической культуры			перекладине	
				2.Выполните упражнения на
				гимнастических матах

Описание шкалы опенивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 50

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

КМ-8. Выполнение нормативов по легкой атлетике

Формы реализации: Выполнение задания

Тип контрольного мероприятия: Проверочная работа

Вес контрольного мероприятия в БРС: 25

Процедура проведения контрольного мероприятия: Нормативы по легкой атлетике

сдаются на стадионе.

Краткое содержание задания:

бег на 3000/2000 м, 100м, прыжок с места, подтягивание/пресс

Контрольные вопросы/задания:

	1 1	, ,			
Запланированные результаты обучения по		езультаты обучения по	Вопросы/задания для проверки		
дисц	иплине				
Умет	ъ: выполнять	нормативы по легкой	л по легкой 1.Пробегите дистанцию 100 м		
атлет	гике				

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 70

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено преимущественно верно

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто. выбрано верное направление для решения задач

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 50

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется если задание выполнено неверно или преимущественно не выполнено

СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

- 1.выносливость
- 2. ловкость
- 3. сила
- 4. скорость

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-1_{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Вопросы, задания

1.Выполнение упражнений на ловкость

Материалы для проверки остаточных знаний

1.Спорт это:

Ответы:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

Верный ответ: В

2.Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений

Ответы:

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера

Верный ответ: Б

3.Под физической культурой понимается

Ответы:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

Верный ответ: В

4.В спорте выделяют

Ответы:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

- В. Любительский, профессиональный, массовый Верный ответ: А
- **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.Индивидуальные упражнения
- 3. Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5 («отлично»)

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 («хорошо»)

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 («удовлетворительно»)

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 («неудовлетворительно»)

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

ІІІ. 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

- 1. 1.Здоровый образ жизни
- 2. 2. Гимнастические упражнения

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-1_{УК-7} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Вопросы, задания

- 1. Гимнастические упражнения
- 2.Спортивный инвентарь
- 3. Нормативы по легкой атлетике
- **2. Компетенция/Индикатор:** ИД-2_{УК-7} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

1.Основы самостоятельной подготовки и медицинских знаний

Материалы для проверки остаточных знаний

1. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего

Ответы:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения

Верный ответ: А

2.Влияние физических упражнений на организм человека

Ответы:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Верный ответ: А

3.Главной причиной нарушения осанки является

Ответы:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, "страх" своего роста.
- В. Слабые мышцы спины

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

Верный ответ: А

5.В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют

Ответы:

- А. Перекрестные координации.
- Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями

Верный ответ: А

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: 5 («отлично»)

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 («хорошо»)

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 («удовлетворительно»)

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 («неудовлетворительно»)

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».