

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

Уровень образования: высшее образование - бакалавриат

**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	Королев П.В.
	Идентификатор	Rfd1428e5-KorolevPV-1f806fea

П.В. Королев

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УУ

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Поляк Р.И.
	Идентификатор	Rbc0e923e-PoliakRI-10208dd2

Р.И. Поляк

Начальник ОМО УКО

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Шацких Ю.В.
	Идентификатор	R6ca75b8e-ShatskikhYV-f045f12f

Ю.В. Шацких

Заведующий кафедрой
разработчика

	Подписано электронной подписью ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»	
	Сведения о владельце ЦЭП МЭИ	
	Владелец	Бриленок Н.Б.
	Идентификатор	R25083530-BrilenokNB-0e5e1a58

Н.Б.
Бриленок

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-1037 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: Компьютерное задание

1. Основы здорового образа жизни и физической культуры (Тестирование)

2. Теория и методика физической культуры и спорта (Тестирование)

БРС дисциплины

1 семестр

Перечень контрольных мероприятий текущего контроля успеваемости по дисциплине:

КМ-1 Теория и методика физической культуры и спорта (Тестирование)

КМ-2 Основы здорового образа жизни и физической культуры (Тестирование)

Вид промежуточной аттестации – Зачет.

Раздел дисциплины	Веса контрольных мероприятий, %		
	Индекс КМ:	КМ-1	КМ-2
	Срок КМ:	6	12
Теория и методика физической культуры и спорта			
Общая физиология		+	
Общая спортивная физиология		+	
Теория физической культуры и спорта		+	
Основы здорового образа жизни и физической культуры			

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни		+
Психология спортивной деятельности		+
Особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира		+
Вес КМ:	50	50

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-1037	ИД-1 _{УК-1037} Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	КМ-1 Теория и методика физической культуры и спорта (Тестирование)
УК-1037	ИД-2 _{УК-1037} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	КМ-2 Основы здорового образа жизни и физической культуры (Тестирование)

II. Содержание оценочных средств. Шкала и критерии оценивания

КМ-1. Теория и методика физической культуры и спорта

Формы реализации: Компьютерное задание

Тип контрольного мероприятия: Тестирование

Вес контрольного мероприятия в БРС: 50

Процедура проведения контрольного мероприятия: Контрольная точка проводится в аудиторное время. Технология проверки связана с выполнением контрольного теста по изученной теме. Время отведенное на выполнение задания не более 30 минут. Количество попыток не более 3х. Тестирование проводится с использованием СДО "Прометей". К тестированию допускается пользователь изучивший материалы, авторизированных уникальным логином и паролем.

Краткое содержание задания:

Контрольная точка направлена на оценку освоения компетенции по вопросам видов спорта и спортивных соревнований

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
Знать: основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	1.Что такое Физическая культура? 1) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. 2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения. 3) Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. ответ: 1 2.Что такое Спорт? Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. 2) Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения. 3) Процесс улучшения физического состояния, а также формирования связанных с ним убеждений,

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
	потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений. ответ: 2 3.В чём различие между спортом и физической культурой? 1) Спорт является частью физической культуры. 2) Физическая культура является частью спорта. 3) Различий нет. Ответ: 1 4.Назовите самую простую и безопасную форму физической активности, отличающуюся саморегулирующим темпом, имеющую ритмический характер и задействующую большие группы мышц. 1) Бег 2) Скандинавская ходьба 3) Ходьба 4) Туристический поход Ответ: 3 5.Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ... 1) подвижных и спортивных игр 2) челночного бега 3) прыжков в высоту 4) всё перечисленное Ответ: 1 6.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что: 1) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости 2) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации 3) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения 4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени Ответ: 4

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 85

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 85 %

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 75

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто или выполнено верно на 75%

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено (выполнено верно на 60%)

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

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

КМ-2. Основы здорового образа жизни и физической культуры

Формы реализации: Компьютерное задание

Тип контрольного мероприятия: Тестирование

Вес контрольного мероприятия в БРС: 50

Процедура проведения контрольного мероприятия: Контрольная точка проводится в аудиторное время. Технология проверки связана с выполнением контрольного теста по изученной теме. Время отведенное на выполнение задания не более 30 минут. Количество попыток не более 3х. Тестирование проводится с использованием СДО "Прометей". К тестированию допускается пользователь изучивший материалы, авторизированных уникальным логином и паролем.

Краткое содержание задания:

Контрольная точка направлена на оценку освоения компетенции по вопросам основ здорового образа жизни и физической культуры

Контрольные вопросы/задания:

Запланированные результаты обучения по дисциплине	Вопросы/задания для проверки
Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	1.Сформулируйте цель Ваших самостоятельных занятий физической культурой 2.Какие внешние признаки физической утомляемости вы испытываете 3.Укажите какие правила нужно соблюдать при занятиях спортивными играми

Описание шкалы оценивания:

Оценка: 5 («отлично»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 85

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 85 %

Оценка: 4 («хорошо»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 75

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "хорошо" выставляется если большинство вопросов раскрыто или выполнено верно на 75%

Оценка: 3 («удовлетворительно»)

Нижний порог выполнения задания в процентах: 60

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "удовлетворительно" выставляется если задание преимущественно выполнено (выполнено верно на 60%)

Оценка: 2 («неудовлетворительно»)

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

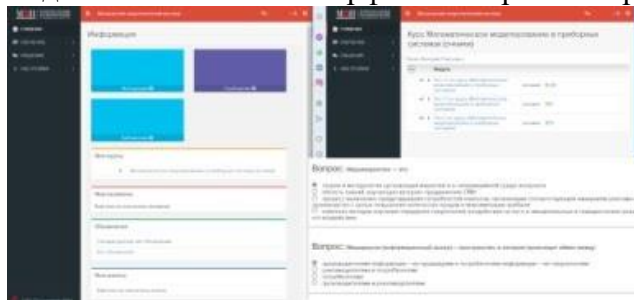
СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 семестр

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Пример билета

Вид билета связан с интерфейсом сервиса "Прометей"



Процедура проведения

В тесте 20 вопросов встречаются вопросы следующих типов:

1. с одним вариантом ответа (в вопросах «один из многих», система сравнивает ответ слушателя с правильным ответом и автоматически выставляет за него назначенный балл)
2. с выбором нескольких вариантов ответов (в вопросах «многие из многих» система оценивает каждый ответ отдельно; есть возможность разрешить слушателю получить за вопрос 0,75 балла, если он выберет 3 правильных ответа из 4)
3. на соответствие слушатель должен привести в соответствие левую и правую часть ответа (в вопросах «соответствие» система оценивает каждый ответ отдельно; можно разрешить слушателю получить за вопрос 0,75 балла, если он выберет 3 правильных ответа из 4)
4. развернутый ответ, вводится в ручную в специально отведенное поле (ручная оценка преподавателем)

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

1. Компетенция/Индикатор: ИД-1УК-1037 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Вопросы, задания

- 1.С чем связана физиологическая брадикардия, характерная для спортсменов
- 2.Самоконтроль в процессе физических занятий - это
- 3.Какая из перечисленных форм самостоятельных занятий по физической культуре не является основной

Материалы для проверки остаточных знаний

- 1.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются

Ответы:

- А. Скоростная способность. Б. Двигательный рефлекс. В. Физическая возможность
Верный ответ: А

- 2.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

3. Физическая культура представляет собой

Ответы:

А. Определенную часть культуры человека. Б. Учебную активность. В. Культуру здорового духа и тела

Верный ответ: А

4. 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

5. Отличительным признаком физической культуры является

Ответы:

А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

Верный ответ: А

2. Компетенция/Индикатор: ИД-2_{УК-1037} Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Вопросы, задания

1. Какие внешние признаки физической утомляемости вы знаете
2. В первых Олимпийских играх могли принимать участие
3. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введен в
4. Под силой как физическим качеством понимается
5. Физиология – это
6. Отличаются ли показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у спортсменов и людей, не ведущих активный образ жизни
7. Чем характерно состояние утомления

Материалы для проверки остаточных знаний

1. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”

Ответы:

А. Майк Бургенер. Б. Луи Симмонс. В. Грег Глассман

Верный ответ: В

2. 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

3. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется

Ответы:

А. Боди-балет. Б. Степ-аэробика. В. Пилатес

Верный ответ: Б

4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего

Ответы:

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

Верный ответ: А

5. В спорте выделяют

Ответы:

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый

Верный ответ: А

6. Назовите самую простую и безопасную форму физической активности, отличающуюся саморегулирующим темпом, имеющую ритмический характер и задействующую большие группы мышц.

Ответы:

- А. Бег
- Б. Скандинавская ходьба
- В. Ходьба
- Г. Туристический поход

Верный ответ: В

7. Какое физическое качество развивается в процессе занятий атлетической гимнастикой?

Ответы:

- А. Выносливость
- Б. Ловкость
- В. Сила
- Г. Гибкость, подвижность

Верный ответ: В

8. Какие из перечисленных методов самоконтроля не являются субъективными?

Ответы:

- А. Самочувствие
- Б. Аппетит
- В. Ортостатическая проба
- Г. Работоспособность

Верный ответ: В

9. Какие из перечисленных методов самоконтроля не являются объективными?

Ответы:

- А. Утомление
- Б. Частота сердечных сокращений
- В. Частота дыхания
- Г. Проба Штанге

Верный ответ: А

10. Резкие покачивания, отставание при ходьбе и беге, нарушение восприятия окружающего пространства свидетельствуют о

Ответы:

- А. Резкой степени утомляемости, нагрузку нужно срочно прекратить
- Б. Небольшой степени утомляемости
- В. Значительной степени утомляемости, человек еще может совершать физическую работу, но надо быть предельно внимательным

Верный ответ: А

II. Описание шкалы оценивания

Оценка: «зачтено»

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "отлично" выставляется, если задание выполнено в полном объеме или выполнено верно на 90 %

Оценка: «не зачтено»

Описание характеристики выполнения знания: Оценка "неудовлетворительно" выставляется, если задания теста выполнены не верно, или тест преимущественно не выполнен

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».