МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МИИГАиК)

Картографический факультет
Кафедра физического воспитания

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
А. Л. Степанченко
16 февраля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «Б1.О.09 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность(профиль) подготовки: Экология и природопользование

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2024

Разработчики:
Старший преподаватель кафедры Физического воспитания
Нефёдова К. И.

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Минобрнауки от 07.08.2020 № 894

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Картографический факультет	Председатель ученого совета факультета	Загребин Г. И.	Рассмотрено	27.12.2023, № 4/23

1. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни

УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества

УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность

УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах

УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложнестей профессиональной деятельности

УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения программы	Уровень овладения	Критерии оценивания (перечень сформированных ИДК/ЗУВ по уровням освоения)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Повышенный	ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Знать: УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни Уметь: УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки Владеть: УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией Уметь: УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

		УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности Владеть: УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не Уметь: УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. Владеть: УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложнестей профессиональной деятельности УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

		УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Базовый	ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Знать: УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни Уметь: УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией Уметь: УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

			ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не Уметь: УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.
		Пороговый	ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Знать: УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией

		ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

3. Шкала оценивания

4. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов
Промежуточная аттестация	

№ п/п	Наименование раздела	Контролируемые ИДК	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
			Текущий	Промежут. аттестация
1	Практический	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Выполнение контрольных нормативов	

5. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Практический

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка
2. Цели и задачи общей физической подготовки(ОФП)
3. Средства общей физической подготовки
4. Методы общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:

1. ЧСС
2. дыханием
3. объёмом
4. интенсивностью

Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы?

1. выносливость
2. быстрота
3. ловкость
4. сила.

2. Спринтерами называют:

1. стартующих на короткие дистанции
2. стартующих на длинные дистанции
3. стартующих на средние дистанции
4. стартующих на сверх. длинные дистанции

3. Какие вы знаете виды легкой атлетики?
4. Физическое качество выносливость (понятие) и ее виды
5. Особенности дыхания в покое и при физической нагрузке.

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Физическая сила(понятие)
2. Виды физической силы
3. При совершенствовании каких качеств (способностей), преимущественно применяются изометрические (статические) упражнения?

1. силовых качеств
2. быстроты
3. ловкости
4. гибкости

4. Какие мышцы называются синергистами?

1. выполняют разную работу
2. выполняют общую работу
3. выполняют скоростную работу

4. выполняют силовую работу

5. Какие мышцы называются антагонистами?

Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Виды аэробики
2. Двигательное умение это:

1. выполнение любых упражнений
2. стабильное выполнение двигательного действия
3. выполнение специальных упражнений
4. двигательный навык.

3. Работа мышц благотворно влияет

1. только на сами мышцы
2. на весь организм
3. на отдельную группу мышц
4. только на сердце

4. Значение мышечной релаксации (Расслабления).
5. Этапы обучения движениям

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации