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

Заочный 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
13 мая 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 21.05.01 Прикладная геодезия

Направленность(профиль) подготовки: Инженерная геодезия

Квалификация (степень) выпускника: инженер-геодезист

Форма обучения: заочная

Год набора (приема на обучение): 2022

Срок получения образования: 5 лет 8 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Москва, 2022

Разработчики:

Преподаватель кафедры Физического воспитания Дейкина И. В.

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания
Шатунова А. А.

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания
Черенкова М. В.

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия, утвержденного приказом Минобрнауки от 11.08.2020 № 944

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Заочный факультет	Председатель Учебно-методической комиссии	Литвиненко М. В.	Рассмотрено	12.12.2021, № 4/2022

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

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели

Знать:

УК-3.1/Зн1 Структура и технологические особенности геодезических сетей различного назначения

УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами

УК-3.1/Зн5 Принципы социального взаимодействия и командной работы в землеустройстве и кадастрах недвижимости

Уметь:

УК-3.1/Ум1 Разрабатывать схемы специальных планово-высотных сетей и программы для производства нивелирования, спутниковых наблюдений и линейно-угловых измерений

УК-3.1/Ум2 Формулировать общую цель и декомпозировать ее на задачи

УК-3.1/Ум5 Определить свою роль в команде и стратегию сотрудничества

Владеть:

УК-3.1/Нв1 Навыками разработки и рецензирования проектов создания планово-высотных сетей спутниковыми и наземными методами

УК-3.1/Нв2 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами

УК-3.1/Нв4 Навыком эффективного исполнения роли члена команды для достижения общей цели

УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов

Знать:

УК-3.2/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений

УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

УК-3.2/Зн4 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости

Уметь:

УК-3.2/Ум1 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей

УК-3.2/Ум2 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

УК-3.2/Ум3 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого

Владеть:

УК-3.2/Нв1 Навыками составления программ спутниковых наблюдений, линейно-угловых измерений, геометрического нивелирования по методике I и II классов при развитии планово-высотных геодезических сетей различного назначения спутниковыми и наземными методами

УК-3.2/Нв2 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи

УК-3.2/Нв3 Навыком адаптации своего поведения в команде с целью повышения продуктивности совместной работы

УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон

Знать:

УК-3.3/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации

УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов

УК-3.3/Зн4 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости

Уметь:

УК-3.3/Ум1 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений

УК-3.3/Ум2 Организовывать конструктивный диалог между сторонами

УК-3.3/Ум4 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата

Владеть:

УК-3.3/Нв1 Навыками закладки пунктов специальных планово-высотных геодезических сетей

УК-3.3/Нв2 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества

УК-3.3/Нв4 Навыком осознанного регулирования личного вклада в работу коллектива для успешного завершения проектов

УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям

Знать:

УК-3.4/Зн1 Области применения методов измерений

УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений

УК-3.4/Зн4 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости

Уметь:

УК-3.4/Ум1 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения

УК-3.4/Ум2 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику

УК-3.4/Ум3 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели

Владеть:

УК-3.4/Нв1 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений

УК-3.4/Нв2 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии

УК-3.4/Нв4 Навыком активного участия в коммуникациях, направленном на повышение результативности групповых усилий

УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды

Знать:

УК-3.5/Зн1 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений

УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС

УК-3.5/Зн5 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости

Уметь:

УК-3.5/Ум1 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений

УК-3.5/Ум2 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД

УК-3.5/Ум5 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности

Владеть:

УК-3.5/Нв1 Навыками полевого и камерального контроля измерений

УК-3.5/Нв2 Техниками оперативного контроля и обратной связи

УК-3.5/Нв4 Навыком сознательного соблюдения обязательств перед командой ради общего успеха

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/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов

Уметь:

УК-7.1/Ум4 Составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда

Владеть:

УК-7.1/Нв4 Навыком использования оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности

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

Знать:

УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста

Уметь:

УК-7.2/Ум3 Планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность

Владеть:

УК-7.2/Нв3 Навыком эффективного совмещения трудовой активности и мероприятий, направленных на поддержание физического состояния

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

Знать:

УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов

Уметь:

УК-7.3/Ум4 Демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.3/Нв4 Навыком информирования окружающих о важности здорового образа жизни и мотивирования коллег следовать здоровым привычкам

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения программы	Уровень овладения	Критерии оценивания (перечень сформированных ИДК/ЗУВ по уровням освоения)
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Повышенный	ИДК УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 Структура и технологические особенности геодезических сетей различного назначения УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами УК-3.1/Зн5 Принципы социального взаимодействия и командной работы в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.1/Ум1 Разрабатывать схемы специальных планово-высотных сетей и программы для производства нивелирования, спутниковых наблюдений и линейно-угловых измерений УК-3.1/Ум2 Формулировать общую цель и декомпозировать ее на задачи УК-3.1/Ум5 Определить свою роль в команде и стратегию сотрудничества Владеть: УК-3.1/Нв1 Навыками разработки и рецензирования проектов создания планово-высотных сетей спутниковыми и наземными методами УК-3.1/Нв2 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами УК-3.1/Нв4 Навыком эффективного исполнения роли члена команды для достижения общей цели ИДК УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов Знать: УК-3.2/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

			УК-3.2/Зн4 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости Уметь: УК-3.2/Ум1 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей УК-3.2/Ум2 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий УК-3.2/Ум3 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого Владеть: УК-3.2/Нв1 Навыками составления программ спутниковых наблюдений, линейно-угловых измерений, геометрического нивелирования по методике I и II классов при развитии планово-высотных геодезических сетей различного назначения спутниковыми и наземными методами УК-3.2/Нв2 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи УК-3.2/Нв3 Навыком адаптации своего поведения в команде с целью повышения продуктивности совместной работы ИДК УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон Знать: УК-3.3/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов УК-3.3/Зн4 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.3/Ум1 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений УК-3.3/Ум2 Организовывать конструктивный диалог между сторонами УК-3.3/Ум4 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата Владеть: УК-3.3/Нв1 Навыками закладки пунктов специальных планово-высотных геодезических сетей УК-3.3/Нв2 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества

		УК-3.3/Нв4 Навыком осознанного регулирования личного вклада в работу коллектива для успешного завершения проектов ИДК УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям Знать: УК-3.4/Зн1 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений УК-3.4/Зн4 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.4/Ум1 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения УК-3.4/Ум2 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику УК-3.4/Ум3 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели Владеть: УК-3.4/Нв1 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений УК-3.4/Нв2 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии УК-3.4/Нв4 Навыком активного участия в коммуникациях, направленном на повышение результативности групповых усилий ИДК УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды Знать: УК-3.5/Зн1 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС УК-3.5/Зн5 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.5/Ум1 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений

		УК-3.5/Ум2 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД УК-3.5/Ум5 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности Владеть: УК-3.5/Нв1 Навыками полевого и камерального контроля измерений УК-3.5/Нв2 Техниками оперативного контроля и обратной связи УК-3.5/Нв4 Навыком сознательного соблюдения обязательств перед командой ради общего успеха
	Базовый	ИДК УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 Структура и технологические особенности геодезических сетей различного назначения УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами УК-3.1/Зн5 Принципы социального взаимодействия и командной работы в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.1/Ум1 Разрабатывать схемы специальных планово-высотных сетей и программы для производства нивелирования, спутниковых наблюдений и линейно-угловых измерений УК-3.1/Ум2 Формулировать общую цель и декомпозировать ее на задачи УК-3.1/Ум5 Определить свою роль в команде и стратегию сотрудничества ИДК УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов Знать: УК-3.2/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений УК-3.2/Зн4 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости Уметь: УК-3.2/Ум1 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей

		УК-3.2/Ум2 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий УК-3.2/Ум3 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого ИДК УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон Знать: УК-3.3/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов УК-3.3/Зн4 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.3/Ум1 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений УК-3.3/Ум2 Организовывать конструктивный диалог между сторонами УК-3.3/Ум4 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата ИДК УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям Знать: УК-3.4/Зн1 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений УК-3.4/Зн4 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.4/Ум1 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения УК-3.4/Ум2 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику УК-3.4/Ум3 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели

		ИДК УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды Знать: УК-3.5/Зн1 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС УК-3.5/Зн5 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости Уметь: УК-3.5/Ум1 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений УК-3.5/Ум2 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД УК-3.5/Ум5 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности
	Пороговый	ИДК УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 Структура и технологические особенности геодезических сетей различного назначения УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами УК-3.1/Зн5 Принципы социального взаимодействия и командной работы в землеустройстве и кадастрах недвижимости ИДК УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов Знать: УК-3.2/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений УК-3.2/Зн4 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости

		ИДК УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон Знать: УК-3.3/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов УК-3.3/Зн4 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости ИДК УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям Знать: УК-3.4/Зн1 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений УК-3.4/Зн4 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости ИДК УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды Знать: УК-3.5/Зн1 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС УК-3.5/Зн5 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости

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/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов Уметь: УК-7.1/Ум4 Составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда Владеть: УК-7.1/Нв4 Навыком использования оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста Уметь: УК-7.2/Ум3 Планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность Владеть: УК-7.2/Нв3 Навыком эффективного совмещения трудовой активности и мероприятий, направленных на поддержание физического состояния ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов Уметь: УК-7.3/Ум4 Демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни Владеть: УК-7.3/Нв4 Навыком информирования окружающих о важности здорового образа жизни и мотивирования коллег следовать здоровым привычкам

	Базовый	ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Знать: УК-7.1/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов Уметь: УК-7.1/Ум4 Составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста Уметь: УК-7.2/Ум3 Планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов Уметь: УК-7.3/Ум4 Демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни
	Пороговый	ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Знать: УК-7.1/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов

		ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Знать: УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов

3. Шкала оценивания

Оценка	Критерии оценивания (перечень сформированных ИДК/ЗУВ)
Зачтено	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.1/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели УК-3.1/Зн5 Принципы социального взаимодействия и командной работы в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами УК-3.1/Зн1 Структура и технологические особенности геодезических сетей различного назначения УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений УК-3.2/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн4 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста

	УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон УК-3.3/Зн4 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.3/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений УК-3.4/Зн1 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн4 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды УК-3.5/Зн1 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн5 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС
Не зачтено	Результаты обучения не сформированы на достаточном уровне

4. Контрольные мероприятия по дисциплине

Вид контроля	Форма контроля/Оценочное средство
Текущий контроль	Тестирование Выполнение контрольных нормативов Реферат
Промежуточная аттестация	Контрольная работа Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Контролируемые ИДК	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
			Текущий	Промежут. аттестация
1	Введение	УК-7.1	Тестирование	Зачет
2	Основной	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование Выполнение контрольных нормативов Реферат	Зачет

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».

Промежуточная аттестация: Зачет, 1-я летняя сессия.
Должны быть сданы практические нормативы и даны ответы на теоретические вопросы

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Введение
Контролируемые ИДК: УК-7.1

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Форма контроля/оценочное средство: Тестирование
Вопросы/Задания:

1. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся, как способ выявления и сравнения человеческих возможностей
1. Соревнованиям
2. Олимпиадой
3. Универсиадой
4. Чемпионатом

2. К циклическим видам спорта не относятся:
1. Гиревой спорт
2. Вольная борьба
3. Лыжи
4. Бег

3. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на …
1. Всестороннее развитие физических качеств
2. Развитие выносливости
3. Выполнение большой физической нагрузки

4. Динамометр служит для измерения показателей..
1. Силы кисти
2. Становой силы
3. Жизненной ёмкости легких
4. Силы рук

5. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнений в циклических видах спорта
1. Малую нагрузку
2. Большую нагрузку
3. Среднюю нагрузку
4. Максимальную

6. Важным критерием функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем служит

1. Максимальное потребление кислорода
2. Увеличение выносливости
3. Увеличение частоты сердечных сокращений
4. Уменьшение частоты сердечных сокращений

7. Физическое воспитание (понятие)
8. Понятие «здоровья», его содержание, критерии
9. Физические качества (понятие)
10. Физическая культура (понятие)
11. Физическая подготовка (понятие, основные показатели)
12. Физическое развитие (понятие, основные показатели)

Раздел 2. Основной

Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 УК-7.2 УК-7.3

Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры

Форма контроля/оценочное средство: Тестирование

Вопросы/Задания:

1. За счет чего происходит увеличение мышечной силы

1. За счет увеличения длины мышечных волокон
2. За счет увеличения количества мышечных волокон
3. За счет утолщения мышечных волокон

2. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным методом является:

1. метод непрерывного упражнения умеренной интенсивностью
2. повторный метод
3. интервальный

3. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы

1. Выносливость
2. Быстрота
3. Ловкость
4. Сила

4. Что такое жизненная емкость легких

1. Максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после вдоха
2. Максимальное количество воздуха, которое человек может вдохнуть после выдоха
3. Максимальное количество воздуха, которое проходит через легкие за одну мин.
4. Максимальное количество воздуха, которое вдыхает человек за одну мин.

5. Что относится к термину «Гиподинамия»?

1. Недостаточность двигательной активности
2. Недостаточность кислорода
3. Кислородное голодание
4. Амнезия

6. Какие мышцы называются синергистами

1. Выполняют разную работу
2. Выполняют общую работу
3. Выполняют скоростную работу
4. Выполняют силовую работу

7. Что такое утомление в спорте

1. Снижение работоспособности
2. Снижение выносливости
3. Снижение физических качеств
4. Снижение быстроты

8. Мышечная система и ее функции
9. Физическая подготовка (понятие)
10. Что такое гипоксия
11. Гипокинезия и гиподинамия(понятия)
12. Механизмы двигательной деятельности

Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Форма контроля/оценочное средство: Реферат

Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

1-я летняя сессия, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-7.1 УК-3.2 УК-7.2 УК-3.3 УК-7.3 УК-3.4 УК-3.5

Вопросы/Задания:

1. Науки, составляющие естественнонаучную основу физической культуры

философия
анатомия
биология
социология
физиология
педагогика

2. Какими двумя основными факторами характеризуется профессиональное здоровье

Хорошее самочувствие в начале рабочего дня
устойчивость к неблагоприятным факторам производства
количество социальных контактов на производстве
способность восстанавливаться к началу рабочего дня

3. Какие функции в организме выполняет костная система

Защитная
передачи возбуждения
опорная
«насоса».

4. Спорт. Определение понятия. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

6. Структура подготовленности спортсменов. Краткая характеристика ее составляющих

7. Компоненты физической культуры

8. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на:
всесторонне развитие физических качеств;
развитие выносливости;
выполнение большой физической нагрузки;
выполнение большой физической нагрузки с высокой интенсивностью

9. Какое физическое качество приоритетно необходимо спринтеру?
сила
ловкость
выносливость
быстрота

10. Средства физической культуры