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
16 февраля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ «Б1.О.08.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование

Направленность(профиль) подготовки: Геодезия

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 4 года 8 месяца(-ев)

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 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 972

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Заочный факультет	Председатель Учебно-методической комиссии	Литвиненко М. В.	Рассмотрено	15.02.2024, № 1

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

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

Знать:

УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде

УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия

УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе

Уметь:

УК-3.1/Ум1 - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе

УК-3.1/Ум2 - определять свою роль в команде с учетом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды

УК-3.1/Ум3 - использовать эффективные способы социального взаимодействия в процессе принятия группового или командного решения

Владеть:

УК-3.1/Нв1 Навыком эффективного исполнения роли члена команды для достижения общей цели

УК-3.1/Нв2 Навыками разработки и рецензирования проектов создания планово-высотных сетей спутниковыми и наземными методами

УК-3.1/Нв3 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами

УК-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды

Знать:

УК-3.2/Зн2 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости

УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений

УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

Уметь:

УК-3.2/Ум1 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого

УК-3.2/Ум2 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей

УК-3.2/Ум3 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

Владеть:

УК-3.2/Нв1 Навыком адаптации своего поведения в команде с целью повышения продуктивности совместной работы

УК-3.2/Нв2 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/Нв3 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи

УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата

Знать:

УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации

УК-3.3/Зн4 Теории, стадии и типы конфликтов

Уметь:

УК-3.3/Ум2 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата

УК-3.3/Ум3 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений

УК-3.3/Ум4 Организовывать конструктивный диалог между сторонами

Владеть:

УК-3.3/Нв2 Навыком осознанного регулирования личного вклада в работу коллектива для успешного завершения проектов

УК-3.3/Нв3 Навыками закладки пунктов специальных планово-высотных геодезических сетей

УК-3.3/Нв4 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества

УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

Знать:

УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений

УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений

Уметь:

УК-3.4/Ум1 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели

УК-3.4/Ум2 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения

УК-3.4/Ум3 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику

Владеть:

УК-3.4/Нв2 Навыком активного участия в коммуникациях, направленном на повышение результативности групповых усилий

УК-3.4/Нв3 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений

УК-3.4/Нв4 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии

УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат

Знать:

УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений

УК-3.5/Зн4 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС

Уметь:

УК-3.5/Ум2 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности

УК-3.5/Ум3 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений

УК-3.5/Ум4 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД

Владеть:

УК-3.5/Нв1 Навыком сознательного соблюдения обязательств перед командой ради общего успеха

УК-3.5/Нв2 Навыками полевого и камерального контроля измерений

УК-3.5/Нв3 Техниками оперативного контроля и обратной связи

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

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

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/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

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

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

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

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-7.2/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/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

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

Уметь:

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.

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

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-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Повышенный	ИДК УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе Уметь: УК-3.1/Ум1 - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе УК-3.1/Ум2 - определять свою роль в команде с учетом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды УК-3.1/Ум3 - использовать эффективные способы социального взаимодействия в процессе принятия группового или командного решения Владеть: УК-3.1/Нв1 Навыком эффективного исполнения роли члена команды для достижения общей цели УК-3.1/Нв2 Навыками разработки и рецензирования проектов создания планово-высотных сетей спутниковыми и наземными методами УК-3.1/Нв3 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами ИДК УК-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды Знать: УК-3.2/Зн2 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений Уметь: УК-3.2/Ум1 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого УК-3.2/Ум2 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей УК-3.2/Ум3 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

			Владеть: УК-3.2/Нв1 Навыком адаптации своего поведения в команде с целью повышения продуктивности совместной работы УК-3.2/Нв2 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/Нв3 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи ИДК УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата Знать: УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн4 Теории, стадии и типы конфликтов Уметь: УК-3.3/Ум2 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата УК-3.3/Ум3 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений УК-3.3/Ум4 Организовывать конструктивный диалог между сторонами Владеть: УК-3.3/Нв2 Навыком осознанного регулирования личного вклада в работу коллектива для успешного завершения проектов УК-3.3/Нв3 Навыками закладки пунктов специальных планово-высотных геодезических сетей УК-3.3/Нв4 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества ИДК УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости

			УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений Уметь: УК-3.4/Ум1 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели УК-3.4/Ум2 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения УК-3.4/Ум3 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику Владеть: УК-3.4/Нв2 Навыком активного участия в коммуникациях, направленном на повышение результативности групповых усилий УК-3.4/Нв3 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений УК-3.4/Нв4 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии ИДК УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат Знать: УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн4 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС Уметь: УК-3.5/Ум2 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности УК-3.5/Ум3 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений УК-3.5/Ум4 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД Владеть: УК-3.5/Нв1 Навыком сознательного соблюдения обязательств перед командой ради общего успеха УК-3.5/Нв2 Навыками полевого и камерального контроля измерений УК-3.5/Нв3 Техниками оперативного контроля и обратной связи

	Базовый	ИДК УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе Уметь: УК-3.1/Ум1 - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе УК-3.1/Ум2 - определять свою роль в команде с учетом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды УК-3.1/Ум3 - использовать эффективные способы социального взаимодействия в процессе принятия группового или командного решения ИДК УК-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды Знать: УК-3.2/Зн2 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений Уметь: УК-3.2/Ум1 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого УК-3.2/Ум2 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей УК-3.2/Ум3 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

		ИДК УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата Знать: УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн4 Теории, стадии и типы конфликтов Уметь: УК-3.3/Ум2 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата УК-3.3/Ум3 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений УК-3.3/Ум4 Организовывать конструктивный диалог между сторонами ИДК УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений Уметь: УК-3.4/Ум1 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели УК-3.4/Ум2 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения УК-3.4/Ум3 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику

		ИДК УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат Знать: УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн4 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС Уметь: УК-3.5/Ум2 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности УК-3.5/Ум3 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений УК-3.5/Ум4 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД
	Пороговый	ИДК УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели Знать: УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе ИДК УК-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды Знать: УК-3.2/Зн2 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

		ИДК УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата Знать: УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн4 Теории, стадии и типы конфликтов ИДК УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели Знать: УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений ИДК УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат Знать: УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн4 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС

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/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья 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/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности 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/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 УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов Уметь: 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. УК-7.3/Ум4 Демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни 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/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
	Базовый	ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: 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 УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов Уметь: 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. 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

	Пороговый	ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Знать: 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 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-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде 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-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений УК-3.2/Зн2 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 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации УК-3.3/Зн4 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-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 УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости УК-3.5/Зн4 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	Выполнение контрольных нормативов
Промежуточная аттестация	Зачет

№ п/п	Наименование раздела	Контролируемые ИДК	Вид контроля/ используемые оценочные материалы	
			Текущий	Промежут. аттестация
1	Практический	УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Выполнение контрольных нормативов	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, 2-я летняя сессия.
Проводится в виде опроса, так же учитываются результаты тестирования и сдачи нормативов

6. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Практический
Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 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. Методы общей физической подготовки
4. Средства общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнениии 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 лёгкой атлетики?
4. Физическое качество выносливость (понятие) и её 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 называют 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 на:

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

2-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. Что не входит в структуру физической культуры?

1) физическое образование;
2) спорт;
3) физическая рекреация;
4) физическое восприятие.

2. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1) оздоровительные;
2) образовательные;

3) воспитательные;
4) все варианты верны.

3. Что такое спорт?

4. Пульс, артериальное давление, масса тела, функциональную пробу можно отнести к _____показателям:

1) субъективным;
2) объективным;
3) антропометрический;
4) пропорциональности физического развития.

5. Ортостатическая проба служит для

1) характеристики устойчивости организма к недостатку кислорода;
2) характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации;
3) характеристики возбудимость центров парасимпатической иннервации;
4) оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.