



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

Факультет управления территориями  
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.16.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Направленность(профиль) подготовки: Управление недвижимостью и развитием территорий

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 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденного  
приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 978

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение                           | Ответственное<br>лицо                        | ФИО          | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | факультет<br>Управления<br>территориями | Председатель<br>ученого совета<br>факультета | Зозуля В. В. | Рассмотрено | 31.01.2024, №<br>01-24          |

## 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 основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 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 принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 планировать рабочий график таким образом, чтобы избежать переутомления и сохранять высокую работоспособность

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 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/Зн1 основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 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) |
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|-------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                      |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Повышенный</p> | <p>ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Знать:<br/>УК-7.1/Зн1 основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.1/Ум1 составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда</p> <p>Владеть:<br/>УК-7.1/Нв1 навыком использования оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности</p> <p>ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.2/Зн1 принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.2/Ум1 планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность</p> <p>Владеть:<br/>УК-7.2/Нв1 навыком эффективного совмещения трудовой активности и мероприятий, направленных на поддержание физического состояния</p> <p>ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.3/Зн1 основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.3/Ум1 демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни</p> <p>Владеть:<br/>УК-7.3/Нв1 навыком информирования окружающих о важности здорового образа жизни и мотивирования коллег следовать здоровым привычкам</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Базовый   | <p>ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Знать:<br/>УК-7.1/Зн1 основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.1/Ум1 составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда</p> <p>ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.2/Зн1 принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.2/Ум1 планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность</p> <p>ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.3/Зн1 основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов</p> <p>Уметь:<br/>УК-7.3/Ум1 демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни</p> |
| Пороговый | <p>ИДК УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Знать:<br/>УК-7.1/Зн1 основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>ИДК УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.2/Зн1 принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста</p> <p>ИДК УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Знать:<br/>УК-7.3/Зн1 основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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<br>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**