



Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна
Должность: врио проректора по учебной работе
Дата подписания: 28.02.2026 09:01:17
Уникальный программный ключ:
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

Приложение 1: к рабочей программе дисциплины:
«Физическая культура и спорт»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине:

Физическая культура и спорт

по направлению подготовки:

07.03.01 Архитектура

(год приема: 2022)



Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) **Физическая культура и спорт** включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования

Рабочая программа дисциплины (модуля) определяет перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек.	В области знания и понимания (А) - знать	
			Знать	- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1); - научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2); - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3)
			В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
			Уметь	- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1); - проводить самостоятельную



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
				физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием (B2); - выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	- составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1); - ведения здорового образа жизни (C2); - судейства по избранному виду спорта (C3)
		УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1) основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2)
			В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	
			Уметь	совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактико-техническими действиями (B1)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (C1)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	В области знания и понимания (A) - знать	
			Знать	основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)
			В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	



Компетенция		Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Содержание компетенции (или ее части)			
			Уметь	самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков (B1)
			В области практических навыков (C) - владеть навыками	
			Владеть	принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебнотренировочных занятий по физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (C1)

В рабочей программе дисциплины (модуля) этапы формирования компетенций определены тематическим планом.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

В качестве показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования в университете определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций в которых участвует дисциплина:

- ✓ повышенный;
- ✓ базовый;
- ✓ пороговый;
- ✓ недостаточный.

Критерии оценивания компетенций (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

Таблица 1

показатель оценивания компетенций	результат обучения	критерии оценивания компетенций
повышенный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и



		конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
базовый	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой
	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой



пороговый	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой
недостаточный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой

3. Описание шкал оценивания

При проведении промежуточной аттестации в университете используются традиционные формы аттестации:



Форма промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ЗАЧЕТ	"зачтено", "не зачтено"
ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет)	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"
ЭКЗАМЕН	"отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"

4. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- устный ответ на вопрос(ы) или индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопрос(ы).
- тестирование и т.п.

Для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ** используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (далее - ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

По сложности ПКЗ разделяются на:

простые задания (далее - простые ПКЗ);

комплексные задания (далее - комплексные ПКЗ).

Для оценивания **УМЕНИЙ** - применяются **простые ПКЗ**.

Простые ПКЗ предполагают решение в одно или два действия. К ним можно отнести: простые ситуационные задачи с коротким ответом или простым действием; несложные задания по выполнению конкретных действий.

Для оценивания **ВЛАДЕНИЙ** - применяются **комплексные ПКЗ**.

Комплексные задания требуют многоходовых решений как в типичной, так и в нестандартной ситуациях. Это задания в открытой форме, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, в т.ч. задания на индивидуальное или коллективное выполнение проектов, на выполнение практических действий или лабораторных работ.

Типы практических контрольных заданий:



- задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания;
- установление последовательности (описать алгоритм выполнения действия),
- нахождение ошибок в последовательности (определить правильный вариант последовательности действий);
- указать возможное влияние факторов на последствия реализации умения и т.д.
- задания на принятие решения в нестандартной ситуации (ситуации выбора, многоальтернативности решений, проблемной ситуации);
- задания на оценку последствий принятых решений;
- задания на оценку эффективности выполнения действия и т.п.

Примечание 1. Если дисциплина (модуль) завершает освоение какой-то компетенции, то критерии и процедуры оценивания формируются под итоговый контроль освоения данной компетенции.

В целях итогового контроля сформированности компетенции используются:

- защиты индивидуальных или групповых проектов;
- оформление и защита отчетов по комплексным практическим работам;
- защита (презентация) портфолио, при наличии объективных практических результатов внеаудиторной активности обучаемого по профилю дисциплины, характеризующих уровень сформир. компетенции(ий) и т. п.

Мнемоническое правило

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю); ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"				ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВ АНИЯ
	"ОТЛИЧНО "	"ХОРОШО "	"УДОВЛЕТВОРИ ТЕЛЬНО"	"НЕУДОВЛЕТ ВОРИТЕЛЬНО "	
Знать_____	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕН НЫЙ для Знать	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Знать	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Знать	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧ НЫЙ для Знать	- устный ответ; - собеседование; - - выполнение тестов и т.п.
Уметь_____	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕН НЫЙ для Уметь	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Уметь	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Уметь	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧ НЫЙ для Уметь	- выполнение простого (х)ПКЗ и т.п.



Владеть Итоговый контроль сформированности компетенции	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОВЫШЕННЫЙ для Владеть	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. БАЗОВЫЙ для Владеть	см. ТАБЛИЦУ 1 критерий ПОРОГОВЫЙ для Владеть	см ТАБЛИЦУ 1. критерий. НЕДОСТАТОЧНЫЙ для Владеть	- выполнение комплексного ПКЗ: - защита проекта: - защита портфолио и т.п.
---	--	--	---	--	---

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным несколькими компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируются **фонд оценочных средств к экзамену** (соответственно - дифференцированному зачету или зачету):

- **примерный перечень вопросов к экзамену (соответственно диф. зачету, зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

Примечание 2. Если дисциплина (модуль) не завершает освоение хотя бы одной компетенции, то комплексное ПКЗ может быть заменено простым ПКЗ. В таком случае перечень комплексных ПКЗ по данной дисциплине кафедрой не формируется, а разрабатывается:

- **примерный перечень практических контрольных заданий к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету)** для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ**. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ется) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Для проведения промежуточной аттестации, исходя из сформированных перечней (вопросов к экзамену, простых ПКЗ, комплексных ПКЗ) формируются билеты к экзамену (соответственно - диф. зачету или зачету).

Примечание 3. Сформированные перечни (вопросы к экзамену, простые



ПКЗ, комплексные ПКЗ) должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне **ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ.**

Билеты формируются случайной выборкой из приведенных выше перечней, а итоговый результат оценивания соотносится на весь заявленный в программе перечень результатов обучения по дисциплине (модулю).

Каждый билет включает:

1. Вопрос для оценивания результатов обучения в виде **ЗНАНИЙ**;
2. Простое практическое контрольное задание для оценивания результатов обучения в виде **УМЕНИЙ**;
3. Комплексное практическое контрольное задание для оценивания результатов обучения в виде **ВЛАДЕНИЙ.** (см. **ПРИМЕЧАНИЕ 2**)

Методика оценивания: при проведении промежуточной аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок, полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания в билете (вопрос и 2 задания, далее - элемент контроля) поделенное на количество полученных оценок (3).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие **шкалы оценивания** уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой **при проведении экзамена и дифференцированного зачета:**

«ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка - 5 **«ОТЛИЧНО»**, если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка - 4 **«ХОРОШО»**, если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 - 4.4;

«Пороговый» - выставляется оценка - 3 **«Удовлетворительно»**, если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 - 3.4.

«Недостаточный» - выставляется оценка - 2 **«Неудовлетворительно»**, если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

При проведении зачета: если достигнут один из показателей:

«ПОВЫШЕННЫЙ», **«БАЗОВЫЙ»** или **«Пороговый»** - выставляется оценка **«ЗАЧТЕНО»**, если среднее арифметическое значение оценок находится в интервале



от 2.5-5.0. В противном случае: если достигнут показатель «НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка «НЕ ЗАЧТЕНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5

6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

6.1 Примерный перечень вопросов к зачету для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ:

№	Вопрос	Индикатор компетенции
1.	Физическая культура (понятие).	УК-7.1
2.	Физическое воспитание (понятие).	УК-7.1
3.	Физическое развитие (понятие, основные показатели).	УК-7.1
4.	Физическая подготовка (понятие, основные показатели).	УК-7.1
5.	Физические качества (понятие).	УК-7.1
6.	Сила (определение).	УК-7.1
7.	Быстрота (определение).	УК-7.1
8.	Выносливость (определение).	УК-7.1
9.	Ловкость (определение).	УК-7.1
10.	Гибкость (определение).	УК-7.1
11.	Гипокинезия и гиподинамия (понятие).	УК-7.1
12.	Функциональные системы организма.	УК-7.1
13.	Опорно-двигательный аппарат.	УК-7.1
14.	Мышечная система и ее функции.	УК-7.1
15.	Сердечно-сосудистая система в покое и при двигательной активности.	УК-7.1
16.	Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган.	УК-7.1
17.	Дыхательная система в покое и при двигательной активности.	УК-7.1
18.	Рецепторы и анализаторы и их роль в жизнедеятельности человека.	УК-7.1
19.	Понятие «здоровья», его содержание, критерии.	УК-7.1
20.	Биологические ритмы и работоспособность.	УК-7.1
21.	Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.	УК-7.1
22.	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	УК-7.1
23.	Структура подготовленности спортсменов. Краткая характеристика ее составляющих.	УК-7.1
24.	Спорт. Определение понятия. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7.1
25.	Массовый спорт. Спорт высших достижений. Их задача и целевая направленность.	УК-7.1



26.	Студенческий спорт. Его организационные способности.	УК-7.1
27.	Зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов.	УК-7.1
28.	Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.	УК-7.1
29.	Производственная физическая культура, ее цель и задачи.	УК-7.1
30.	Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	УК-7.1
31.	Дополнительные средства повышения работоспособности.	УК-7.1
32.	Олимпийские игры. Универсиада.	УК-7.1
33.	Символ Олимпийских игр.	УК-7.1

6.2 Примерный перечень вопросов к зачету для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ:

№	ППЗ	Индикатор компетенции
1.	Компоненты физической культуры и их характеристики.	УК-7.2
2.	Средства физической культуры и их характеристики.	УК-7.2
3.	Формы физической культуры и их характеристики.	УК-7.2
4.	Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7.2
5.	Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7.2
6.	Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	УК-7.2
7.	Содержательная характеристика составляющих здорового образа жизни.	УК-7.2
8.	Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.	УК-7.2
9.	Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.	УК-7.2
10.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.	УК-7.2
11.	Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.	УК-7.2
12.	Значение мышечной релаксации (Расслабления).	УК-7.2
13.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.	УК-7.2
14.	Формы и содержание самостоятельных занятий.	УК-7.2
15.	Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.	УК-7.2
16.	Гигиена самостоятельных занятий.	УК-7.2
17.	Обоснование и мотивация индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7.2
18.	Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, ее цели и задачи.	УК-7.2
19.	Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7.2
20.	Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды педагогического контроля.	УК-7.2
21.	Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7.2



22.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.	УК-7.2
23.	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	УК-7.2
24.	Место ППФП в системе физического воспитания студентов.	УК-7.2
25.	Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.	УК-7.2
26.	Методика подбора средств ППФП студентов.	УК-7.2
27.	Организация и формы ППФП в вузе.	УК-7.2
28.	Система контроля ППФП.	УК-7.2
29.	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.	УК-7.2
30.	Производственная гимнастика.	УК-7.2
31.	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.	УК-7.2
32.	Утренняя физическая зарядка.	УК-7.2
33.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7.2

6.3 Примерный перечень вопросов к зачету для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ:

№	КПЗ	Индикатор компетенции
1.	Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при напряженной работе.	УК-7.3
2.	Обмен веществ при мышечной деятельности (белки, углеводы, жиры).	УК-7.3
3.	Основы организации физического воспитания в ВУЗе.	УК-7.3
4.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-7.3
5.	Обмен энергии. Расход энергии при различных формах деятельности.	УК-7.3
6.	Изменение в системах крови, кровообращение и дыхание при интенсивной мышечной деятельности.	УК-7.3
7.	Особенности дыхания в покое и при физической нагрузки. Явление гипоксии.	УК-7.3
8.	Рефлекторная природа и механизмы двигательной деятельности.	УК-7.3
9.	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.	УК-7.3
10.	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.	УК-7.3
11.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на их организм студентов изменение состояния организма студента под влиянием разных режимов и условий обучения.	УК-7.3
12.	Методические принципы физического воспитания и их характеристика.	УК-7.3
13.	Принцип систематичности и его реализация при занятиях физическими упражнениями.	УК-7.3
14.	Методы физического воспитания.	УК-7.3
15.	Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.	УК-7.3
16.	Общая физическая подготовка.	УК-7.3



17.	Специальная физическая подготовка.	УК-7.3
18.	Интенсивность физических нагрузок.	УК-7.3
19.	Физическая нагрузка.	УК-7.3
20.	Коррекция физического развития.	УК-7.3
21.	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.	УК-7.3
22.	Общая и моторная плотность занятия.	УК-7.3
23.	Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7.3
24.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование управления самостоятельных занятий.	УК-7.3
25.	Система студенческих спортивных соревнований.	УК-7.3
26.	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.	УК-7.3
27.	Пути достижения физической, технической и психической подготовленности.	УК-7.3
28.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	УК-7.3
29.	Методики определения нагрузки: - пульса, жизненной емкости легких и частоты дыхания; - тяжести нагрузки по изменению массы тела и динамометрии.	УК-7.3
30.	Методика оценки функциональной подготовленности по задержке дыхания.	УК-7.3
31.	Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста в беге (по К. Куперу).	УК-7.3
32.	Методические основы производственной физической культуры.	УК-7.3
33.	Методика проведения попутной тренировки студента.	УК-7.3
34.	Методика проведения УФЗ.	УК-7.3

6.4 Примерный список билетов к зачету:

Билет 1

1. Физическая культура (понятие). - (знать)
2. Компоненты физической культуры и их характеристики. - (уметь)
3. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при напряженной работе. - (владеть)

Билет 2

1. Физические качества (понятие).
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
Дневник самоконтроля.
3. Методы физического воспитания.

Билет 3

1. Физическое качество сила (понятие).



2. Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Методика проведения УФЗ.