

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



**Государственный университет  
по землеустройству**

**СТО СМК**

Приложение 1: к рабочей программе дисциплины:

**Б1.О.25 «Физическая культура и спорт»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине:**

**Б1.О.25 Физическая культура и спорт**

по направлению подготовки:

**05.03.06 Экология и природопользование**

(год приема: 2024)

|       |          |             |              |        |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|
| © ГУЗ | Выпуск 1 | Изменение 0 | Экземпляр №1 | Стр. 1 |
|-------|----------|-------------|--------------|--------|



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. | <b>В области знания и понимания (А) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | - требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорту (А1);<br>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни (А2);<br>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (А3) |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (В) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | - использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности (В1);<br>- 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);<br>- выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре (B3)                                                                                                                                                                                    |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | - составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (C1);<br>- ведения здорового образа жизни (C2);<br>- 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. | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности (A1)<br>основы здорового образа жизни и роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (A2) |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Уметь</b>                                                                                  | совершенствовать индивидуальное физкультурно-спортивное мастерство в процессе учебных и секционных занятий, владеть в соответствии с особенностями вида спорта, техникой движений, тактико-техническими действиями (B1)                                                                                                                                        |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области практических навыков (C) - владеть навыками</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Владеть</b>                                                                                | 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.                                                                                                                                                                                                                              | <b>В области знания и понимания (A) - знать</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Знать</b>                                                                                  | основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья (A1)                                                                                                                                                                                              |
|             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>В области интеллектуальных навыков (B) - уметь</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>повышенный</b>                 | <b>Знать</b>       | 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                                                          |
|                                   | <b>Уметь</b>       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                | <b>Владеть</b> | 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                                         |
|                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>базовый</b> | <b>Знать</b>   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                | <b>Уметь</b>   | 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                                                                                                                                                                                 |
|                | <b>Владеть</b> | 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 |
|                | <b>Знать</b>   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>пороговый</b>     | <b>Уметь</b>   | 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                                                                                                                    |
|                      | <b>Владеть</b> | 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 |
| <b>недостаточный</b> | <b>Знать</b>   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | <b>Уметь</b>   | 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                                                                                                                                                      |
|                      | <b>Владеть</b> | 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",<br>"не зачтено"                                               |
| ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ (дифференцированный зачет) | "отлично",<br>"хорошо",<br>"удовлетворительно",<br>"неудовлетворительно" |
| ЭКЗАМЕН                                    | "отлично",<br>"хорошо",<br>"удовлетворительно",<br>"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<br>ОБУЧЕНИЯ<br>по<br>дисциплине<br>(модулю) | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по<br>дисциплине (модулю);<br>ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ: "отлично", "хорошо",<br>"удовлетворительно", "неудовлетворительно" |                                                       |                                                     |                                                              | ПРОЦЕДУРЫ<br>ОЦЕНИВ<br>АНИЯ                                            |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | "ОТЛИЧНО<br>"                                                                                                                                              | "ХОРОШО<br>"                                          | "УДОВЛЕТВОРИ<br>ТЕЛЬНО"                             | "НЕУДОВЛЕТ<br>ВОРИТЕЛЬНО<br>"                                |                                                                        |
| Знать_____                                            | см.<br>ТАБЛИЦУ 1<br>критерий<br>ПОВЫШЕН<br>НЫЙ для<br>Знать                                                                                                | см<br>ТАБЛИЦУ 1.<br>критерий.<br>БАЗОВЫЙ<br>для Знать | см. ТАБЛИЦУ 1<br>критерий<br>ПОРОГОВЫЙ<br>для Знать | см ТАБЛИЦУ 1.<br>критерий.<br>НЕДОСТАТОЧ<br>НЫЙ<br>для Знать | - устный ответ;<br>- собеседование;<br>- - выполнение<br>тестов и т.п. |
| Уметь_____                                            | см.<br>ТАБЛИЦУ 1<br>критерий<br>ПОВЫШЕН<br>НЫЙ<br>для<br>Уметь                                                                                             | см<br>ТАБЛИЦУ 1.<br>критерий.<br>БАЗОВЫЙ<br>для Уметь | см. ТАБЛИЦУ 1<br>критерий<br>ПОРОГОВЫЙ<br>для Уметь | см ТАБЛИЦУ 1.<br>критерий.<br>НЕДОСТАТОЧ<br>НЫЙ<br>для Уметь | - выполнение<br>простого (х)ПКЗ<br>и т.п.                              |

|                                                                        |                                                                               |                                                                        |                                                                 |                                                                                |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Владеть</b>                                                         | <b>см.<br/>ТАБЛИЦУ 1<br/>критерий<br/>ПОВЫШЕН<br/>НЫЙ<br/>для<br/>Владеть</b> | <b>см<br/>ТАБЛИЦУ 1.<br/>критерий.<br/>БАЗОВЫЙ<br/>для<br/>Владеть</b> | <b>см. ТАБЛИЦУ 1<br/>критерий<br/>ПОРОГОВЫЙ<br/>для Владеть</b> | <b>см ТАБЛИЦУ<br/>1.<br/>критерий.<br/>НЕДОСТАТОЧ<br/>НЫ Й<br/>для Владеть</b> | <b>- выполнение<br/>комплексного<br/>ПКЗ:<br/>- защита<br/>проекта:<br/>- защита<br/>портфолио и<br/>т.п.</b> |
| <b>Итоговый<br/>контроль<br/>сформированн<br/>ости<br/>компетенции</b> |                                                                               |                                                                        |                                                                 |                                                                                |                                                                                                               |

## 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:<br>- пульса, жизненной емкости легких и частоты дыхания;<br>- 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.