

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета института



28 » апреля 2020 г. протокол № 9

Ректор

подпись

/ Я.А. Чиговская-Назарова /
инициалы, фамилия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Русский язык и Английский язык
Форма обучения	Очная

Глазов 2020

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции:

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Формулировка индикаторов достижения компетенций:

ИУК-6.1. Знает: основные принципы самовоспитания и самообразования, саморазвития и самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности

ИУК-6.2. Умеет: учитывать принципы образования для саморазвития и самоорганизации в течение всей жизни; реализовать намеченные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.

ИУК-6.3. Владеет: навыками тайм-менеджмента, построения индивидуальной траектории саморазвития и самообразования в течение всей жизни; навыками самоконтроля и рефлексии, позволяющими самостоятельно корректировать саморазвитие и самообразование по выбранной траектории.

Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
Б1.О.03.01	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Б1.О.03.02	Основы медицинских знаний
Б1.О.03.03	Безопасность жизнедеятельности
Б1.О.03.04	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.05	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Для проведения поститогового контроля по проверке этапов формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции выбирается несколько представленных в ФОСе заданий дисциплин(ы), общая продолжительность выполнения которых не должна превышать 60 минут.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. К органам пищеварительного тракта относят:

- а) Желудок
- б) Печень
- в) Поджелудочную железу
- г) Слюнные железы

2. К функциям скелета и мышц относят:

- а) Опорную
- б) Защитную
- в) Двигательную
- г) Все перечисленные

3. Чихание возникает при раздражении рецепторов

- а) ротовой полости
- б) гортани
- в) носовой полости
- г) трахеи

4. С возрастом частота сердечных сокращений

- а) уменьшается
- б) увеличивается
- в) не меняется
- г) меняется у каждого индивидуально

5. Какой орган выделительной системы обладает функциями накопления мочи?

- а) почка
- б) мочеточник
- в) мочеиспускательный канал
- г) мочевого пузыря

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Индикатор достижения компетенции	ИУК-8.1. Знает: научно обоснованные способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. Перегревание тела человека сопровождается

- а) усиленным потоотделением и значительной потерей воды и солей
- б) незначительным потоотделением и значительной потерей воды и солей
- в) усиленным потоотделением и незначительной потерей воды и солей
- г) слабым потоотделением и затрудненным кровообращением

2. Первая помощь пострадавшему при отравлении выхлопными газами

- а) положить пострадавшего на правый бок, дать понюхать нашатырный спирт, дать обильное питье, при необходимости начать искусственную вентиляцию легких и непрямой массаж сердца
- б) вынести пострадавшего на свежий воздух, расстегнуть стесняющую одежду на шее, груди и животе, дать понюхать нашатырный спирт, положить холодный компресс на голову; при отсутствии дыхания - провести искусственную вентиляцию легких, при отсутствии пульса - массаж сердца
- в) положить пострадавшего на спину, расстегнуть стесняющую одежду на шее и груди, дать горячее питье, дать сердечные средства
- г) вызвать «скорую» и наблюдать за пострадавшим до приезда врача

3. При вывихе плеча пострадавший страдает от боли, чтобы избежать развития болевого шока травмированному человеку необходимо дать:

- а) обезболивающие препараты
- б) жаропонижающие препараты
- в) обезболивающие препараты, но с предварительным уточнением их переносимости
- г) жаропонижающие и антибактериальные препараты

4. Первая помощь при переломе костей таза

- а) выпрямить ноги, уложить неподвижно и вызвать врача
- б) не трогать пострадавшего
- в) обработать места перелома дезинфицирующим средством, наложить шину
- г) пострадавшего уложить на ровную жесткую поверхность, под согнутые и разведенные коленные суставы подложить валик (поза лягушки)

5. Для остановки кровотечения применяют пальцевое прижатие, каких сосудов?

- а) артериальных
- б) паренхиматозных
- в) венозных
- г) капиллярных

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 30 минут

Практическое задание. Задача. Мужчине 28 лет, курит с 15 лет, в настоящее по две пачки сигарет в день и чаще всего в квартире. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к советам не прислушался. У его трех летнего сына приступы удушья по ночам. Врачи поставили диагноз: бронхиальная астма. Вопрос.

1. Какие факторы риска у пациента и его сына?

2. Составьте тезисы беседы с мужчиной «О вреде табакокурения».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

Время выполнения заданий: 30 минут.

1. Задание на соответствие:

Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и характером направленности процессов.

Виды и разновидности физической культуры	Характер направленности процессов
1. Профессионально-прикладная физическая культура	а) Обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Спорт	б) Обеспечивает сохранение и восстановление здоровья.
3. Адаптивная физическая культура	в) Обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности.
4. Лечебная физическая культура	г) Обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности.

2. Задание на соответствие:

Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

Физическое качество	Вид спорта
1. Быстрота	а) Художественная гимнастика.
2. Гибкость	б) Лыжные гонки.
3. Сила	в) Тяжелая атлетика.
4. Выносливость	г) Легкая атлетика, бег на короткие дистанции.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ)

Код компетенции	УК-7:
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикаторы достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. Задание на соответствие:

- | | | | |
|---|------------|----|---|
| 1 | Завлечение | а) | Тактический прием в результате которого вынуждают фигуру пойти на определенное поле при котором достигается преимущество; |
| 2 | Вилка | б) | Расположение своей фигуры на линии действия дальнобойных фигур противника |
| 3 | Рокировка | в) | Нападение на две или несколько фигур одновременно |
| 4 | Перекрытие | г) | Один ход при котором перемещаются король и ладья |

2. Задание на соответствие:

- | | | | |
|---|-------------------------------------|----|--|
| 1 | Инклюзивное образование | а) | Образование для углубленного изучения предметов |
| 2 | Дополнительное образование детей | б) | Включенное образование |
| 3 | Дошкольное воспитание | в) | Воспитание детей дошкольного возраста в учреждениях. |
| 4 | Высшее профессиональное образование | г) | Подготовка специалистов для народного хозяйства. |

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 30 минут.

1. Задания на соответствие:

Установите соответствие между терминами физической культуры и их определениями.

- | Термин | Определение |
|----------------------------|---|
| 1. Физическое совершенство | а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок. |
| 2. Физическое развитие | б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. |
| 3. Физическая подготовка | в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. |
| 4. Физическое | г) процесс формирования у человека двигательных умений и |

образование навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

2. Задания на соответствие:

Установите соответствие между видом спорта и его определением.

Вид спорта	Определение
1) легкая атлетика.	а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
2) баскетбол.	б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
3) волейбол.	в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
4) лыжный спорт.	г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

3. Практическое задание.

Составить комплекс круговой тренировки в целях поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ**

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения заданий: 30 мин.

1. Установить соответствие

Медицинская группа	Варианты ответов
1. Основная медицинская группа	а/ обучающиеся с особенностями развития
2. Подготовительная группа	б/ техническая, тактическая подготовка
3. Специальная медицинская группа	в/ комплекс ГТО
4. Группа спортивного совершенствования	г/ определенные ограничения

2. Установить соответствие

Двигательные способности	Виды спорта
1. Скоростные	а/ тяжелая атлетика, борьба
2. Силовые	б/ баскетбол, борьба, акробатика

3. Координационные	в/ спринт,
4. Выносливость	г/лыжные гонки, марафон

3. Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.