

Глазов 2022

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции согласно ФГОС:

способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формулировка индикаторов достижения компетенций:

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
Б1.О.03	Модуль здоровьесберегающий
Б1.О.03.01	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
Б1.О.03.04	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.06	Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б3.01(Г)	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Б3.02(Д)	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
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.03.06	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 КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 15 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 пузырь

Практическое задание:

*Задача.* Найдите ошибку в определении, данном ВОЗ:

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, финансового, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

### 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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

--	--

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Какая страна родина шахмат?
  - а) Россия;
  - в) Индия;
  - б) Китай;
  - г) Тува.
2. Сколько полей на шахматной доске?
  - а) 48;
  - в) 50;
  - б) 64;
  - г) 16.
3. Что такое диаграмма?
  - а) Начальная позиция;
  - в) Материальное преимущество;
  - б) Запись шахматной игры;
  - г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
  - а) Конь;
  - в) Ладья;
  - б) Слон;
  - г) Пешка.
5. Назови среди фигур легкую фигуру:
  - а) Ферзь;
  - в) Слон;
  - б) Пешка;
  - г) Ладья.

#### Практическое задание

Напишите как поставить линейный мат \_\_\_\_\_.

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения-30 мин.

1. Физическая культура это:
  - а) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития спосо

бностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

- б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. В баскетболе на игровой площадке находится по .... игроков от каждой команды.

- а) 6.
- б) 4.
- в) 5.
- г) 7

1. Подвижная игра с правилами — это

- а) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.
- б) незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире
- в) индивидуальные или командные виды игр
- г) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, без правил

4. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) художественную гимнастику

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

Ключ к заданию

Номер вопроса	Комплекс
1	1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в.п. То же пружинящим движением в полуприседе. 2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный

	<p>наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p> <p>4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружу). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.</p>
--	---

### **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	<p>ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>

Время выполнения заданий: 15 минут

3. К органам пищеварительного тракта относят:

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочную железу
- г) слюнные железы

4. К функциям скелета и мышц относят:

- д) опорную
- е) защитную
- ж) двигательную
- з) все перечисленные

3. Чихание возникает при раздражении рецепторов

- д) ротовой полости
- е) гортани
- ж) носовой полости
- з) трахеи

4. С возрастом частота сердечных сокращений

- д) уменьшается
- е) увеличивается
- ж) не меняется
- з) меняется у каждого индивидуально

5. Какой орган выделительной системы обладает функциями накопления мочи?

- г) почка
- д) мочеточник
- е) мочеиспускательный канал
- ж) мочевого пузыря

Практическое задание:

*Задача.* Найдите ошибку в определении, данном ВОЗ:

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, финансового, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Ключ к практическому заданию:

ВОЗ определяет здоровье: Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

Практическое задание 1:

*Задача.* Заполните пропуски в тексте:

Цифры говорят, что «...» травмы составляют 15-20% всех травм у детей. Это значит, что примерно каждая пятая травма у детей получена в школе. Почти половина (43,8%) всех травм возникают на ....

Практическое задание 2:

*Задача.* В результате падения на переносицу у ребенка 12 лет началось обильное выделение крови. Ребенок беспокоен, сплёвывает кровь, частично её проглатывает. Окажите первую доврачебную помощь.

### ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Практическое задание 1. Перечислите ведущие факторы, повышающие вероятность детского травматизма в школе.
ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Практическое задание 2. Составить алгоритм действия при оказании первой помощи. Разрушившейся и упавшей стеной здания

	<p>подростку сдавило обе стопы и голени нижней трети. Высвободить ноги из-под бетонной конструкции самостоятельно не смог. С момента сдавления прошел 1 час.</p> <p>Предварительный диагноз.</p> <p>Составить алгоритм действия при оказании первой помощи.</p>
--	---

Время выполнения заданий: 15 минут

### БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Практическое задание 1. Перечислите необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом.
ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Практическое задание 2. Пострадавший с предположительным диагнозом: Переломом костей голени. Травма получена в населенном пункте и самостоятельная транспортировка пострадавшего не требуется. Ваши действия по оказанию первой помощи.

### 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	<p>ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Какая страна родина шахмат?

- а) Россия;
- в) Индия;
- б) Китай;
- г) Тува.

2. Сколько полей на шахматной доске?

- а) 48;
- в) 50;
- б) 64;



- г) 16.
3. Что такое диаграмма?
- а) Начальная позиция;
- в) Материальное преимущество;
- б) Запись шахматной игры;
- г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
- а) Конь;
- в) Ладья;
- б) Слон;
- г) Пешка.
5. Назови среди фигур легкую фигуру:
- а) Ферзь;
- в) Слон;
- б) Пешка;
- г) Ладья.

### Практическое задание

Напишите как поставить линейный мат \_\_\_\_\_.

## ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения-30 мин.

1. Физическая культура это:
- д) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- е) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- ж) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
- з) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. В баскетболе на игровой площадке находится по .... игроков от каждой команды.

- а) 6.
- б) 4.
- в) 5.
- г) 7

2. Подвижная игра с правилами — это

а) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

б) незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире

в) индивидуальные или командные виды игр

г) **сознательная, активная деятельность ребенка**, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, без правил

4. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) художественную гимнастику

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

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.

**Шкала оценивания сформированности компетенций  
и индикаторов достижения компетенций**

<b>Уровни освоения индикаторов достижений компетенций</b>	<b>Основные признаки выделения уровня</b>	<b>Академическая оценка</b>	<b>% выполнения всех заданий</b>
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.