



## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции:

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

Формулировка индикаторов достижения компетенций:

УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.

УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
Б1.О.03.01	Безопасность жизнедеятельности
Б1.О.03.02	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.03	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

#### БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

Время выполнения заданий: 30 минут

1. Здоровый образ жизни — это:

- а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек
- г) достаточная двигательная активность и правильное питание

2. Режим жизнедеятельности человека — это:

- а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- б) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве
- в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- г) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время

3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?

- а) к 4-й группе
- б) ко 2-й группе
- в) к 1-й группе
- г) к 3-й группе

4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- а) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность
- б) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость
- в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость
- г) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние

5. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:

- а) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику
- б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение сексуального влечения
- в) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения
- г) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни

### 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	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.

Время выполнения заданий: 30 минут.

1. Задание на соответствие:

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 (АДАПТИВНАЯ 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	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.

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 дальбойных 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

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

Время выполнения заданий: 30 минут.

### 1. Задания на соответствие:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 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 образование  | г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.  |

### 7.Задания на соответствие:

- |                     |   |
|---------------------|---|
| 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. |

### 8.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	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.
----------------------------------	---

Время выполнения заданий: 30 минут.

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.

Максимальный балл по каждой компетенции определяется как сумма баллов заданий поститогового контроля, предложенных для выполнения обучающемуся, умноженная на 10. Итоговый балл каждого обучающегося определяется как сумма набранных баллов по заданиям, предложенным обучающемуся. Процент выполнения заданий каждым обучающимся определяется как соотношение итогового балла и максимального балла, умноженное на 100. Результат, полученный каждым обучающимся, соотносится с

таблицей «Шкала оценивания сформированности компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий)».

**Шкала оценивания сформированности компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий)**

<b>Уровни освоения индикатора (ов) 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 компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий) (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.