

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



Утверждена  
на заседании ученого совета института

14 апреля 2023 г. протокол № 11

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)	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения	Очная

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенции:

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

**Формулировка индикаторов достижения компетенций:**

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.

### Перечень дисциплин и практик

Индекс	Название дисциплины
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
Б1.О.07.08	Гимнастика с методикой преподавания
Б1.О.07.09	Легкая атлетика с методикой преподавания
Б1.О.07.10	Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания
Б1.О.07.11	Плавание с методикой преподавания
Б1.О.07.12	Лыжная подготовка с методикой преподавания
Б1.В.01	Анатомия человека
Б1.В.ДВ.05.01	Лечебная физическая культура и массаж
Б1.В.ДВ.05.02	Основы реабилитационных мероприятий в учебно-тренировочном процесс

Для проведения промежуточного 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: 30 минут

### 1. Тестовое задание

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

### 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	<p>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.</p> <p>ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.</p>

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Физическая культура это:

- а) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
- 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.

1. Олимпийские игры современности были возрождены:

- а) Исааком Ньютоном;
- б) Пьером Де Кубертенем;
- в) Хуаном Антонио Самаранчем
- г) Томасом Бахом.

2. ГТО в Российской федерации было возрождено:

- а) в 1931 году;
- б) в 1972 году;
- в) в 2013 году;
- г) в 2014 году.

3. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:

- а) 5 человек;
- б) 12 человек;
- в) 6 человек;
- г) 14 человек.

4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре включают в себя:

- а) 4 пункта;
- б) 5 пунктов;

- в) 6 пунктов;
- г) 3 пункта.

5. Практическое задание. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений в утренней гимнастике в анатомически правильной последовательности

**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
Индикатор достижения компетенции	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.

Время выполнения заданий: 30 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.Тестовое задание

1.Физическое образование – это .....

- а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
- б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
- в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
- г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

1. Баскетбол – это....

- а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
- б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
- г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

3.Сколько человек играют в волейболе на поле в одной команде

- а) 7 чел.
- б) 6 чел.
- в) 5 чел.
- г) 11 чел.

4.Какие дисциплины включают в себя бег на короткие дистанции

- а) относятся к вертикальным прыжкам.
- б) относятся к горизонтальным прыжкам.

- в) включает в себя дисциплины от 500 до 2000 м.
- г) включает в себя дистанции от 30 до 400 м.

5. Дайте определение «Лыжные гонки» - это....

- а) Вид спорта в котором участники должны поразить мишень с помощью дротиков
- б) Зимний вид спорта в котором спортсмену нужно преодолеть определенную дистанцию на лыжах.
- в) Зимний вид спорта который совмещает в себе бег на лыжах и стрельбу по мишени из винтовки.
- г) Зимний вид спорта, задачей которого является забросить шайбу в ворота соперника

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-7.1. 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. Тестовое задание**

1. Физическая культура это:

- а) 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
- 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

3. 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»

## 2. Практическое задание

Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

## ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Время выполнения заданий: не более 30 минут

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: не более 30 минут

1. *Физическое здоровье – это:*

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным



функционированием всех его органов и систем.

б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.

в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

г) биологический возраст

1. *Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике*

– документ, который регламентирует

а) трудоемкость занятий ФК

б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом

в) обеспечение безопасности на занятиях ФК

г) методы оценки

2. *Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются*

а) неустойчивое оборудование

б) отсутствие разминки

в) яркая косметика

г) влажные ладони

3. *Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...*

а) скоростных упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

5. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

а) утреннюю гимнастику

б) основную гимнастику

в) прикладную гимнастику

г) спортивную

*Практическое задание.*

Составить комплекс разминочный комплекс ОРУ для занятий основной гимнастикой

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

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 задания: 30 мин.

1. Что не относится к легкой атлетике?

А - бокс

- Б - бег  
В - прыжки  
Г - метания
2. К какому виду спорта относится бег?  
А - легкая атлетика  
Б - плавание  
В - бокс  
Г - борьба
3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?  
А - \*вниз-вперед  
Б - вверх  
В - в сторону  
Г - на стартера
4. Укажите последовательность тройного прыжка.  
А - скачок, шаг, прыжок  
Б - прыжок, скачок, шаг  
В - шаг, прыжок, скачок  
Г - шаг, скачок прыжок
5. Что должен выполнять бегун, приближаясь к финишу?  
А - резко наклоняется грудью вперед  
Б - наклонить голову вперед  
В - отклониться назад  
Г - замедлить бег

Практическое задание:

Комплекс специально подводящих упражнений при обучении прыжку в длину с разбега

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

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

1. Результатом физической подготовки являются:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
  - а) спортивной тренировкой;
  - б) специальной физической подготовкой;
  - в) физическим совершенством;
  - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
  
3. К показателям, характеризующим физическое развитие занимающегося спортивными играми:
  - а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
  
4. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
  - а) показатели телосложения;
  - б) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
  - в) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации;
  - г) желание заниматься спортивными играми.
  
5. Следует ли после длительной болезни приступать к изучению сложных технических приемов в спортивных играх?
  - а) да, в малом темпе;
  - б) нет;
  - в) да, под присмотром тренера;
  - г) да, с разрешения родителей ребенка.

#### 6. Практическое задание

Разработайте комплекс физических упражнений для подготовительной части занятия по спортивным играм.

## ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

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: не более 30 минут

1. *Физическая подготовка» - это*

- а) возможность функциональных систем организма
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить
- г) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

2. *Что такое методика обучения?*

- а) специальное упражнение для совершенствования техники плавания
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения
- в) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения
- г) путь достижения

3. *Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?*

- а) голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены
- б) голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер
- в) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти – на ширине плеч
- г) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

4. *Какие факторы не препятствуют продвижению пловца вперед?*

- а) сила трения
- б) сопротивление формы
- в) сила реакции опоры
- г) сопротивление вихреобразования

5. *Гипоксическая тренировка в плавании оказывает наиболее значительное влияние на развитие*

- а) общей выносливости
- б) скоростных качеств
- в) максимальной силы
- г) скоростной выносливости

*Практическое задание*

Составить разминочный комплекс ОРУ в подготовительной части занятия (сухое плавание)

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

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. Впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия
- г. 1960 Люксембург

2. В программу лыжного двоеборья входят:

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

3. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40
- г. 90

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

5. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага
- г. переступающего шага

Практическое задание 1

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений при занятиях по лыжной подготовке:

## АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

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: 30 минут

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

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: 30 минут

1. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

2. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- а) развития силы и выносливости мышц
- б) понижения мышечного тонуса и снятия утомления
- в) укрепление мышц, профилактики атрофии мышц
- г) повышает мышечный тонус

3. Корректирующие упражнения направлены на:

- а) восстановление бытовых и профессиональных навыков
- б) расширение резервных возможностей организма
- в) исправление, нормализацию осанки
- г) профилактику контрактур

4. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека.

- а) 60 – 80 уд./мин.
- б) 80 – 85 уд./мин.
- в) 85 – 90 уд./мин.
- г) 55-59 уд./мин.

5. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

### Практическое задание 1.

Дать рекомендации по питанию спортсмену с травмой костей конечностей.

## ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

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: 30 минут

1. Количество повторений каждого упражнения на протяжении курса лечения

- а) возрастает – с 2-3 до 5-7
- б) остается неизменным
- в) возрастает – с 3-4 до 12-14 и более;
- г) возрастает – с 10-12 до 15-20

2. Упражнения на растягивание в ЛФК используют с целью:

- а) развития силы и выносливости мышц
- б) понижения мышечного тонуса и снятия утомления
- в) укрепление мышц, профилактики атрофии мышц
- г) повышает мышечный тонус

3. Корректирующие упражнения направлены на:

- а) восстановление бытовых и профессиональных навыков
- б) расширение резервных возможностей организма
- в) исправление, нормализацию осанки
- г) профилактику контрактур

4. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека

- а) 60 – 80 уд./мин.
- б) 80 – 85 уд./мин.
- в) 85 – 90 уд./мин.
- г) 55-59 уд./мин.

5. При ушибах массаж начинают:

- а) с области, находящейся выше места ушиба
- б) с области, находящейся ниже места ушиба
- в) с места ушиба
- г) не имеет значения

### Практическое задание 1.

Опишите проявления усталости при каждом виде утомления:

1. Умственное Сенсорное.
2. Эмоциональное.
3. Физическое.

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)

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
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	Хорошо	70-89



	собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения		
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.