

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

Утверждена  
на заседании ученого совета института



2021 г. протокол № 5

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	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физическая культура
Форма обучения	Заочная

## 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. 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.

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.

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.06.04	Физиология физического воспитания и спорта
Б1.О.06.14	Лечебная физическая культура и массаж

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: 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

## ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

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: 15 минут

1. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье — это

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма

- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов  
 г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

2. Наибольшее влияние на формирование здоровья населения оказывает

- а) генетический риск  
 б) окружающая среда  
 в) образ жизни населения  
 г) уровень и качество медицинской помощи

3. Профилактические медицинские осмотры способствуют выявлению заболеваний

- а) острых  
 б) хронических  
 в) на ранних стадиях  
 г) инфекционных

4. Заражение человека туберкулезом происходит в основном...

- а) ингаляционно  
 б) через кровь  
 в) через продукты питания  
 г) через укусы насекомых

5. Провоцирующую роль в развитии сахарного диабета могут играть острые и хронические заболевания....

- а) поджелудочной железы  
 б) органов дыхания  
 в) органов мочеиспускания  
 г) опорно-двигательного аппарата

## 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: 15 минут

1. 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: 15 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

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

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.     |

### ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

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: 10 минут

1. Установите соответствие между степенью утомления после урока физкультуры и их визуальными критериями

	степень утомления		показатели
1	небольшая	а)	значительное покраснение кожи, выраженная потливость, учащенное дыхание, небольшое нарушение координации движений
2	средняя	б)	покраснение кожи, незначительная потливость, несколько учащенное дыхание

3	большая (недопустимая)	в)	значительное покраснение кожи или бледность, синюшность, выраженная одышка, значительное нарушение координации движений
4	полное восстановление после нагрузки	г)	обычный цвет кожи, пульс и частота дыхания на уровне состояния в покое

2. Установите соответствие между медицинскими группами учащихся и допустимой физической нагрузкой

	Медицинская группа		Допустимая физическая нагрузка
1	основная	а)	занятия по специальным учебным программам, ограничение упражнений на скорость, силу и выносливость; уменьшения дистанций в ходьбе и беге, введение дополнительного раздела дыхательных упражнений, расширение комплекса упражнений на воспитание правильной осанки и упражнений на укрепление мышц спины и живота
2	подготовительная	б)	занятия по учебным программам с постепенным освоением двигательных навыков и дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
3	специальная	в)	занятия по учебным программам физвоспитания в полном объеме, занятия в спортивной секции, сдача нормативов и участие в соревнованиях
4	дополнительная	г)	такой медицинской группы не существует

### 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. 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: 15 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

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.