

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)	История и Право
Форма обучения	Очная

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7

Формулировка компетенций:

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

Б1.О.03.0 1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
Б1.О.03.0 4	Физическая культура и спорт
Б1.О.03.0 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту

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. Если морфофункциональное развитие восьмилетнего ребенка соответствует средним значениям для шестилетних детей, то это явление называется:

- а) акселерацией
- б) биологической надежностью
- в) ретардацией развития
- г) экономизацией

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. Центральной частью какого анализатора является задняя центральная извилина:

- а) двигательный
- б) слуховой
- в) тактильный
- г) зрительный

5. Чем обусловлено низкое давление у детей

- а) большой суммарной площадью капиллярной сети
- б) в недоразвитии сердца
- в) в недоразвитии сосудистого русла
- г) малой суммарной площадью капиллярной сети

Практическое задание:

Определите по описанной ситуации, какой вид торможения сформирован у обучающихся и какое значение он имеет в обучении.

Подходит к концу урок математики, звенит звонок, ученики прекращают работу, но с мест не встают, а смотрят на учителя. Учитель говорит: «Урок окончен, вы свободны».

Ученики встают с мест и начинают собирать портфели.

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. 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

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

1. Задания на соответствие: 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.

