

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

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. 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.
2. Олимпийские игры современности были возрождены:
 - а) Исааком Ньютоном;
 - б) Пьером де Кубертенем;
 - в) Хуаном Антонио Самаранчем
 - г) Томасом Бахом.

3. ГТО в Российской Федерации было возрождено:
 - а) в 1931 году;
 - б) в 1972 году;
 - в) в 2013 году;
 - г) в 2014 году.
4. На волейбольной площадке принимает участие одновременно:
 - а) 5 человек;
 - б) 12 человек;
 - в) 6 человек;
 - г) 14 человек.
5. 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.
6. 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	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;
 - б) Китай;
 - в) Индия;
 - г) Тува.
2. Сколько полей на шахматной доске?
 - а) 48;
 - б) 64;
 - в) 50;
 - г) 16.
3. Что такое диаграмма?
 - а) Начальная позиция;
 - б) Запись шахматной игры;
 - в) Материальное преимущество;
 - г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
 - а) Конь;
 - б) Слон;
 - в) Ладья;
 - г) Пешка.

5. Назови среди фигур легкую фигуру:
- Ферзь;
 - Пешка;
 - Слон;
 - Ладья.
6. 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 заданий: 15 минут.

- Физическое образование – это
 - целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
 - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
 - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
 - процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
- Баскетбол – это....
 - спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
 - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
 - совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
 - спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.
- Сколько человек играют в волейболе на поле в одной команде
 - 7 чел.
 - 6 чел.
 - 5 чел.
 - 11 чел.
- Какие дисциплины включают в себя бег на короткие дистанции
 - относятся к вертикальным прыжкам.
 - относятся к горизонтальным прыжкам.
 - включает в себя дисциплины от 500 до 2000 м.
 - включает в себя дистанции от 30 до 400 м.
- Дайте определение «Лыжные гонки» – это....
 - Вид спорта, в котором участники должны поразить мишень с помощью дротиков.
 - 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: не более 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 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»

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 компетенции и индикаторов достижения компетенции

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 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
Неудовлетворительный	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.