

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

Утверждена
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОВЕРКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ УК-7**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физкультурно-спортивное образование
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. 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.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.01.01	Лечебная физическая культура и массаж
Б1.В.ДВ.01.02	Основы реабилитационных мероприятий в учебно-тренировочном процесс
Б1.В.ДВ.02.01	Организация спортивного клуба в образовательной организации
Б1.В.ДВ.02.02	Проектная деятельность учителя физической культуры

Для проведения постритогового 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

Выполнение теста.

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. Выберите все правильные ответы из предложенных вариантов. Искривление позвоночника может быть вызвано
 - а) периодическим изменением позы во время работы;
 - б) переносом тяжести в одной руке;
 - в) мебелью несоответствующей ростовой группе;
 - г) систематическими занятиями по физической культуре.

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

Решение ситуационных задач:

Задача. 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.

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

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 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.

УК-7.

УК-7.1 – 5 тестов

Вопрос	а	б	в	г
1. Что не относится к легкой атлетике?	бокс	бег	прыжки	метания
2. К какому виду спорта относится бег?	легкая атлетика	плавание	бокс	борьба
3. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?	*вниз-вперед	вверх	в сторону	на стартера
4. Укажите последовательность тройного прыжка.	скачок, шаг, прыжок	прыжок, скачок, шаг	шаг, прыжок, скачок	шаг, скачок прыжок
5. Что должен	резко	наклонить	отклониться	замедлить

выполняют бегун, приближаясь к финишу?	наклоняется грудью вперед	голову вперед	назад	бег
---	---------------------------------	------------------	-------	-----

УК-7.2 -1 практическое

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

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.

Тестирование:

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.

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Симпатическая нервная система возбуждается при общей активации деятельности:

- а) ног
- б) мозга
- в) организма
- г) таза

1. На каком позвонке находится *sulcus arteriae vertebralis*

- а) на 1 шейном
- б) на 7 шейном
- в) на 1 грудном
- г) на 1 поясничном

2. Из каких костей состоит грудная клетка

- а) грудные позвонки, ребра, ключица
- б) грудной отдел позвоночного столба, ребра, грудина
- в) грудной отдел позвоночного столба, ребра, лопатки, грудина
- г) ребра, грудина

4. Щелевидное пространство между суставными поверхностями костей, которое окружено со всех сторон суставной капсулой и содержит в небольшом количестве синовиальную жидкость:

- а) суставная полость
- б) синхондроз
- в) фиброзное соединение
- г) нет верного ответа

5. Главной дыхательной мышцей является:

- а) большая грудная мышца

- б) передняя зубчатая мышца
- в) диафрагма и межреберные мышцы
- г) малая грудная мышца.

Практическое задание 1.

На рентгенограмме таза видно, что все три части тазовой кости оделены промежутками, которые соответствуют невидимому на рентгенограммах хрящу. Определите возраст человека.

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: 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

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: 15 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:
- с области, находящейся выше места ушиба
 - с области, находящейся ниже места ушиба
 - с места ушиба
 - не имеет значения

Практическое задание 1.

Опишите проявления усталости при каждом виде утомления:

- Умственное Сенсорное.
- Эмоциональное.
- Физическое.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

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 10 минут.

- Целью создания школьного спортклуба является:
 - создание программы физического воспитания;
 - анализ спортивной деятельности;
 - воспитание подрастающего поколения,
 - содействие физическому и духовному развитию учащихся и укреплению их здоровья.
- Инновационность является:
 - принципом проектирования;
 - принципом работы спортклуба;
 - технологией проектирования;
 - методом проектирования
- Выбрать несколько ответов. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия организуют:
 - учителя физкультуры;
 - члены спортклуба;
 - администрация школы;
 - классные руководители.

4. Участие в разработке всех субъектов проектирования в области физической культуры является:

- а) методом;
- б) принципом;
- в) средством проектирования;
- г) стратегией

5. Высшим органом спортклуба является:

- а) председатель спортклуба;
- б) комиссии спортклуба;
- в) администрация клуба;
- г) собрание членов спортклуба.

6. Задание на соответствие.

1. Спортивно-оздоровительный компонент	а) функция спортклуба
2. Спортивная анимация	б) метод, применяемый в спортклубе
3. Соревновательная составляющая	в) методика, применяемая в спортклубе
4. Технологический компонент	г) форма работы в спортклубе

7. Задание на соответствие. Установите соответствие между методами и их видами.

1. Спортивная секция - это	а) Функция спортклуба
2. Физическая реабилитация - это	б) Организационная форма
3. Конференция спортклуба - это	в) Высшая форма управления
4. Устав клуба - это	г) Нормативный документ

8. Практическое задание

- 1. Выдвинуть проблемы для проекта Школьный спортклуб.
- 2. Разработать этапы проекта.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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. Целью проектирования является:

- а) создание реального объекта;
- б) анализ деятельности;
- в) воспитание подрастающего поколения;
- г) социализация школьников.

2. Инновационность является:

- а) принципом проектирования;
- б) методом проектирования;
- в) технологией проектирования;
- г) средством проектирования.

3. Научность проекта определяется:

- а) актуальностью;
- б) научной обоснованностью идей;
- в) научными объектами проектирования;
- г) структурой проекта.

4. Управление проектом определяется:

- а) этапами управленческого цикла (планированием, организацией, руководством, контролем);
- б) этапами эксперимента (констатирующим, формирующим, контрольным).
- в) логикой проекта;
- г) этапами урока.

5. Программа развития школы является:

- а) видом образовательного проекта;
- б) формой проекта;
- в) способом проектирования;
- г) не является проектом.

6. Текст задания на соответствие:

- | | | | |
|---|----------------------------|----|------------------------|
| 1 | инновационность это | а) | этап проектирования |
| 2 | программа эксперимента это | б) | принцип проектирования |
| 3 | эксперимент это | в) | метод исследования |
| 4 | внедрение это | г) | вид проекта |

7. Текст задания на соответствие:

- | | | | |
|---|------------------------|----|--------------------------|
| 1 | научность это | а) | этап проектирования |
| 2 | образовательный проект | б) | принципом проектирования |
| 3 | эксперимент это | в) | метод исследования |
| 4 | создание это | г) | вид проекта |

8. Практическое задание.

Составить тезисы к теме «Научный аппарат проектирования»

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 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.