

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

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

Документ подписан
усиленной квалифицированной
электронной подписью

Сертификат: 02bc376000deb34fa84b1991769419b31c
Владелец: Чиговская-Назарова Янина Александровна
Действителен: с 26.01.2026 по 26.04.2027

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	22.03.02 Metallurgy
Направленность (профиль)	Технология материалов
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:

УК-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

УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма

УК-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.07	Физическая культура и спорт
Б1.О.08	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

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	УК-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. УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. УК-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: 30 минут.

Задания с выбором одного правильного

1. Что предусматривает метод регламентированного упражнения?

- а) твердо предписанную программу движений, точное дозирование нагрузки, создание или использование внешних условий;
- б) может быть применён на основе любых физических упражнений;
- в) сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение;
- г) деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели.

2. Для сдачи норм ГТО используют испытание «челночный бег». Выберите расстояние и количество повторений упражнения:

- а) 2 раза по 15 метров;
- б) 3 раза по 10 метров;
- в) 5 раз по 10 метров;
- г) 3 раза по 15 метров.

3. Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье» - это упражнение на определение:

- а) ловкости;
- б) выносливости;
- в) силы;
- г) гибкости.

4. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

2. Задания с выбором нескольких правильных ответов:

Выберите два правильных ответа.

5. Динамическая сила необходима при:

- а) запрыгивании на тумбу с медицинболом;
- б) при толкании ядра;
- в) гимнастике;
- г) беге.

Выберите два правильных ответа.

6. Упражнение на развитие силы мышц нижних конечностей НЕ включает в себя:

- а) запрыгивание на гимнастическую скамейку двумя ногами;
- б) поднимание туловища из положения «лежа на спине»;
- в) многократные подбрасывания набивного мяча над собой и ловля его;
- г) прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге.

Выберите два правильных ответа.

7. Выберите вид физической деятельности, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
 - б) аэробика;
 - в) альпинизм;
 - г) оздоровительные прогулки на свежем воздухе.

3 Задания на установление соответствия:

8. Установите соответствие:

На развитие какого физического качества в большей степени направлено упражнение:

Физическое качество	Физическое упражнение
1 Сила	а Подтягивание на высокой перекладине
2 Быстрота	б Челночный бег
	в Бег на 60м
	г Передвижение на брусьях в упоре на руках
	д Запрыгивание на тумбу с медицинболом

9. Установите соответствие между видами спорта и двигательными способностями, которые их развивают в большей степени

Виды спорта	Двигательные способности
1 Тяжелая атлетика	а) Скоростные
2 Баскетбол, борьба, акробатика	б) Силовые
3 Спринт	в) Выносливость
4 Марафон	г) Координационные

10. Установите соответствие: Что из перечисленного относится к той или иной группе средств физической культуры:

Группы средств	Содержание
1 Оздоровительные силы природы	а режим
2 Гигиенические факторы	б солнце
	в общественная и личная гигиена
	г вода
	д питание
	е воздух

4. Задания на установление правильной последовательности:

11. Установите последовательность видов процедур закаливания водой:
- а) душ;
 - б) обтирание;
 - в) купание;

г) обливание.

12. Установите последовательность действий в подготовительной части урока:

- а) общая разминка;
- б) специальная разминка;
- в) приветствие, построение;
- г) установочные действия.

5. Задания с развернутым ответом:

13. Положение туловища, ног и рук перед началом упражнения, от которого зависят дифференциация нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий – это?

14. Проводится для снижения локального утомления. В основном, необходимо для людей умственного труда. Бывает индивидуальная и коллективная. Способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях. Что это?

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. УК-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. 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.

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 |

Практическое задание 1

Напишите, как поставить линейный мат _____.

Практическое задание 2

Вставьте пропущенные слова.

Здоровьесберегающая образовательная технология – это создающая условия для, укрепления и духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

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	УК-7.1 Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической

компетенции	группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-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. 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.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ГРУППЕ)**

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. УК-7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

Время выполнения-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 1. - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики.

Практическое задание 2

Вставьте пропущенные слова.

Здоровьесберегающая образовательная технология – это создающая условия для, укрепления и духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

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.