

**Приложение 2 к РПД**  
**Лечебная физическая культура**  
**45.03.02 Лингвистика**  
**Направленность (профиль) Перевод и переводоведение**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2023**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
3.	Направленность (профиль)	Перевод и переводоведение
4.	Дисциплина (модуль)	Лечебная физическая культура
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)
---

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1	Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического

						секретаря, волонтера и т.п.)
2.	Рефлекторные, корригирующие, упражнения для развития координации движений и равновесия. Механотерапия.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
3.	Упражнения на тренажерах. Статические и	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического	правильно организовать режим времени, приводящий к	системой практических умений и навыков,	работа на практических занятиях /

	динамические дыхательные упражнения. Гигиеническая гимнастика.		совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
4.	Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице). Общеукрепляющие и специальные физические упражнения.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля /

			самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
5.	Комплексирование средств и форм ЛФК в зависимости от двигательного режима.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи,

			<p>технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
6.	<p>Физические упражнения для избирательной специфической тренировки отдельных мышц и мышечных групп.</p>	УК-7	<p>нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической</p>	<p>работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность</p>

				<p>оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека</p> <p>правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>подготовке);</p> <p>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>(помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
7.	<p>Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК.</p>	УК-7	<p>нормы здорового образа жизни</p> <p>способы физического совершенствования организма</p> <p>методы и средства физической культуры</p> <p>систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p> <p>технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни</p> <p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>- средствами и методами физкультурно-спортивной</p>	<p>работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных</p>

				человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	деятельности.	и спортивно- массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
8.	Методы самоконтроля при выполнении упражнений ЛФК.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно- спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно- спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно- оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке); - средствами и методами физкультурно- спортивной деятельности.	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий в качестве судьи, технического

						секретаря, волонтера и т.п.)
9.	Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) / организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
10.	Прикладное значение упражнений ЛФК.	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического	правильно организовать режим времени, приводящий к	системой практических умений и навыков,	работа на практических занятиях /

			<p>совершенствования организма методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/ организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
--	--	--	--	--	--	---

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки работы на практических занятиях

При выполнении всех заданий преподавателя в соответствии с программой дисциплины, студенту начисляется 1 балл.

##### 4.2. Критерии оценки составления комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

Комплексы упражнений оцениваются в соответствии с количеством упражнений: 1 упражнение – 1 балл.

##### 4.3. Критерии оценки ведения дневника самоконтроля для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

Баллы	Критерии оценивания
5	Дневник заполнен в соответствии с требованиями
4-1	Дневник заполнялся не систематически
0	Дневник не представлен

##### 4.4. Критерии оценки на зачете: (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов

Баллы	Характеристики ответа студента
20-16	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
15-11	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
10-6	<ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
5-1	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li></ul>



Сон									
Аппетит									
Работоспособность									
<b>Объективные</b>									
Частота пульса в минуту:									
- до занятия									
- после занятия									
Масса тела (кг)									
Частота пульса в минуту:									

**Оценивается в баллах от 1 до 5:**

5 баллов – отличное

4 балла – хорошее

3 балла – удовлетворительное

2 балла – плохое

1 балл – очень плохое

**5.3. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.