

Приложение 2 к РПД
Б1.В.ДВ.11.02 Лечебная физическая культура
43.03.01 Сервис
Направленность (профиль) Сервис индустрии гостеприимства и общественного
питания
Форма обучения – очная
Год набора – 2022

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

1. Общие сведения

| | | |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1. | Кафедра | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки | 43.03.01 Сервис |
| 3. | Направленность (профиль) | Сервис индустрии гостеприимства и общественного питания |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Б1.В.ДВ.11.02 Лечебная физическая культура |
| 5. | Форма обучения | Очная |
| 6. | Год набора | 2022 |

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 | Лечебная физическая культура | 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.) |
|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|

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 ведение дневника самоконтроля для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья

Дневник ведется в соответствии с образцом и заполняется ежедневно (1 день заполнения дневника 1 балл).

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">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями |
| 15-11 | <ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий |
| 10-6 | <ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий |
| 5-1 | <ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий |
| 0 | <ul style="list-style-type: none">- студент не ответил на вопрос |

4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Пример оформления комплекса подводящих упражнений по легкой атлетике

1. И. п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2. И. п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3. И. п. - тоже. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. И. п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. И. п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6. И. п. – основная стойка. Бег на месте в течение 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

7. И. п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5.2. Пример оформления дневника самоконтроля

| Объективные | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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.