

Приложение 2 к РПД
К.М.02.ДВ.01.02 Лечебная физическая культура
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Математика. Информатика
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	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профиль)	Математика. Информатика
4.	Дисциплина (модуль)	К.М.02.ДВ.01.02 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 совершенствовани е 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	УК-7	нормы здорового	правильно	системой	работа на

	тренажерах. Статические и динамические дыхательные упражнения. Гигиеническая гимнастика.		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	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	практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствовани е психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	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.)
4.	Лечебная ходьба (ходьба сидя, прогулки, подъем по лестнице). Общеукрепляющие	УК-7	нормы здорового образа жизни способы физического совершенствования организма	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	работа на практических занятиях / составление комплекса

	и специальные физические упражнения.		методы и средства физической культуры систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	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	укрепление здоровья, развитие и совершенствовани е психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.	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.)
5.	Комплексиrowание 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	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствовани	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля /

			занятиях физкультурно-спортивной деятельностью технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	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	е 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.)
6.	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	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 совершенствовани е психофизических способностей и качеств (с выполнением	работа на практических занятиях / составление комплекса упражнений / ведение дневника самоконтроля / участие в спортивных соревнованиях (в качестве

			<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>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>
7.	<p>Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ЛФК.</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</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</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-</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.)/</p>

			<p>деятельностью</p>	<p>подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека</p> <p>правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние</p>	<p>технической подготовке);</p> <p>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)</p>
8.	<p>Методы самоконтроля при выполнении 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</p>	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствовани</p> <p>е психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <p>- средствами и методами</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</p>

				гармонического развития личности, укрепления здоровья человека правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние	физкультурно-спортивной деятельности.	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	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствовани е 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-

				правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние		массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)
10.	Прикладное значение 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.)
--	--	--	--	--	--	---------------------------------

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">- 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;

Сон									
Аппетит									
Работоспособность									
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.