

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению 03.03.02 Физика	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по разделам	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Использование элементов оздоровительных систем на занятиях оздоровительной гимнастикой: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Составление комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Освоение техники ходьбы с палками (Скандинавская ходьба)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Тренировка общей выносливости в аэробном режиме энергообеспечения, метод кросс-похода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П	1,5			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
					ТК1	18			
9		Конференц-неделя 1			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 1	23	3		30			
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		Практическое занятие 1. Тема Общие и специальные упражнения ЛФК для тренировки ловкости	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
	РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры и эстафеты	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
	РД1 РД2 РД3								
		<b>Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма</b>							
14		Практическое занятие 1. Тема Методики оценки функционального состояния. Тренировка комплексов упражнений по профилактике различных заболеваний (методы Бубновского) для укрепления мышц спины, профилактика и лечение сколиоза, укрепление мышц брюшного пресса	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
	РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		Практическое занятие. 2 Тема Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания)	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
	РД1 РД2 РД3								
16		Практическое занятие. 3 Тема Контрольное занятие. Выполнение упражнений-тестов, контрольных нормативов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
	РД1 РД2 РД3								
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	23	2		30/60			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		<b>100/110</b>			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений с различными видами утяжеления (сопротивление партнера, набивные мячи и пр.)	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений ЛФК для воспитания выносливости (простейшие формы без доп. инвентаря)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений ЛФК для воспитания координации, тренировочные задания в статике.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9		Конференц-неделя 1			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 1	23	3		30			
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды)	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: РД3 самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 Практическое занятие 2. Тема РД2 Подвижные игры с акцентом на скорость РД3 реакции	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 Практическое занятие 3. Тема РД2 Подвижные игры РД3 сложнокоординационной направленности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Плавание</b>							
14		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: РД3 самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 Практическое занятие. 2 Тема РД2 Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и РД3 игры в воде с задержкой дыхания	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 3 Тема РД2 Техника плавания брасом со РД3 вспомогательным инвентарем	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 2	23	2		30/60			
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	на Интернет	-ресурсы
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		<b>100/110</b>			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2		РД1 Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений ЛФК для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений).	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД2 Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для воспитания ловкости	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>							
5		РД1 Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 Практическое занятие 2. Тема Формирование техники конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД2 Практическое занятие 3. Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8		РД3 Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9		Конференц-неделя 1			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 1	23	3		30			
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: РД3 самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 Практическое занятие 2. Тема РД2 Подвижные игры, содержащие РД3 соревновательный компонент	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 Практическое занятие 3. Тема РД2 Основы техники и тактики в игровых РД3 видах спорта, ситуационные тренировочные задания	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b>							
14		РД1 Практическое занятие 1. Тема РД2 Ходьба в сочетании с упражнениями на РД3 дыхание	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД1 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: РД2 самостоятельные занятия физическими РД3 упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 Практическое занятие. 2 Тема РД2 Спортивная ходьба РД3	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 3 Тема РД2 Специальные упражнения для укрепления РД3 мышц нижней конечности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации)	23	2		30/60			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		2							
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		100/110			

### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2			Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Методики снятия психоэмоционального напряжения средствами йоги, пилатеса, стретчинга	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5			Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Формирование техники конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		Всего по контрольной точке (аттестации) 1	23	3		30			
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 Практическое занятие 1. Тема Техника броска мяча в цель	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 Практическое занятие 2. Тема Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения мяча	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры с элементами баскетбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Плавание</b>							
14		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способов плавания кролем, на спине	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 Практическое занятие. 2 Тема Изучение техники стартов и поворотов	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания кролем	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 2	23	2		30/60			
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		100/110			

**Информационное обеспечение:**

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

( \_\_\_\_\_ )

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

( \_\_\_\_\_ )

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Оздоровительный фитнес (дозирование интенсивности и времени нагрузок)	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Упражнения для тренировки техники конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации)	23	3		30			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		1							
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений ног, быстроту реакции РД2 РД3 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
				1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 Практическое занятие 2. Тема Игры и тренировочные задания для формирования техники ведения и передачи футбольного мяча РД2 РД3	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры с элементами футбола РД2 РД3	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b>							
14		РД1 Практическое занятие 1. Тема Основы техники бега. Скандинавская ходьба РД2 РД3 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
				1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 Практическое занятие. 2 Тема Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега РД2 РД3	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 3 Тема Тренировка преодоления длительных дистанций (равномерный метод) РД2 РД3	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации)	23	2		30/60			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		2							
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		100/110			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2019/20208 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	31	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	5	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетвори тельно/ незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1 Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2			Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной амплитудой, темпом и ритмом	3		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР- 1,2	
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
			<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>							
5			Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического и конькового хода	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР- 1,2	
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Упражнения для тренировки техники конькового хода	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР- 1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		Всего по контрольной точке (аттестации) 1	15	3		30			
		<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, быстроту реакции	2		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12		РД1 Практическое занятие 2. Тема Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры с элементами волейбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики</b>							
14		РД1 Практическое занятие 1. Тема Основы техники бега. Бег трусцой	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2 Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15		РД1 Практическое занятие. 2 Тема Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод)	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 3 Тема Тактика преодоления коротких и средних дистанций	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		30/60			
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	31	5		<b>100/110</b>			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	31	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	5	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетвори тельно/ незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)	3		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		2			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие кардио-респираторных возможностей организма, игры и тренировочные задания с использованием повторного метода	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	15	3		30			
			<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							

Неделя	Дата начала недели	Группы по обучению по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции	4		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Настольный теннис	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Обучение методам снятия психофизического напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг)	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
15.16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками применения методик оценки функционального состояния организма (функциональных проб), оценки работоспособности, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		30/60			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		<b>100/110</b>			

### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н

(\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): оздоровительная физическая культура»</i>  по направлению <i>Для всех направлений подготовки бакалавриата</i>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		Практ. занятия	45	час.
	A	90 - 95 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов		СРС	6	час.
	B	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>зе.</b>
Зачтено	D	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Текущий контроль на занятии	16	24
ТК1	Презентация (разработка комплекса упражнений)	4	36
ТК2	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	1	40
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные баллы**

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ в качестве волонтера	5	2
<b>ИТОГО</b>			<b>10</b>

Неделя	Дата начала недели	Результаты обучения по	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК</b>							
1,2			Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения ЛФК с отягощением (гантели, набивные мячи)	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		3			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения ЛФК для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического и конькового хода	4		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода без учета времени	5		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	23	3		30			
			<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11			Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД1 РД2 РД3	Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
			Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов							
12,13		РД1 Практическое занятие 2. Тема РД2 Настольный теннис РД3	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		<b>Раздел 4. Плавание</b>							
14,15		РД1 Практическое занятие 1. Тема РД2 Тренировка плавания различными РД3 способами на заданной дистанции	4		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
16		РД1 Практическое занятие. 2 Тема РД2 Тестирование физической и РД3 функциональной подготовленности.	5		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17		Презентация (разработка комплекса упражнений)	2		П ТК1	1,5 18			
18		Конференц-неделя 2			ДП1	5			
		Всего по контрольной точке (аттестации) 2	23	2		30/60			
		Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
		<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	46	5		100/110			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)	№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ОСН 1	Капилевич, Л. В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	Режим доступа: <a href="http://www.nedug.ru">http://www.nedug.ru</a>
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт,	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

	2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.		Библиотеки по физической культуре и спорту	
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

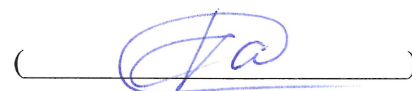


(  
«30» 06 2020 г.

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

Капитанов С.Н



«30» 06 2020 г.