

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
2020/2021 учебный год

ОЦЕНКИ			Дисциплина <u>«Физическая культура и спорт»</u> 1 курс, 2 семестр по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность, гр.3-17Г01	Лекции	6	час.
Зачтено	Р	55 - 100 баллов		Практ. занятия	4	час.
				Лаб. занятия		час.
				Всего ауд. работа	10	час.
				СРС	62	час.
				ИТОГО	72	час.
2	зе.					
Незачтено	Ф	0 - 54 баллов				

Результаты обучения по дисциплине:

РД1	Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте
РД2	Уметь использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.д.)
РД3	Уметь составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.)
РД4	Уметь использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения
РД5	Уметь регулировать психоэмоциональное состояние
РД6	Владеть опытом профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии
РД7	Владеть опытом составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
РД8	Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной подготовки

Оценочные мероприятия :

Для дисциплин с формой контроля – зачет (дифференцированный зачет)

Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение лекционных занятий	3	12
ТК1	Реферат	1	40
ТК2	Практическое занятие	2	8
ТК3	Составление комплексов упражнений	2	40
ТК5			
ТК6			
ТК7			
НК			
ЭК			
ИТОГО			100

Дополнительные баллы

Учебная деятельность / оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
ДП1	Презентация	1	10
ДП2			
ДП3			
ДП4			
ДП5			
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Учебная деятельность	Кол-во часов		Оценочное мероприятие	Кол-во баллов	Информационное обеспечение		
				Ауд.	Сам.			Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		РД1, РД5	Лекция 1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	2	П	4	ОСН 1 ОСН 2	ЭР 1	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента <i>Реферат:</i> Значение физической культуры и спорта в жизни человека		22	ТК1 ДП1	40	ОСН 2 ДОП 2	ЭР 2	
		РД2, РД3, РД4, РД7	Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	П	4	ОСН 1 ОСН 2	ЭР 1	
			Практическое занятие 1. Основы здорового образа жизни студента.	2	2	ТК2	4	ДОП 1	ЭР 1	
		РД2, РД3, РД4, РД6, РД7 РД8	Лекция 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	П	4	ОСН 1 ОСН 2	ЭР 2	
			Практическое занятие 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей.	2	2	ТК2	4	ДОП 1	ЭР 1	
			ИД.3 Составление комплексов ППФП для студентов различных специальностей.		30	ТК3 ДП1	40	ОСН 1	ЭР 2	
			Общий объем работы по дисциплине	10	62		100			

Информационное обеспечение:



№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)
ОСН 1	Лекции по физической культуре : учебное пособие / В. Н. Васильев, Е. В. Немеров, И. Ю. Якимович [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2016. — 207 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/105911
ОСН 2	Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. А. Семенов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-8114-4406-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125731
№ (код)	Дополнительная учебная литература (ДОП)
ДОП 1	Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий по физической культуре [Текст]: Мет. указ. для студентов ЮТИ ТПУ всех специальностей/ Сост. И.Н. Войткевич. - Юрга: Типография ООО «Медиаасфера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
ДОП 2	Требования к оформлению рефератов по физической культуре [Текст] : Методические указания для студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения.

№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура»	http://www.nedug.ru/
ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru/
№ (код)	Видеоресурсы (ВР)	Адрес ресурса
ВР 1		
ВР 2		

	студентов ЮТИ ТПУ дневной формы обучения, освобожденных от практических занятий по физической культуре/ Сост. И.В. Счастливцева. - Юрга: Типография ООО «Медиафера», 2016. - 16 с. (15 экз.)
--	--

--	--	--	--

Составил:

 (Родионов П.В.)
 (Солодский С.А.)