
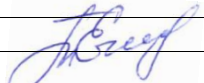



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПРИЕМ 2019 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка

Направление подготовки/ специальность	15.03.06 Мехатроника и робототехника		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Интеллектуальные робототехнические и мехатронные системы		
Специализация	Мобильные робототехнические комплексы и системы		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)			

И.о. заведующего кафедрой -
руководителя отделения на
правах кафедры
Руководитель ООП
Преподаватель

	Капитанов С.Н.
	Мамонова Т.Е.
	Соболева А.А.

2020г.

1. Роль дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка» в формировании компетенций выпускника:

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): общая физическая подготовка	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК(У)-7.B2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.B4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.B6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.Y2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.Y4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.Y6	Умеет использовать средства физической культуры для достижения жизненных и профессиональных ценностей
				УК(У)-7.32	Знает научно-практические культуры основы физической культуры и здорового образа жизни
				УК(У)-7.34	Знает виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
				Код	Наименование
				УК(У)-7.36	Знает методические принципы физического воспитания

2. Показатели и методы оценивания

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование раздела дисциплины	Методы оценивания (оценочные мероприятия)
Код	Наименование			
РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки	УК(У)-7	<p>Основы общей физической подготовки;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Спортивные игры;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе;</p>	<p>Текущий контроль на занятии;</p> <p>Реферат</p>

			<p>Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p> <p>Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Методика подбора средств общей физической подготовки;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности;</p> <p>Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</p>	
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике;</p>	Текущий контроль на занятии; Реферат
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	<p>Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики;</p> <p>Основы специальной физической подготовки с элементами циклических видов спорта;</p> <p>Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе;</p> <p>Базовая физическая подготовка в лыжном</p>	Текущий контроль на занятии; Реферат

			спорте на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике; Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе; Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе	
--	--	--	---	--

3. Шкала оценивания

Порядок организации оценивания результатов обучения в университете регламентируется отдельным локальным нормативным актом – «Система оценивания результатов обучения в Томском политехническом университете (Система оценивания)» (в действующей редакции). Используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения. Итоговая оценка (традиционная и литерная) по видам учебной деятельности (изучение дисциплин, УИРС, НИРС, курсовое проектирование, практики) определяется суммой баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации (итоговая рейтинговая оценка - максимум 100 баллов).

Распределение основных и дополнительных баллов за оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации устанавливается календарным рейтинг-планом дисциплины.

Рекомендуемая шкала для отдельных оценочных мероприятий входного и текущего контроля

% выполнения задания	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90%÷100%	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% - 89%	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% - 69%	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
0% - 54%	«Неудовл.»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

Шкала для оценочных мероприятий и дифференцированного зачета / зачета

Степень сформированности результатов обучения	Балл	Соответствие традиционной оценке	Определение оценки
90% ÷ 100%	90 ÷ 100	«Отлично»	Отличное понимание предмета, всесторонние знания, отличные умения и владение опытом практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, их качество оценено количеством баллов, близким к максимальному
70% ÷ 89%	70 ÷ 89	«Хорошо»	Достаточно полное понимание предмета, хорошие знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество ни одного из них не оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 69%	55 ÷ 69	«Удовл.»	Приемлемое понимание предмета, удовлетворительные знания, умения и опыт практической деятельности, необходимые результаты обучения сформированы, качество некоторых из них оценено минимальным количеством баллов
55% ÷ 100%	55 ÷ 100	«Зачтено»	Результаты обучения соответствуют минимально достаточным требованиям
0% ÷ 54%	0 ÷ 54	«Неудовл.»/ «Не зачтено»	Результаты обучения не соответствуют минимально достаточным требованиям

4. Перечень типовых заданий

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
1.	Текущий контроль на занятии	Оценка непосредственной работы студента по теме текущего занятия.
2.	Реферат	Тематика рефератов: 1. Средства физической культуры в профилактике и лечении заболеваний позвоночника 2. Травмы (переломы, ранения туловища, верхних и нижних конечностей) 3. Средства физической культуры в профилактике функций органов зрения 4. Морфофункциональное состояние нервной и опорно-двигательной систем при регулярных занятиях физическими упражнениями Характеристика зон интенсивности физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
3.	Зачет (тестирование физической подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий	
		2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины 5. Отжимание на параллельных брусьях 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места	2. Челночный бег 3х10 м 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди 5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамье 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. 8. Прыжки в длину с места

5. Методические указания по процедуре оценивания

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
1.	Текущий контроль на занятии	Методом наблюдения оценивается уровень освоения умений и навыков, приобретенных студентами в соответствии с темой занятия.
2.	Реферат	Структура реферата: 1. Титульный лист; 2. Содержание; 3. Введение; 4. Основное содержание; 5. Заключение (выводы); 6. Список литературы; 7. Приложения (если имеются). Оценивание: Содержание реферата раскрывает тему – 4 балла; Реферативная работа соответствует требуемой структуре - 4 балла; Реферативная работа оформлена в соответствии с требованиями ГОСТ по оформления научной работы – 4 балла; Реферативная работа содержит таблицы, графики, иллюстрации, статистические данные, соответствующие заявленной теме – 4 балла.
3.	Зачет (тестирование физической)	Тестирование физической подготовленности Контрольное тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтингом-

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																						
	подготовленности)	<p>планом. Студентам предлагается 6 контрольных заданий на выбор.</p> <p>Методика оценивания выполнения контрольных заданий:</p> <p>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</p> <p>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr><tr><td>5 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>10 – 3 балла;</td><td>10 – 3 балла;</td></tr><tr><td>12 – 4 балла;</td><td>12 – 4 балла;</td></tr><tr><td>15 – 5 баллов.</td><td>15 – 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Челночный бег 3x10 м»</p> <p>Результат (сек):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>10" - 2 балла;</td><td>10" - 2 балла;</td></tr><tr><td>8" - 3 балла;</td><td>8" - 3 балла;</td></tr><tr><td>7.7" - 4балла;</td><td>7.7" - 4 балла;</td></tr><tr><td>7.1" - 5 баллов.</td><td>7.1" - 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»</p> <p>Глубина наклона (см):</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>5 – 2 балла;</td></tr><tr><td>6 – 3 балла;</td><td>8 – 3 балла;</td></tr><tr><td>8 – 4 балла;</td><td>11 – 4 балла;</td></tr><tr><td>13 – 5 баллов.</td><td>16 – 5 баллов.</td></tr></table> <p>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</p> <p>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table><tr><td>Юноши</td><td>Девушки</td></tr><tr><td>3 – 2 балла;</td><td>3 – 2 балла;</td></tr><tr><td>7 – 3 балла;</td><td>7 – 3 балла;</td></tr><tr><td>10 – 4 балла;</td><td>10 – 4 балла;</td></tr></table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 балла;	12 – 4 балла;	12 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	10" - 2 балла;	10" - 2 балла;	8" - 3 балла;	8" - 3 балла;	7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;	7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	5 – 2 балла;	6 – 3 балла;	8 – 3 балла;	8 – 4 балла;	11 – 4 балла;	13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;
Девушки	Юноши																																							
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																							
10 – 3 балла;	10 – 3 балла;																																							
12 – 4 балла;	12 – 4 балла;																																							
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																							
Юноши	Девушки																																							
10" - 2 балла;	10" - 2 балла;																																							
8" - 3 балла;	8" - 3 балла;																																							
7.7" - 4балла;	7.7" - 4 балла;																																							
7.1" - 5 баллов.	7.1" - 5 баллов.																																							
Юноши	Девушки																																							
3 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																							
6 – 3 балла;	8 – 3 балла;																																							
8 – 4 балла;	11 – 4 балла;																																							
13 – 5 баллов.	16 – 5 баллов.																																							
Юноши	Девушки																																							
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																							
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																							
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																							

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<div>12 – 5 баллов.12 – 5 баллов.</div> <div>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</div> <div>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</div> <div>Кол-во повторений упражнения:</div> <div><div>ЮношиДевушки</div><div>5 – 2 балла;5 – 2 балла;</div><div>7 – 3 балла;7 – 3 балла;</div><div>10 – 4 балла;10 – 4 балла;</div><div>15 – 5 баллов.15 – 5 баллов.</div></div> <div>Задание «Упражнение «Планка»»</div> <div>Результат (сек):</div> <div><div>ЮношиДевушки</div><div>40" - 2 балла;30" - 2 балла;</div><div>60" - 3 балла;40" - 3 балла;</div><div>90" - 4 балла;60" - 4 балла;</div><div>120" - 5 баллов.90" - 5 баллов.</div></div> <div>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.»</div> <div>Кол-во повторений упражнения:</div> <div><div>ЮношиДевушки</div><div>27 – 2 балла;25 – 2 балла;</div><div>33 – 3 балла;32 – 3 балла;</div><div>37 – 4 балла;35 – 4 балла;</div><div>48 – 5 баллов.43 – 5 баллов.</div></div> <div>Задание «Прыжки в длину с места»</div> <div>Результат (см):</div> <div><div>ЮношиДевушки</div><div>200 – 2 балла;150 – 2 балла;</div><div>210 – 3 балла;170 – 3 балла;</div><div>225 – 4 балла;180 – 4 балла;</div><div>240 – 5 баллов.195 – 5 баллов.</div></div>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

ОЦЕНКИ			Дисциплина	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов	<i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка»</i> по направлению 15.03.06 Мехатроника и робототехника	Практ. занятия	337	час.
				Лаб. занятия	0	час.
				Сам. занятия	41	час.
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов		Всего ауд. работа	337	час.
	C	70 - 79 баллов				
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов		ИТОГО	378	час.
	E	55 – 64 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	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

3 семестр

2020/2021 учебный год

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	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической подготовленности	2	60

TK2	Реферат	1	16
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	видео-ресурсы	
			Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности								
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6		П	3	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК					ОСН2			
		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		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
3		РД1	Практическое занятие 2. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности					ОСН2		
		РД3								
4		РД1	Практическое занятие 3. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Воспитание гибкости и координации методами йоги					ОСН2		
		РД3								
			Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики					ОСН2		
		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		
6,7		РД1	Практическое занятие 2. Тема	6		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования					ОСН2		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
		РД3	интервальных нагрузок								
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30				
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5				
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42				
			Раздел 3. Спортивные игры								
10,11		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6		П	3	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы					ДОП1			
		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		РД1	Практическое занятие 2. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)					ОСН2			
		РД3									
13		РД1	Практическое занятие 3. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
		РД2 РД3	Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола					ОСН2			
			Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе								
14		РД1	Практическое занятие 1. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Комплексы общих и специальных упражнений с элементами техники лыжного хода (имитации), развивающие выносливость								
		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		РД1	Практическое занятие. 2 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Техника классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок)								
		РД3									
16		РД1	Практическое занятие. 3 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом					ОСН2			
		РД3									

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	учебная	литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
17			Тестирование физической подготовленности	3		TK1	30				
			Реферат			TK2	16				
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5				
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58				
			Зачет			TK1					
						TK2					
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100				

4 семестр

2020/2021 учебный год

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической подготовленности	2	60
ТК2	Реферат	1	16
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала	ат	обучен ия по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	----	-------------------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	ые мероприя	баллы	учебная литература	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		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 Методы психорегуляции и аутогенный тренинг	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Средства и методы восстановления организма с применением средств ФК и оздоровительных факторов природы	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике							
5		РД1 РД2	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники бега средствами специальных беговых	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД3	упражнений, включение кругового метода							
			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	Практическое занятие 2. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Темповый метод тренировки выносливости				ОСН2			
		РД3								
7		РД1	Практическое занятие 3. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки				ОСН2			
		РД3								
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			Раздел 3. Спортивные игры							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
10,11		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6		П	3	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации				ДОП1				
		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		РД1	Практическое занятие 2. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания)				ОСН2				
		РД3									
13		РД1	Практическое занятие 3. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
		РД2	Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола				ОСН2				
		РД3									
			Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе								
14		РД1	Практическое занятие 1. Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2		
			Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены								

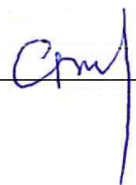
Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ые мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2	пловца. Подготовительные упражнения на суше							
		РД3	Выполнение мероприятий 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		РД1	Практическое занятие. 2 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс»							
		РД3								
16		РД1	Практическое занятие. 3 Тема	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
		РД2	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов					ОСН2		
		РД3								
17			Тестирование физической подготовленности	3		ТК1	30			
			Реферат			ТК2	16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			ТК1				

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	мероприятия	баллы	учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы	
						TK2					
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100				

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

Соболева А.А.

()


«25» июня 2020 г.

Согласовано:

И.о. заведующего кафедрой - руководителя

отделения на правах кафедры

Капитанов С.Н

()

«25» июня 2020 г.