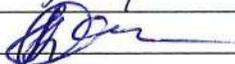


ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРИЕМ 2017 г.
 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЭД ПО ФК И С):
 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки/ специальность	18.03.01 Химическая технология		
Образовательная программа (направленность (профиль))	Химическая технология		
Специализация	Химическая технология синтетических биологически активных веществ, химико-фармацевтических препаратов и косметических средств		
Уровень образования	высшее образование - бакалавриат		
Курс	1-4	семестр	1-8
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	-		

И.о. заведующий кафедрой - руководитель отделения физической культуры		С.Н. Капитанов
Руководитель специализации		Е.В. Михеева
Преподаватель		К.В. Давлетьярова

2020 г.

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

Элемент образовательной программы (дисциплина, практика, ГИА)	Семестр	Код компетенции	Наименование компетенции	Результаты освоения ООП	Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
					Код	Наименование
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФКиС): оздоровительная физическая культура	1-8	УК(У)-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Р8	УК(У)-7.В1	Владеет опытом мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
					УК(У)-7.В2	Владеет опытом подбора средств тренировки
					УК(У)-7.В3	Владеет опытом психофизической регуляции организма (аутогенная тренировка)
					УК(У)-7.У1	Умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных ценностей
					УК(У)-7.У2	Умеет составлять индивидуальные программы по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
					УК(У)-7.У3	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
					УК(У)-7.31	Знает роль основ средств и методов физической культуры
					УК(У)-7.32	Знает основы общей физической, вспомогательной специальной физической, технической и психической подготовленности
					УК(У)-7.33	Знает средства и основные подходы в физическом воспитании

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	Оздоровительная гимнастика и ЛФК; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта; Плавание; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья	УК(У)-7	Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте	УК(У)-7	Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта; Плавание; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики; Физкультурно-оздоровительная деятельность средствами легкой атлетики;	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

			Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	
--	--	--	---	--

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	Тематика презентации: 1. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. 2. Комплекс упражнений для коррекции осанки. 3. Комплекс упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. 4. Комплекс упражнений при миопии.		
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	Тестирование физической подготовленности Задания: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Бег без учета времени 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. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Бег без учета времени 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 скамьи 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. </td> </tr> </table>	Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Бег без учета времени 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.	Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Бег без учета времени 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 скамьи 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.
Юноши 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине 2. Бег без учета времени 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.	Девушки 1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см 2. Бег без учета времени 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 скамьи 6. Упражнение «Планка» 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.			

	Оценочные мероприятия	Примеры типовых контрольных заданий
		<p>8. Прыжки в длину с места</p> <p>Тестирование функциональной подготовленности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проба Штанге; 2. Оценка быстроты реакции; 3. Проба Мартине-Кулишевского; 4. Оценка координации движений.

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.	Презентация (разработка комплекса упражнений)	<p>Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии.</p> <p>Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <p>Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла;</p> <p>Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;</p> <p>Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла;</p> <p>Выступление: выступающий свободно излагает материал (не зачитывает), отвечает на вопросы по теме презентации – 4 балла.</p>								
3.	Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p>Студентам предлагаются 4 контрольных задания 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 style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Девушки</td> <td style="width: 50%;">Юноши</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>10 – 3 балла;</td> <td>10 – 3 баллов;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 баллов;</td> </tr> </table>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;
Девушки	Юноши									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;									
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;									
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;									

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																																								
		<p>15 – 5 баллов. 15 – 5 баллов.</p> <p>Задание «Бег без учета времени»</p> <p>Результат (м):</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Юноши</td> <td style="width: 50%;">Девушки</td> </tr> <tr> <td>1200 - 2 балла;</td> <td>1200 - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>1600 - 3 балла;</td> <td>1600- 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>2000 - 4 балла;</td> <td>2000 - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>2400 - 5 баллов.</td> <td>2400 - 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 style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Юноши</td> <td style="width: 50%;">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> <tr> <td>12 – 5 баллов.</td> <td>12 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Отжимание на параллельных брусьях» - юноши</p> <p>Задание «Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи» - девушки</p> <p>Кол-во повторений упражнения:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Юноши</td> <td style="width: 50%;">Девушки</td> </tr> <tr> <td>5 – 2 балла;</td> <td>5 – 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> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Упражнение «Планка»»</p> <p>Результат (сек):</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Юноши</td> <td style="width: 50%;">Девушки</td> </tr> <tr> <td>40" - 2 балла;</td> <td>30" - 2 балла;</td> </tr> <tr> <td>60" - 3 балла;</td> <td>40" - 3 балла;</td> </tr> <tr> <td>90" - 4 балла;</td> <td>60" - 4 балла;</td> </tr> <tr> <td>120" - 5 баллов.</td> <td>90" - 5 баллов.</td> </tr> </table>	Юноши	Девушки	1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;	1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;	2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;	2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.	Юноши	Девушки	3 – 2 балла;	3 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	7 – 3 балла;	7 – 3 балла;	10 – 4 балла;	10 – 4 балла;	15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	40" - 2 балла;	30" - 2 балла;	60" - 3 балла;	40" - 3 балла;	90" - 4 балла;	60" - 4 балла;	120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.
Юноши	Девушки																																									
1200 - 2 балла;	1200 - 2 балла;																																									
1600 - 3 балла;	1600- 3 балла;																																									
2000 - 4 балла;	2000 - 4 балла;																																									
2400 - 5 баллов.	2400 - 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
3 – 2 балла;	3 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
12 – 5 баллов.	12 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																																									
7 – 3 балла;	7 – 3 балла;																																									
10 – 4 балла;	10 – 4 балла;																																									
15 – 5 баллов.	15 – 5 баллов.																																									
Юноши	Девушки																																									
40" - 2 балла;	30" - 2 балла;																																									
60" - 3 балла;	40" - 3 балла;																																									
90" - 4 балла;	60" - 4 балла;																																									
120" - 5 баллов.	90" - 5 баллов.																																									

Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																				
	<p>Задание «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.» Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 268 1621 448"> <tr> <td data-bbox="725 268 1411 300">Юноши</td> <td data-bbox="1411 268 2069 300">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 300 1411 336">27 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 300 2069 336">25 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 336 1411 373">33 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 336 2069 373">32 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 373 1411 410">37 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 373 2069 410">35 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 410 1411 448">48 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 410 2069 448">43 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Задание «Прыжки в длину с места» Результат (см):</p> <table data-bbox="725 528 1637 708"> <tr> <td data-bbox="725 528 1411 564">Юноши</td> <td data-bbox="1411 528 2069 564">Девушки</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 564 1411 601">200 – 2 балла;</td> <td data-bbox="1411 564 2069 601">150 – 2 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 601 1411 638">210 – 3 балла;</td> <td data-bbox="1411 601 2069 638">170 – 3 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 638 1411 675">225 – 4 балла;</td> <td data-bbox="1411 638 2069 675">180 – 4 балла;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="725 675 1411 708">240 – 5 баллов.</td> <td data-bbox="1411 675 2069 708">195 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p>Тестирование функциональной подготовленности Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.</p> <p>Проба Штанге Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.</p> <p>Оценивание: > 30" – 2 балла; 30-40" – 3 баллов; 40-59" – 4 баллов; <60" – 5 баллов.</p> <p>Оценка быстроты реакции Методика проведения: исследуемый держит на вытянутой руке перед собой измерительный инструмент с засечками (линейку/гимнастическую палку) за нижний конец. После отпускания предмета оценка быстроты реакции производится оцениванием числового значения в месте, где исследуемый сжал предмет.</p> <p>Оценивание: <19,5 см – 2 балла;</p>	Юноши	Девушки	27 – 2 балла;	25 – 2 балла;	33 – 3 балла;	32 – 3 балла;	37 – 4 балла;	35 – 4 балла;	48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.	Юноши	Девушки	200 – 2 балла;	150 – 2 балла;	210 – 3 балла;	170 – 3 балла;	225 – 4 балла;	180 – 4 балла;	240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.
Юноши	Девушки																				
27 – 2 балла;	25 – 2 балла;																				
33 – 3 балла;	32 – 3 балла;																				
37 – 4 балла;	35 – 4 балла;																				
48 – 5 баллов.	43 – 5 баллов.																				
Юноши	Девушки																				
200 – 2 балла;	150 – 2 балла;																				
210 – 3 балла;	170 – 3 балла;																				
225 – 4 балла;	180 – 4 балла;																				
240 – 5 баллов.	195 – 5 баллов.																				

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>19,5-18,1 – 3 баллов; 18-16,6 – 4 баллов; <16,7 – 5 баллов.</p> <p>Тест Мартине-Кулишевского Методика проведения: перед выполнением пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Оценка пробы начинается с расчета прироста пульса (в %) и вычисления разницы по систолическому и диастолическому давлению (в мм рт.ст.) между показателями покоя и первыми максимальными значениями, измеренными сразу после нагрузки. На основе этих данных, определяют тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузочную пробу.</p> <p>Оценивание: > 75% - 2 балла; 49-74% - 3 баллов; 26-50% - 4 баллов; <25% - 5 баллов.</p> <p>Оценка координации движений Методика проведения: преподаватель демонстрирует движения циклического характера с различным темпом, амплитудой и ритмом, после чего испытуемый воспроизводит аналогичное движение. Определяется точность движений, выполняемых в различном темпе.</p> <p>Оценивание: Последовательное выполнение движений затруднено, движения выполняются медленно, некоординированно, максимальная скорость движения составляет 25% от нормального темпа движений – 2 балла; Движения выполняются медленно, но почти без ошибок, максимально возможный темп составляет 50% от нормальных движений, выполняемых с быстрым повторением – 3 баллов; Движения несколько некоординированные, 75% от нормальной быстроты движений – 4 баллов; Нормально выполняемые последовательные движения, темп быстрый – 5 баллов.</p>

**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>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		по направлению 18.03.01 Химическая технология	Практ. занятия	31
	A	90 - 95 баллов	Лаб. занятия		0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов	СРС		5	час.
	B	70 - 79 баллов	ИТОГО		36	час.
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов			0	з.е.
	E	55 – 64 баллов				
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
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Однотипные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК							
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	
			Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта							
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			
			Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр							

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Свои 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	
			Раздел 4. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма							
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			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Дополнительные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		30/60			
			Зачет (тестирование физической и функциональной подготовленности)			ТК2	40			
			Общий объем работы по дисциплине	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: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf (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: http://www.nedug.ru
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf (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: http://lib.sportedu.ru
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: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

**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>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A+	96 - 100 баллов		по направлению 18.03.01 Химическая технология	Практ. занятия	45
	A	90 - 95 баллов	Лаб. занятия		0	час.
«Хорошо»	B+	80 – 89 баллов	СРС		6	час.
	B	70 - 79 баллов	ИТОГО		51	час.
«Удовл.»	C+	65 - 69 баллов			0	з.е.
	E	55 – 64 баллов				
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
	ИТОГО		100

Дополнительные баллы

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

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Очные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Раздел 1. Оздоровительная гимнастика и ЛФК							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения ЛФК с отягощением (гантели, набивные мячи)	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		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	
			Раздел 2 Комплексы оздоровительных упражнений с элементами лыжного спорта							
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			
			Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями,		1			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
			расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Настольный теннис	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Раздел 4. Плавание							
14,15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Тренировка плавания различными 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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Тестирование физической и 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			
			Общий объем работы по дисциплине	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). —	ЭР 1	Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая	Режим доступа: http://www.nedug.ru

	Томск: Изд-во ТПУ, 2009. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный.
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: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf (дата обращения 15.05.2017).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный

	культура»	
ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: http://lib.sportedu.ru