

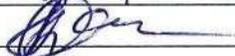
**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ПРИЕМ 2020 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))	Аналитический контроль в химической промышленности		
Специализация	Аналитический контроль в химической промышленности		
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	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	УК(У)-7.В2	Владеет опытом использования средств физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
				УК(У)-7.В4	Владеет методами направленного восстановления и стимуляции работоспособности
				УК(У)-7.В6	Владеет методиками развития физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта
				УК(У)-7.У2	Умеет использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни
				УК(У)-7.У4	Умеет определять уровень развития тренированности и здоровья, физического развития
				УК(У)-7.У6	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
				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	Оздоровительная гимнастика и ЛФК; Комплексы оздоровительных упражнений с элементами циклических видов спорта;	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса

			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	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; Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма	Текущий контроль на занятии; Презентация (разработка комплекса упражнений)

## 2. 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

<b>% выполнения задания</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
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

<b>Степень сформированности результатов обучения</b>	<b>Балл</b>	<b>Соответствие традиционной оценке</b>	<b>Определение оценки</b>
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

**3. Перечень типовых заданий**

	<b>Оценочные мероприятия</b>	<b>Примеры типовых контрольных заданий</b>		
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;"> <p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol> </td> </tr> </table> Тестирование функциональной подготовленности <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проба Штанге;</li> <li>2. Оценка быстроты реакции;</li> <li>3. Проба Мартине-Кулишевского;</li> <li>4. Оценка координации движений.</li> </ol>	<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>
<p>Юноши</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины</li> <li>5. Отжимание на параллельных брусьях</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>	<p>Девушки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</li> <li>2. Бег без учета времени</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</li> <li>4. Подъем ног согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди</li> <li>5. Отжимание из упора сзади от гимнастической скамьи</li> <li>6. Упражнение «Планка»</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.</li> <li>8. Прыжки в длину с места</li> </ol>			

### **5. Методические указания по процедуре оценивания**

	<b>Оценочные мероприятия</b>	<b>Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания</b>
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)	Разработка комплекса из 12-15 упражнений на 30 мин для профилактики индивидуального заболевания для представления на практическом занятии. Количество слайдов – не более 10, время выступления – 5-7 минут.

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания																				
		<p><b>Критерии оценивания:</b>  Содержание: комплекс составлен корректно, упражнения подобраны в соответствии с рекомендациями источников, – 4 балла;  Дизайн: оформление слайдов не перегружено текстом, иллюстрации, фотографии отражают детали техники упражнений – 4 балла;  Презентация содержит видеозапись с комментариями по выполнению разработанного комплекса/демонстрацию правильной техники выполнения упражнений – 4 балла;  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  Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствии с календарным рейтинг-планом.  Студентам предлагаются 4 контрольных задания на выбор.  Методика оценивания выполнения контрольных заданий:  <b>Задание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» - юноши</b>  <b>Задание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см» - девушки</b>  Кол-во повторений упражнения:</p> <table data-bbox="725 794 1568 973"> <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 баллов;</td> </tr> <tr> <td>12 – 4 балла;</td> <td>12 – 4 баллов;</td> </tr> <tr> <td>15 – 5 баллов.</td> <td>15 – 5 баллов.</td> </tr> </table> <p><b>Задание «Бег без учета времени»</b>  Результат (м):</p> <table data-bbox="725 1053 1612 1232"> <tr> <td>Юноши</td> <td>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><b>Задание «Подъем прямых ног из виса на высокой перекладине до касания перекладины» - юноши</b>  <b>Задание «Подъем ног, согнутых в коленном суставе из виса на высокой перекладине до касания колен груди» - девушки</b>  Кол-во повторений упражнения:</p>	Девушки	Юноши	5 – 2 балла;	5 – 2 балла;	10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;	12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;	15 – 5 баллов.	15 – 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.
Девушки	Юноши																					
5 – 2 балла;	5 – 2 балла;																					
10 – 3 балла;	10 – 3 баллов;																					
12 – 4 балла;	12 – 4 баллов;																					
15 – 5 баллов.	15 – 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.																					

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

Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
	<p>240 – 5 баллов. <span style="float: right;">195 – 5 баллов.</span></p> <p>Тестирование функциональной подготовленности  Тестирование производится 2 раза в семестр в соответствие с календарным рейтинг-планом.</p> <p><b>Проба Штанге</b>  Методика проведения: исследуемый задерживает дыхания на вдохе. Время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.  Оценивание:  &gt; 30" – 2 балла;  30-40" – 3 баллов;  40-59" – 4 баллов;  &lt;60" – 5 баллов.</p> <p><b>Оценка быстроты реакции</b>  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.  Оценивание:  &lt;19,5 см – 2 балла;  19,5-18,1 – 3 баллов;  18-16,6 – 4 баллов;  &lt;16,7 – 5 баллов.</p> <p><b>Тест Мартине-Кулишевского</b>  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.  Оценивание:</p>

	Оценочные мероприятия	Процедура проведения оценочного мероприятия и необходимые методические указания
		<p>&gt; 75% - 2 балла;  49-74% - 3 баллов;  26-50% - 4 баллов;  &lt;25% - 5 баллов.</p> <p><b>Оценка координации движений</b>  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.  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 балов;  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>  по направлению <b>18.03.01 Химическая технология</b>	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	338	час.
	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	C	70 - 79 баллов		<b>Всего ауд. работа</b>	338	<b>час.</b>
	D	65 - 69 баллов		<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>	<b>час.</b>
	E	55 – 64 баллов			<b>0</b>	<b>з.е.</b>
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

1 семестр

**Оценочные мероприятия**

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	24	24
ТК1	Тестирование физической и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	<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					
		ИТОГО			10					
Неделя	Дата начала недели	обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Спортивные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
<b>Раздел 1. Оздоровительная гимнастика</b>										
1		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний	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		1				ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2
2		РД1 РД2 РД3	Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья	3		П	1,5	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	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	

			дистанции							
			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 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			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	3		П ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общие и специальные упражнения ЛФК для тренировки ловкости	6		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 Подвижные игры и эстафеты	6		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 Методики оценки функционального состояния. Тренировка комплексов упражнений по профилактике различных	3		П	1,5	ОСН1	ЭР- 1,2	

			заболеваний (методы Бубновского) для укрепления мышц спины, профилактика и лечение сколиоза, укрепление мышц брюшного пресса							
			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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания)	3		П	1,5	ОСН1	ЭР- 1,2	
16		РД1 РД2 РД3	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	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	3		П ТК1 ТК2	1,5 30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	48	4		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	<b>48</b>	<b>4</b>		<b>100</b>			

2 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 и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	<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
ИТОГО			10

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение					
				Ауд.	Сам.	Формы 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		1			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		

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Содержание мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
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			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	3		ТК1	1,5			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Комплексы оздоровительных упражнений с элементами спортивных и подвижных игр</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты (адаптивные виды)	6		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		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Подвижные игры с акцентом на скорость реакции	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры сложнокоординационной направленности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Плавание</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде	3		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		РД1	Практическое занятие. 2 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.	Специальные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры воде с задержкой дыхания							
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания брасом со вспомогательным инвентарем	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	3		П ТК1 ТК2	1,5 30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	48	4		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			<b>Общий объем работы по дисциплине</b>	<b>48</b>	<b>4</b>		<b>100</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 15.05.2020).- 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 15.05.2020).- 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: <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 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный		Библиотеки по физической культуре и спорту	