

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

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

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка»  01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 09.03.04 Программная инженерия 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника 12.03.01 Приборостроение 12.03.02 Опотехника 12.03.04 Биотехнические системы и технологии 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника 14.03.02 Ядерная физика и технологии 21.03.01 Нефтегазовое дело	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	338	час.
«Хорошо»	B	80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
	C	70 - 79 баллов		Всего ауд. работа	338	час.
«Удовл.»	D	65 - 69 баллов				
	E	55 – 64 баллов		0	з.е.	
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетвори тельно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и

	состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

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 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 недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Основы общей физической подготовки</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Методики воспитания основных физических качеств: выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация	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 общеразвивающих упражнений с собственным весом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений на баланс, стретчинг	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных беговых упражнений для формирования правильной техники бега.	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 Равномерная беговая тренировка.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Кросс (на пересеченной местности)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Общественные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ОФП для воспитания ловкости и силы	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 скоростно-силовой направленности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Эстафеты с мячом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Повышение работоспособности упражнениями циклического характера, методика выполнения упражнений с отягощениями	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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Основы техники выполнения упражнений и элементов циклических видов спорта (бег, гимнастика, подвижные и спортивные игры и др.)	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО					ОСН2		
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		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 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	т обучения по дисц	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	--------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Основы специальной физической подготовки</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы профессионально-прикладной физической подготовки	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 Методы самоконтроля и оценка эффективности занятий физической культурой	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Формирование специфических качеств и навыков средствами специальной физической подготовки, необходимых в профессионально-прикладной деятельности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств методикой включения ускорений на ровной поверхности	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 спринтерского бега. Высокий и низкий старт	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы специальных упражнений для развития правильной техники бега	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			

Неделя	Дата начала недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания силовой выносливости	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 Основы техники владения мячом в баскетболе (ведение, передача, ловля)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещения баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания ловкости, координации	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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Мини-соревнования по настольному теннису	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		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>	48	4		<b>100</b>			

3 семестр  
2021/2022 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
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 недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств прикладными средствами ФК	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 Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Воспитание гибкости и координации методами йоги	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение		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.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Бег по пересеченной местности методом фартлек, методика использования интервальных нагрузок	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы	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 Основы техники владения мячом в волейболе (подача, передача, нападение)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещение игрока в волейболе. Подвижные игры с элементами волейбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		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	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		1			ОСН1	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
			самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
15		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	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Преодоление лыжных дистанций различной протяженности классическим ходом	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

4 семестр  
2021/2022 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 недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Функциональное состояние организма и методика самодиагностики организма	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 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	
			<b>Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники бега средствами специальных беговых упражнений, включение кругового метода	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	Практическое занятие 2. Тема Темповый метод тренировки выносливости	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.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД3								
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры и эстафеты: соревновательный метод тренировки	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	3		ТК1	1,5			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы специальных упражнений для воспитания быстроты, взрывной силы, координации	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 Основы техники владения мячом в футболе (ведение, передача, прием мяча, вбрасывания)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Стойки и перемещение игрока в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Техника безопасности во время занятий в бассейне. Основы гигиены пловца. Подготовительные упражнения на суше	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		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
			литературы и Интернет-ресурсов							
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники плавания «на спине» и «брасс»	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения стартов и поворотов	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

5 семестр  
2021/2022 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 недели	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов		Информационное обеспечение				
				Ауд.	Сам.	ные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы биомеханики движений, анатомические и физиологические основы движений	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 Методики анализа физической формы, принципы построения индивидуального тренировочного плана и подбора специализированных средств ФК	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подбор оптимальных тренировочных систем и методик при составлении индивидуального тренировочного плана	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы)	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	
6,7		РД1 РД2	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование навыков ходьбы и бега на длинных дистанциях	6		П	3	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.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД3								
8			Тестирование физической 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. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники передачи и броска мяча	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 Совершенствование реализации комбинаций технических элементов баскетболиста (ведения, нападение, блок, обманные движения)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по баскетболу	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники классического хода. Подводящие упражнения, содержащие элементы конькового хода	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.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД2 РД3	Формирование техники конькового хода							
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Преодоление дистанции различной протяженности техникой конькового хода	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	3		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	24	2		58			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	48	4		100			

6 семестр  
2022/2023 учебный год

#### Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	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 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
			<b>Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Обязательные и вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки	4		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 Соревновательная деятельность в прикладных видах спорта	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Использование специализированных средств и оборудования в профессионально-прикладной физической подготовке	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы	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		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника прыжков с места, комплекса базовых и подводящих упражнений	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2	Практическое занятие 3. Тема Тройной прыжок	2		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.	мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
		РД3								
8			Тестирование физической подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	10			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара	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 Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в волейболе (прием, пас, нападение, блок)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по волейболу	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков плавания техникой «брасс», «на спине», изучение способов «кроль», «баттерфляй»	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	

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
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Отработка навыков плавания с заданием	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Подвижные игры в воде с мячом. Основы техника и тактики игры в водное поло	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	2		ТК1 ТК2	1,5 30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	32	4		100			

7 семестр  
2023/2024 учебный год

#### Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	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 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
			<b>Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование функциональной подготовленности студента, методом максимальных усилий	4		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	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Бег на средние дистанции с препятствиями	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 Бег с ускорением для воспитания скоростно-силовых качеств. Интервальный метод тренировок	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			

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
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники перемещения и передачи мяча	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		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование реализации комбинаций технических элементов в футболе (ведение, удар (пас), прием, остановка)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по волейболу	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях	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 Совершенствование техники конькового хода на средних и длинных дистанциях	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности	2		ТК1	30			

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
			Реферат			ТК2	16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	32	4		100			

8 семестр  
2023/2024 учебный год

#### Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет			
Оценочные мероприятия		Кол-во	Баллы
Текущий контроль:			
П	Посещение занятий	16	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	т обучения по дисц	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	-------------	--------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	недели			Ауд.	Сам.	ные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Реализация индивидуального плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом биомеханических особенностей занимающегося	4		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	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники упражнений в легкоатлетических видах спортивной деятельности	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	1		12			
			<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование общей и специальной физической подготовки средствами игровых видов спорта	4		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента:		1			ОСН1	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
			самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ОСН2 ДОП1		
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Тактические основы игровых видов спорта	5		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков плавания различными способами	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 Совершенствование навыков плавания различными способами	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической подготовленности Реферат	2		ТК1 ТК2	30 16			
18			Конференц-неделя 2			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 2	16	2		12			
			Зачет			ТК1 ТК2				
			Общий объем работы по дисциплине	33	3		100			

#### 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, 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.	ЭР 2	Сайт Центральной Отраслевой Библиотеки по физической культуре и спорту	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
ДОП 1	Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: <a href="http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf">http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf</a> (дата обращения 15.05.2020).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный			

Составил:

Доцент ОФК ШБИП

«16» 06 2020 г.

Соболева А.А.

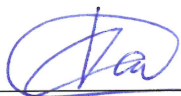
()

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

«16» 06 2020 г.

Капитанов С.Н

()