

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ  
2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ОЦЕНКИ			Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): лечебная физическая культура»  01.03.02 Прикладная математика и информатика	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		ИТОГО	378	час.
	E	55 – 64 баллов			0	з.е.
Зачтено	P	55 – 100 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F	0 - 54 баллов				

**Результаты обучения по дисциплине**

РД 1	Владеет опытом самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки
РД 2	Умеет определять уровень физического развития, дозировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем тренированности и состояния здоровья
РД 3	Знает научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте

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
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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Методики самоконтроля физического и функционального состояния организма</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Методики оценки функционального состояния	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 Обучение методикам самоконтроля (тесты, пробы, контрольные задания)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		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	
			<b>Раздел 2 ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления паравертебральных мышц, поддерживающих позу	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 Методики подбора комплексов упражнений для укрепления ОДА с учетом индивидуальных особенностей занимающегося	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема ЛФК для укрепления мышц спины и живота	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности	3		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК при нарушении работы сердца	6		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов					ДОП1		
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК в сочетании с дыхательными упражнениями для увеличения ЖЕЛ	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для лечения артериальной гипотензии	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки	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 Комплексы ЛФК при нарушении тонуса гладкой мускулатуры кишечника	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Комплексы ЛФК и самомассаж для лечения спастических синдромов ЖКТ	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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>			

2 семестр  
2019/2020 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
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. ЛФК при трофических заболеваниях позвоночника</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника	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 ЛФК для лечения спондилолистеза позвоночника	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для лечения и профилактики грыж и протрузий поясничного отдела позвоночника	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний ОДА	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 Комплексы ЛФК для лечения и профилактики сколиоза	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для лечения и профилактики шейного остеохондроза.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	3		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.	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 Комплексы ЛФК для поддержания тонуса дыхательной мускулатуры	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК для лечения бронхиальной астмы	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Упражнения для укрепления мышц тазового дна при нарушении работы мочевого пузыря	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 Комплексы ЛФК при заболеваниях половой системы	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК для укрепления мышц тазового дна	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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  
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
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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. ЛФК при заболеваниях нервной системы</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для лечения неврологических патологий (ДЦП)	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 ЛФК для восстановления нормальной сократительной способности при парезах/параличах	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК и самомассаж при нарушении проводящей функции нервных стволов	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			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 Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Гидрокинезотерапия	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	3		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом	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 Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК с элементами подвижных игр	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для лечения секреторной функции кишечника	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	Практическое занятие. 2 Тема Комплексы ЛФК для лечения холецистита	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
		РДЗ								
16		РД1 РД2 РДЗ	Практическое занятие. 3 Тема Комплексы ЛФК для лечения сахарного диабета	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	3		П 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  
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
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы



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. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма</b>							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6	1	П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов							
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема	3	1	П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Гидрокинезотерапия Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов							
6		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Техника подводного плавания с трубкой	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Техника плавания способом «на спине», «брас»	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. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>							
10,11		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6	1	П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Гимнастика для увеличения гибкости мышц и суставов Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов							

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
12		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК с включением постизометрической релаксации мышц нижней конечности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Пилатес для укрепления глубоких мышц туловища и ног	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Скандинавская ходьба	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 Использование средств легкой атлетики для лечения ожирения и лишнего веса	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Дозированная ходьба и терренкур	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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 и функциональной подготовленности	4	60

ТК2	ИД3: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1 ЛФК при заболеваниях нервной системы организма</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы	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 по методике йога	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Аутогенная тренировка	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Гидрокинезотерапия	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 Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас»	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй»	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	3		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	24	2		42			
			<b>Раздел 3. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с медицинским мячом, направленные на развитие координации движений ног, рук, быстроту реакции	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 Игры и тренировочные задания для формирования техники ловли и передачи мяча	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики	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	
15,16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Лечебный шейпинг	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	3		П 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  
2021/2022 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 и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. Средства ЛФК для воспитания основных физических качеств</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК с увеличенной амплитудой, темпом и ритмом	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 Общеукрепляющие комплексы ЛФК с отягощением для воспитания силы (гантели, набивные мячи)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Гидрокинезотерапия	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 Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас»	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Формирование навыков плавания способом «кроль», «баттерфляй»	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	10			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>							
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, 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	6		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс	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 Комплексы ЛФК с использованием методик йоги и пилатеса	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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  
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 и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. ЛФК при заболеваниях сенсорных систем организма</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для лечения и профилактики миопии	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 Комплексы ЛФК, направленные на развитие гибкости в верхних отделах позвоночника	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений и самомассаж при мигренях и головной боли	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Гидрокинезотерапия	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 Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй»	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	2			1,5			

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
						ТК1	30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК с фитболом	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 Общеукрепляющие комплексы ЛФК с гимнастической палкой	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях обмена веществ</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Кардиотренировки низкой интенсивности по методике аэробики	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 Лечебный шейпинг	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	2		П 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	32	4		100			

8 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 и функциональной подготовленности	4	60
ТК2	ИДЗ: Презентация (разработка комплекса упражнений)	1	16
	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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			<b>Раздел 1. ЛФК для воспитания основных физических качеств</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)	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 Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Плавание</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Гидрокинезотерапия	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Совершенствование навыков плавания способами «на спине», «брас», «кроль», «баттерфляй»	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	1		12			
			<b>Раздел 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>							

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
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	5		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы ЛФК для укрепления свода стопы	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 Скандинавская ходьба	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	2		П 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	33	3		100			

#### Информационное обеспечение:

№ (код)	Основная учебная литература (ОСН)
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:

№ (код)	Название электронного ресурса (ЭР)	Адрес ресурса
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>

	<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 15.05.2019).- 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: <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 15.05.2019).- 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 15.05.2019).- 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>

Составил:

ОФК ШБИП  
«18» 06 2019 г.

Соболева А.А.

(  )

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК  
«18» 06 2019 г.

Капитанов С.Н

(  )