

**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 <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): адаптивная физическая культура»</i>  01.03.02 Прикладная математика и информатика	Лекции	0	час.
«Отлично»	A	90 - 100 баллов		Практ. занятия	338	час.
		80 – 89 баллов		Лаб. занятия	0	час.
«Хорошо»	B	70 - 79 баллов		Всего ауд. работа	338	час.
		65 - 69 баллов		ИТОГО	378	час.
«Удовл.»	D	55 – 64 баллов			0	з.е.
		55 – 100 баллов				
Зачтено	P	0 - 54 баллов				
Неудовлетворительно / незачтено	F					

**Результаты обучения по дисциплине** (*сформулировать для конкретной дисциплины*):

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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие формы без доп. инвентаря)	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 для воспитания гибкости (простейшие формы без доп. инвентаря).	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений для воспитания координации (простейшие формы без доп. инвентаря).	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеукрепляющие комплексы ЛФК.	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 Дыхательная гимнастика, методы снятия психоэмоционального напряжения.	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.	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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них (адаптивные формы).	6		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.	Оценочные 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		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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на занятиях по плаванию.	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 Обучение технике плавания. Сухое плавание (специальные упражнения на суше).	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Аква-аэробика.	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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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 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 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 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 упражнений для формирования правильной осанки и профилактики сколиоза	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы упражнений, направленные на развитие компенсаторных функций занимающегося.	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
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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Ходьба в сочетании с упражнениями на дыхание	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 Спортивная ходьба	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Специальные упражнения для укрепления мышц нижней конечности	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	3		ТК1 ТК2	1,5 30 16			

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
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
	<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
	<b>ИТОГО</b>		<b>10</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
			<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений на развитие статического и динамического равновесия, тренировка мышц-стабилизаторов	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	

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
3		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы упражнений для воспитания силы (динамические и статические формы упражнений)	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Упражнения для воспитания ловкости	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы	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 упражнений по методике пилатес	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера	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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности	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, содержащие соревновательный компонент	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
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
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		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
			<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1	Практическое занятие 1. Тема	6	1	П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Адаптивный фитнес 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 Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-силы, выносливости, гибкости	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Развитие гибкости по методике стретчинг	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1	Практическое занятие 1. Тема	3	1	П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
		РД2 РД3	Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний центральной и периферической нервной системы 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 Комплексы упражнений по методике пилатес	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Аутогенная тренировка	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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр</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
			<b>(спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности	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, содержащие соревновательный компонент	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники правильного дыхания, тренировочные упражнения и игры в воде с задержкой дыхания	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
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		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	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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Адаптивный фитнес	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 Методика подбора индивидуальных комплексов упражнений с использованием простейших тренажеров для тренировки основных физических качеств-гибкости, ловкости, координации	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеукрепляющие комплексы упражнений с использованием кругового метода тренировки	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 ЛФК для профилактики заболеваний систем обмена веществ, лечения ожирения	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 Методика самостоятельного анализа функционального состояния организма. Подбор индивидуальных средств ЛФК для лечения конкретных заболеваний	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера	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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и эстафеты с предметами сложнокоординационной направленности	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, содержащие соревновательный компонент	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Основы техники и тактики в игровых видах спорта, ситуационные тренировочные задания	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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	

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
15		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Изучение техники стартов и поворотов	3		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Техника плавания кролем	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИД3	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  
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	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	Результат обучения по дисциплине	Вид учебной деятельности по разделам	Кол-во часов	Информационное обеспечение
--------	------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------	----------------------------

	начала недели			Ауд.	Сам.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет- ресурсы	Видео- ресурсы
			<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной 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 Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения для воспитания выносливости (упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения)	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Специализированные комплексы ЛФК для профилактики заболеваний сенсорных систем организма	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 Комплексы упражнений по методике пилатес	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования заболеваний дистрофического характера	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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 медицинским мячом, направленные на координацию движений рук и ног, 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		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Игры и тренировочные задания для формирования техники верхней передачи мяча	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 3. Тема Подвижные игры с элементами волейбола	3		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Основы техники бега. Бег трусцой	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		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Легкоатлетические специальные комплексы упражнений на формирование выносливости и правильной техники бега (темповый метод)	2		П	1,5	ОСН1	ЭР-1,2	
16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 3 Тема Тактика преодоления коротких и средних дистанций	2		П	1,5	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			

## 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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
1,2		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с определенной 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	
3,4		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Общеразвивающие прикладные упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи)	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 2 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования	4		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			заболеваний дистрофического характера							
8			Тестирование физической и функциональной подготовленности.	2		ТК1	1,5 30			
9			Конференц-неделя 1			ДП1	5			
			Всего по контрольной точке (аттестации) 1	16	2		12			
			<b>Раздел 3. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
10,11		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры и тренировочные задания с мелкими предметами, направленные на быстроту реакции	4		П	3	ОСН1 ДОП1	ЭР-1,2	
			Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов		1			ОСН1 ОСН2 ДОП1	ЭР-1,2	
12,13		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Настольный теннис	4		П	3	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
			<b>Раздел 4. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Подвижные игры в воде. Подводящие упражнения для изучения способа плавания 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	
15,16		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие. 2 Тема Совершенствование техники плавания различными способами	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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	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. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</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 Профилактическая оздоровительная гимнастика</b>							
5		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Комплексы упражнений по методике бодифлекс	2		П	1,5	ОСН1 ОСН2	ЭР-1,2	
6,7		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 2. Тема Комплексы ЛФК, направленные на развитие компенсаторных функций в случае врожденных патологий, перенесенных травм, предупреждение прогрессирования	4		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.	Оценочные мероприятия	баллы	Учебная литература	Интернет-ресурсы	Видео-ресурсы
			заболеваний дистрофического характера							
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. Адаптивная физическая культура с элементами подвижных игр (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
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. Адаптивные виды физической культуры с элементами плавания (спортивно-оздоровительный подготовительный этап)</b>							
14		РД1 РД2 РД3	Практическое занятие 1. Тема Совершенствование навыков бега на ровной и слабонаклонной поверхности	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 Кроссовый метод тренировки выносливости	4		П	3	ОСН1	ЭР-1,2	
17			Тестирование физической и функциональной подготовленности ИДЗ	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)
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 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный
ОСН 2	Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [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


№ (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>
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.

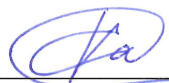
(  )

Согласовано:

И.о. зав. каф.-руководитель ОФК

«18» 06 2019 г.

Капитанов С.Н

(  )