

**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 | Лекции | 0 | час. |
|--|---|--------------------|--|------------------------------|------------|-------------|
| «Отлично» | A | 90 - 100 баллов | <i>«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): общая физическая подготовка»</i> 01.03.02 Прикладная математика и информатика | 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 | | | | |
| 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. | Средства обучения | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Основы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2. Основы общей физической подготовки с элементами легкой атлетики | | | | | | | |
| 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 | | | 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 | 24 | 2 | | 42 | | | |
| | | | Раздел 3. Основы общей физической подготовки с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Основы общей физической подготовки с элементами циклических видов спорта | | | | | | | |
| 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 | |

| 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 Комплекс ГТО. Комплексы упражнений для развития базовых физических качеств для успешной сдачи ГТО | 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 | | | | |
| | | | Общий объем работы по дисциплине | 48 | 4 | | 100 | | | |

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 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. | Формы организации | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Основы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2 Основы специальной физической подготовки с элементами легкой атлетики | | | | | | | |
| 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 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|--|--------------|------|----------------------------|-----------|----------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | Средства обучения | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| 8 | | | Тестирование физической подготовленности. | 3 | | TK1 | 1,5 30 | | | |
| 9 | | | Конференц-неделя 1 | | | ДП1 | 5 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 24 | 2 | | 42 | | | |
| | | | Раздел 3. Основы специальной физической подготовки с элементами спортивных игр | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном боевом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 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 | 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. | Оценочные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | РД2 РД3 | Подвижные игры, ориентированные на быстроту реакции, задания с элементами настольного тенниса | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | | Общий объем работы по дисциплине | 48 | 4 | | 100 | | | |

3 семестр
2020/2021 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 |
| Текущий контроль: | | Баллы |
| П | Посещение занятий | 24 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| TK1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| TK2 | 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 |
| | | | Раздел 1. Общая физическая подготовка в профессионально-прикладной деятельности | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2. Базовая физическая подготовка в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 5 | | РД1 | Практическое занятие 1. 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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | РД2 РД3 | Расширение базы основных и подводящих упражнений в физическом воспитании средствами легкой атлетики | | | | | ОСН2 | | |
| | | | 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 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 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Базовая физическая подготовка в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |

| 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 |
| 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: 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 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
2020/2021 учебный год

Оценочные мероприятия

| | | |
|---|-------------------|--------|
| Для дисциплин с формой контроля – зачет | | |
| Оценочные мероприятия | | Кол-во |
| Текущий контроль: | | Баллы |
| П | Посещение занятий | 24 |
| | | 24 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| TK1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| TK2 | 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 |
| | | | Раздел 1. Совершенствование навыков физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике | | | | | | | |
| 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 | |

| 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 |
| | | | 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 Темповый метод тренировки выносливости | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 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 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Базовая физическая подготовка в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |

| 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 |
| 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 литературы и Интернет-ресурсов | | 1 | | | ОСН1 ОСН2 ДОП1 | ЭР-1,2 | |
| 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 |
| Текущий контроль: | | Баллы |
| П | Посещение занятий | 24 |
| | | 24 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| TK1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| TK2 | 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 |
| | | | Раздел 1. Методика подбора средств общей физической подготовки | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 5 | | РД1 | Практическое занятие 1. 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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | РД2 РД3 | Общая физическая подготовка (развитие быстроты и силы) | | | | | ОСН2 | | |
| | | | 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 ходьбы и бега на длинных дистанциях | 6 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 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 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Совершенствование базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |

| 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 |
| 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 РД2 РД3 | Практическое занятие. 2 Тема Формирование техники конькового хода | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 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
2021/2022 учебный год

Оценочные мероприятия

| | | | |
|---|-------------------|--------|-------|
| Для дисциплин с формой контроля – зачет | | | |
| Оценочные мероприятия | | Кол-во | Баллы |
| Текущий контроль: | | | |
| П | Посещение занятий | 16 | 24 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| TK1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| TK2 | 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 |
| | | | Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки в профессионально-прикладной деятельности | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2. Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 5 | | РД1 | Практическое занятие 1. Тема | 2 | | 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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | РД2 РД3 | Средства легкой атлетики для воспитания взрывной силы | | | | | ОСН2 | | |
| | | | 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 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Тройной прыжок | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 8 | | | Тестирование физической подготовленности. | 2 | | ТК1 | 1,5 30 | | | |
| 9 | | | Конференц-неделя 1 | | | ДП1 | 10 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 16 | 2 | | 12 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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 | Практическое занятие 3. Тема Мини-соревнования по волейболу | 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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | РД3 | | | | | | | | |
| | | | Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 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 | |
| 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
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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы | |
| | | | Раздел 1. Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 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 | | |
| | | | Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | | |

| 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 |
| 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 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 16 | 2 | | 12 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в лыжном спорте на спортивно- | | | | | | | |

| 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 |
| | | | оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 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 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 | 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 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 |
| | | | Раздел 1 Совершенствование техники упражнений общей и специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 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 | |
| | | | Раздел 2 Совершенствование навыков базовой физической подготовки в легкой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 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 | |

| 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 |
| 8 | | | Тестирование физической подготовленности. | 2 | | ТК1 | 1,5 30 | | | |
| 9 | | | Конференц-неделя 1 | | | ДП1 | 5 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 16 | 1 | | 12 | | | |
| | | | Раздел 3. Спортивные игры | | | | | | | |
| 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: 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 Тактические основы игровых видов спорта | 5 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Совершенствование техники элементов базовой физической подготовки в плавании на спортивно-оздоровительном этапе | | | | | | | |
| 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 | | | |

| 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 |
| 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: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный | ЭР 1 | Электронный ресурс «Nedug.ru. Мир красоты и здоровья». Раздел «Физическая культура» | Режим доступа: http://www.nedug.ru |
| ОСН 2 | Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва: Юрайт, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-83.pdf (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: http://lib.sportedu.ru |
| ДОП 1 | Розум, И. С. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / И. С. Розум, Г. Г. Розум, Т. А. Евстигнеева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2013. — URL: http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/m214.pdf (дата обращения 15.05.2019).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный | | | |

Составил:

ОФК ШБИП
«18» 06 2019 г.

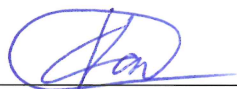
Соболева А.А.

()

Согласовано:

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

Капитанов С.Н

()