

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ
2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| ОЦЕНКИ | | | Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ЭД по ФК и С): циклические виды спорта» | Лекции | 0 | час. | |
|--|---|--------------------|--|---|----------------------|------|------|
| «Отлично» | A | 90 - 100 баллов | | Практ. занятия | 338 | час. | |
| «Хорошо» | B | 80 – 89 баллов | | 01.03.02 Прикладная математика и информатика 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 09.03.02 Информационные системы и технологии 09.03.04 Программная инженерия 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника 12.03.01 Приборостроение 12.03.02 Опотехника 12.03.04 Биотехнические системы и технологии 13.03.01Теплоэнергетика и теплотехника 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника 14.03.02 Ядерная физика и технологии 21.03.01 Нефтегазовое дело | 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 | | | | | |

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

1 семестр

Оценочные мероприятия

Для дисциплин с формой контроля – зачет

| Оценочные мероприятия | | Кол-во | Баллы |
|-----------------------|--|--------|-------|
| Текущий контроль: | | | |
| П | Посещение занятий | 24 | 24 |
| ТК1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| ТК2 | Реферат | 1 | 16 |
| | ИТОГО | | 100 |

Дополнительные баллы

| Учебная деятельность / оценочные мероприятия | | Кол-во | Баллы |
|--|---|--------|-------|
| ДП1 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ | 5 | 2 |
| | ИТОГО | | 10 |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|--|--------------|------|----------------------------|-------|----------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | Оценочные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Обучение методикам воспитания физических качеств в избранном циклическом виде спорта | 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 Особенности общей и специальной физической подготовки в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 4 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Спортивная периодизация: макро-, мезо-, микроциклы в круглогодичной тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Знакомство с техническими приемами. Формирование основ техники упражнений целостным методом. | 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 Освоение методов самоконтроля физического и психического состояния спортсмена в избранном циклическом виде спорта. | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Формирование основ технической подготовленности с учетом биомеханических особенностей выполнения упражнений | 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. | Общественные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | занимающегося | | | | | | | |
| 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Ознакомление с методиками тактической подготовки. Планирование тактики тренировочной деятельности в тренировочном макро-, мезо- и микроцикле спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки | 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 Способы построения тактического плана с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, возможностей соперников и условий спортивных состязаний на начальном этапе спортивного совершенствования. | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Содержание тактики: факторы, влияющие на выбор тактических действий | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Помощь в организации и судействе соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня. | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| | | | Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение | | 1 | | | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|---|--------------|----------|----------------------------|-----------------|--------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | Оценочные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов | | | | | ДОП1 | | |
| 15 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 2 Тема Ознакомление с педагогическими, психологическими, медико-биологическими средствами и методами контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки. | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Обучение методикам совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном циклическом виде спорта | 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
2018/2019 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. | Оценочные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Овладение навыком применения средств и методов общей физической самоподготовки спортсмена на начальном этапе спортивной 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 Применение навыков планирования круглогодичной тренировочной деятельности | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 4 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Создание подробного индивидуального тренировочного плана, включающего этапы спортивной периодизации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена | 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 | | 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 |
| | | | литературы и Интернет-ресурсов | | | | | | | |
| 6 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 2. Тема Овладение навыком воспитания основных и подводящих упражнений в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Применение технических приемов с учетом индивидуальной биомеханики в специальной подготовке спортсмена | 3 | | П | 1,5 | 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Овладение методами тактической подготовки на начальном уровне спортивной подготовки в учебно-тренировочной деятельности спортсмена | 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 Изучение способов построения тактического плана в соревновательной деятельности на начальном этапе спортивного совершенствования в условиях учебно-тренировочных соревнований | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Овладение тактическими приемами в учебно-тренировочной деятельности спортсмена на начальном этапе подготовки | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном | | | | | | | |

| 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 |
| | | | циклическом виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи-стажера на соревнованиях внутриуниверситетского уровня | 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 Овладение навыками педагогического, психологического, медико-биологического контроля состояния спортсменов на начальном этапе подготовки | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Применение методик совершенствования двигательных навыков и повышения функциональной подготовленности спортсмена в избранном циклическом виде спорта в учебно-тренировочной деятельности | 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
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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности | 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 | |

| 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 |
| 4 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Воспитание гибкости с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном циклическом виде спорта. Воспитание ловкости | 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 Влияние переноса двигательного стереотипа на развитие нового технического приема | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Овладение основными методами тренировки на этапе спортивной специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой | 3 | | П | 1,5 | 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Содержание тактики соревновательной деятельности, факторы, влияющие на выбор тактических действий | 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. | 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 Анализ условий различных соревновательных ситуации, моделирование условий применения различных технических приемов | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Применение навыков реализации тактических приемов в учебно-соревновательной деятельности | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ | 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 Овладение навыками совершенствования способностей осваивать циклические действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Ознакомление с методиками физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 17 | | | Тестирование физической подготовленности Реферат | 3 | | 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 | 24 | 2 | | 58 | | | |
| | | | Зачет | | | ТК1 ТК2 | | | | |
| | | | Общий объем работы по дисциплине | 48 | 4 | | 100 | | | |

4 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. | ные мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | Раздел 1. Физическая подготовка в избранном циклическом виде | | | | | | | |

| 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 |
| | | | спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности | 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 с целью увеличения амплитуды движений спортсмена в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствование технических приемов на базе упражнений начального этапа подготовки. Проработка деталей техники | 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 Овладение специальными методиками воспитания ловкости | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 | Практическое занятие 3. Тема Применение основных методов тренировки на этапе спортивной | 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 | специализации: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой | | | | | | | |
| 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Применение тактические приемы на базе начального этапа в условиях учебно-соревновательной деятельности | 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 Анализ условий различных соревновательных ситуации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Моделирование условий применения различных технических приемов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| | | | Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой | | 1 | | | ОСН1 ОСН2 ДОП1 | ЭР-1,2 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|--|--------------|------|----------------------------|----------|--------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | литературы и Интернет-ресурсов | | | | | | | |
| 15 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 2 Тема Овладение навыками совершенствования способностей осваивать циклические действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от конкретной соревновательной ситуации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена | 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
2020/2021 учебный год

Оценочные мероприятия

| | | | |
|---|--|--------|-------|
| Для дисциплин с формой контроля – зачет | | | |
| Оценочные мероприятия | | Кол-во | Баллы |
| Текущий контроль: | | | |
| П | Посещение занятий | 24 | 24 |
| ТК1 | Тестирование физической подготовленности | 2 | 60 |
| ТК2 | Реферат | 1 | 16 |
| | ИТОГО | | 100 |

Дополнительные баллы

| | | | |
|--|---|--------|-------|
| Учебная деятельность / оценочные мероприятия | | Кол-во | Баллы |
| ДП1 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТПУ | 5 | 2 |
| | ИТОГО | | 10 |

| Неделя | Дата начала 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. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе с учетом индивидуальных особенностей спортсмена | 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 Совершенствования навыка воспитания общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств средствами физической культуры в учебно-тренировочной деятельности | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 4 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Расширение методов круглогодичной тренировочной деятельности, включение разносторонних тренировок и учебно-соревновательной деятельности | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Расширение базы основных и подводящих упражнений в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|--|--------------|------|----------------------------|-----------|----------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | 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 Применение зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном циклическом виде спорта | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося | 3 | | П | 1,5 | 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Ретроградный анализ условий различных соревновательных ситуаций, моделирование условий применения наиболее эффективных технических приемов на основе соревновательного опыта | 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 навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Анализ условий конкретной соревновательной ситуации: уровень подготовки противника, условия соревнований, внешние факторы | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|--|--------------|------|----------------------------|----------|----------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | соревновательной деятельности | | | | | | | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе спортивной специализации | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ | 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 Применение методик физического восстановления спортсменов, построение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной жизни спортсмена | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся | 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
2020/2021 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 Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Самостоятельная реализация навыков воспитания общей и специальной физической подготовки в текущем тренировочном процессе. Совершенствование физической формы спортсмена | 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 Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма методом максимальных усилий | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 4 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Достижение максимального уровня развития основных физических качеств методами круговой, повторной, переменной тренировки | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2. Техническая подготовка в избранном циклическом виде | | | | | | | |

| 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 |
| | | | спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного циклического вида спорта, сопряженный метод тренировки | 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 Реализация наиболее эффективных отечественных и зарубежных методик технической подготовки спортсменов в избранном циклическом виде спорта | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося | 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. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена | 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 | |

| 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 |
| 12 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 2. Тема Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 3. Тема Формирование полной картины вариантов тактических действий в соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена | 3 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня | 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 Совершенствование способностей осваивать циклические действия с целью эффективной перестройки двигательной деятельности в зависимости от соревновательной ситуации | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 | ЭР-1,2 | |
| 16 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие. 3 Тема Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы нутрициологии | 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 | | | |

| 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 |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 2 | 16 | 2 | | 12 | | | |
| | | | Зачет | | | TK1 TK2 | | | | |
| | | | Общий объем работы по дисциплине | 32 | 4 | | 100 | | | |

7 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. Физическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |

| 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 |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствование функциональной подготовленности спортсмена, рост буферных систем организма 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 плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная периодизации | 4 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 2 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники упражнений в спортивной деятельности | 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 стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося | 4 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 8 | | | Тестирование физической подготовленности | 2 | | ТК1 | 1,5 30 | | | |
| 9 | | | Конференц-неделя 1 | | | ДП1 | 5 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 16 | 2 | | 12 | | | |
| | | | Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |

| 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 |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена | 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 Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в конкретной соревновательной ситуации | 4 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня | 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 Предупреждение спортивного травматизма. Контроль правильности техники при выполнении упражнений занимающихся. Простейшие методы физической реабилитации, общие основы возрастной морфологии | 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 | 32 | 4 | | 100 | | | |

8 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 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 Физическая подготовка в избранном циклическом виде | | | | | | | |

| 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 |
| | | | спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 1,2 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Реализация плана круглогодичной тренировочной деятельности с учетом спортивная периодизации | 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 Техническая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 5 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Совершенствование техники упражнений в спортивной деятельности | 2 | | П | 1,5 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 6,7 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 2. Тема Совершенствование стабильности, устойчивости, автоматизированности технических действий занимающегося | 4 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| 8 | | | Тестирование физической подготовленности. | 2 | | ТК1 | 1,5 30 | | | |
| 9 | | | Конференц-неделя 1 | | | ДП1 | 5 | | | |
| | | | Всего по контрольной точке (аттестации) 1 | 16 | 1 | | 12 | | | |
| | | | Раздел 3. Тактическая подготовка в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 10,11 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Применение навыков реализации тактических приемов в соревновательной деятельности спортсмена | 4 | | П | 3 | ОСН1 ДОП1 | ЭР-1,2 | |
| | | | Выполнение мероприятий в рамках самостоятельной работы студента: | | 1 | | | ОСН1 | ЭР-1,2 | |

| Неделя | Дата начала недели | Результат обучения по дисциплине | Вид учебной деятельности по разделам | Кол-во часов | | Информационное обеспечение | | | | |
|--------|--------------------|----------------------------------|---|--------------|------|----------------------------|----------|----------------------|------------------|---------------|
| | | | | Ауд. | Сам. | мероприятия | баллы | Учебная литература | Интернет-ресурсы | Видео-ресурсы |
| | | | самостоятельные занятия физическими упражнениями, расширение представлений о средствах ФК методом обзора рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов | | | | | ОСН2 ДОП1 | | |
| 12,13 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 2. Тема Совершенствование навыка моделирования и прогноза соревновательной ситуации в соревновательной деятельности спортсмена | 5 | | П | 3 | ОСН1 ОСН2 | ЭР-1,2 | |
| | | | Раздел 4. Элементы тренерской деятельности в избранном циклическом виде спорта на этапе совершенствования спортивного мастерства | | | | | | | |
| 14 | | РД1 РД2 РД3 | Практическое занятие 1. Тема Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня | 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 Организация и судейство соревнований в качестве судьи на соревнованиях внутриуниверситетского уровня, городских соревнований на базе ТПУ, соревнований областного и межрегионального уровня | 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 | | | | |

| 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 |
| | | | 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- 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 15.05.2018).- Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ.- Текст: электронный | | | |

Составил:

Доцент ОФК ШБИП
«19» 06 2018 г.

Соболева А.А.

(Срты)

Согласовано:
И.о. зав. каф.-руководитель ОФК
«19» 06 2018 г.

Капитанов С.Н

(Ка)